

## **Receitas de preparações sem leite, glúten e soja**

O glúten é uma proteína presente no trigo, centeio, cevada e aveia. Embora a aveia também contenha glúten, a quantidade é bem menor e, na maior parte dos casos de alergias tardias aos alimentos, poderá ser utilizada a cada 4 dias. No caso de doença celíaca, por exemplo, a aveia também não deverá ser utilizada.

### **Substitutos de produtos que contém glúten:**

Tapioca  
Biscoito de polvilho (sem glúten e sem açúcar)  
Mandioca cozida, Cará, Inhame, Batata doce e Mandioquinha  
Pães sem glúten  
Torradas de arroz  
Torradas sem glúten  
Flocos de quinua

Consumir a cada 4 dias (para quem não é celíaco):  
Croqui ou granola (com flocos de aveia e de arroz)  
Aveia  
Nutry diet ou light (sem chocolate)

Para utilizar em preparações:

Fécula (batata/ arroz)  
Farinha (mandioca, arroz, milho)  
Trigo sarraceno  
Amido de milho (maisena)  
Fubá  
Araruta  
Polvilho (doce e azêdo)  
Quinua (cereal boliviano): Integral para tabule, quibe, saladas, sopas etc  
Farinha para pães, bolos e tortas  
Flocos  
Macarrão  
Macarrão de trigo sarraceno (Sobá)  
Macarrão de milho  
Macarrão de arroz (espaguete e parafuso)  
Marcas: SDF, Bifun, Blue Ville e Casarão

Nas receitas “normais”, é só substituir:

O leite por: água, suco, leite de arroz ou chás (por exemplo, no bolo de fubá, utilizar chá de erva doce; No pão de mel, utilizar chá de cravo, etc)

A farinha de trigo por: metade farinha de arroz e metade fécula de batata

Ou metade fécula de batata e metade amido de milho

Ou 2/3 de farinha de arroz e 1/3 de fécula de batata, etc

## RECEITAS ISENTAS DE GLÚTEN, LEITE E SOJA

### BOLO DE FUBÁ SEM GLÚTEN E SEM LEITE

1 copo de fubá

1 copo de fécula de batata

½ a 1 copo de açúcar mascavo/demerara/orgânico

1 vidro de leite de coco

3 ovos

½ copo de óleo de girassol

1 colher de sopa de fermento em pó (químico)

Opcional: erva doce a gosto

½ a 1 pacote de coco ralado

Goiabada (fatias finas passadas no fubá. Colocar na forma antes de despejar a massa do bolo).

Modo de preparo: Bater no liquidificador os ovos com o óleo. Acrescentar os ingredientes secos, peneirados (exceto o fermento) e o leite de coco. Misturar o fermento e assar em forma untada com óleo.

### Pão de Batata

4 batatas média (purê sem leite)

2 copos de polvilho azedo

2 copos de polvilho doce

2 ovos

sal, orégano, manjeriço...(tempero à gosto)

Acrescentar à essa mistura: meio copo de água + meio copo de óleo de canola, aquecidos.

Colocar (com a colher) em uma assadeira (não precisa untar), assar e depois de esfriar, se desejar, pode ser congelado.

Pode trocar a batata por outro tubérculo (mandioca, inhame, mandioquinha...)

Pão de forma

3 xícaras de farinha de arroz

1 xícara de fécula de batata

1/2 xícara de polvilho doce

3 ovos

2 tabletes de fermento biológico

1 colher de sopa de açúcar

sal à gosto

1 copo e meio de água morna

1/4 copo de óleo de canola aquecido (junto com a água)

Modo de fazer

Colocar o fermento, açúcar e sal (derrete o fermento)

Adicionar a água e o óleo (aquecidos)

Acrescentar a mistura das farinhas e por último os ovos.

Colocar em forma de pão ou em forma de pudim, untadas com manteiga.

Deixar dobrar de tamanho e assar em forno quente.

Pode substituir a farinha de arroz por farinha de aveia ou colocar 2 xícaras de fubá e 2 de fécula de batata. Pode acrescentar linhaça triturada, flocos de aveia, flocos de quinoa, goma guar (fibra solúvel), gergelim, erva doce (no pão de fubá), ervas aromáticas ou o que você quiser experimentar.

## **Crepe (doce ou salgado)**

2 ovos

5 colheres de maisena (cheias)

1 xícara e meia de água ; 1 colher de chá de fermento químico (em pó)

Misturar a água, a maisena e o fermento. Acrescentar os ovos.

Colocar sal, orégano ou noz moscada.

Ou, se quiser crepe doce, colocar frutose (ou adoçante) e canela em pó.

No crepe doce pode acrescentar na massa maçã ralada ou banana picada.

Não utilizar adoçantes à base de aspartame no preparo dos alimentos!

## **ROCAMBOLE SALGADO SEM GLÚTEN**

Massa;

6 ovos grandes

1/2 xícara (chá) de polvilho doce

1/2 xícara (chá) de polvilho azedo

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (chá) de sal

Recheio:

300 g de frango desfiado

3 colheres (sopa) de óleo de canola

1/2 cebola picada

2 colheres (sopa) de cheiro verde picadinho

1 tomate picado

1/2 xícara (chá) de água quente

1 colher (sopa) de maisena

Modo de Preparo:

Massa: bata as claras em neve, adicione as gemas peneiradas, uma a uma, bata bem. Adicione os demais ingredientes e bata mais, até a massa ficar cremosa. Asse em forma untada e polvilhada (com polvilho azedo) em forno médio por 15-20 minutos. Ela deve ficar amarelinha, sem dourar. Desenforme ainda quente sobre um pano bem úmido.

Recheio: frite a cebola no óleo, acrescente o tomate e o milho e em seguida o frango desfiado. Deixe fritar um pouco. Coloque a maisena e o caldo do frango (onde o mesmo foi cozido) e deixe cozinhar em fogo baixo. Veja se está bom de sal e misture o cheiro verde.

Montagem: coloque o recheio e enrole. Corte em fatias grossas e sirva.

Experimente: outras sugestões de recheio: atum, palmito, escarola, alho poro, carne moída.

## **NHOQUE SEM GLÚTEN**

Ingredientes:

1 Kg de batatas cozidas

1 xícara (chá) de creme de arroz

3/4 xícara (chá) de fécula de batata

1/4 xícara (chá) de amido de milho

1 colher (sopa) rasa de manteiga

2 ovos

sal a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas e passe no espremedor (cuidando para não adicionar o líquido do cozimento). Coloque todos os ingredientes numa vasilha e amasse-os com as mãos até que a massa fique lisa. Corte os nhoques e cozinhe-os em água fervente. Com uma escumadeira retire os que forem boiando. Cubra-os com molho de sua preferência ( ao sugo, bolonhesa, alho e azeite) e sirva.

### **BOLO DE CENOURA**

Ingredientes:

3 cenouras médias

2 xícaras ( chá )de açúcar ou 1 xícara de chá de frutose ou de outro adoçante em pó (“culinária”)

2 xícaras ( chá ) de farinha de arroz

3/4 xícara ( chá ) de óleo (de canola)

3 ovos

1 colher ( sopa ) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as cenouras, o açúcar, o óleo e o ovos. Despejar esta mistura em uma bacia e adicionar a farinha de arroz junto com o fermento. Levar ao forno pré aquecido em assadeira untada e polvilhada com farinha de arroz.

### **BOLO DE CENOURA**

Ingredientes:

-5 cenouras

- 4 ovos

-1 xícara de chá de óleo

-2 xícara de chá de açúcar ou 1 xícara de chá de frutose (ou adoçante)

-2 xícaras ( chá) de fubá

-1 colher ( sopa) de fermento em pó.

-Modo de preparo: Bater as cenouras, o óleo e os ovos no liquidificador. Coloque essa mistura em uma tigela e acrescente adoçante, fubá e fermento. Misture tudo com uma colher de pau. Asse em forma untada com manteiga e polvilhada com fubá.

### **ROCAMBOLE DE GOIABADA SEM GLÚTEN**

Ingredientes:

6 ovos

3 xícaras (chá) de açúcar (ou 2 xícaras de adoçante)

1 caixa de fécula de batata (200 g)

doce de goiaba em pasta

Modo de Preparo:

Na batedeira coloque os ovos e o açúcar e deixe bater até dobrar de volume, adicione a fécula de batata bata mais um pouco e coloque numa assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca e 20-25 minutos. Desenforme num pano de prato umedecido com água filtrada e salpicado com açúcar refinado. Enrole o pano de prato para fora e o rocambole dentro e deixe assim por cerca de 15 minutos. Recheie o rocambole, enrole novamente e salpique com açúcar confeiteiro.

### **BOLO DE MAÇÃ COM CANELA SEM GLÚTEN**

Ingredientes:

5 ovos

1 ½ xíc de farinha de arroz

½ xíc de maisena

3 colher de sopa de manteiga  
2 xíc de açúcar ou 1 xícara de frutose (ou 1 a 1,5 xíc. de adoçante)  
1 pitada de sal  
1 Colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de café de canela em pó  
2 maçãs pequenas em cubinhos

Para polvilhar:

½ xícara de frutose com 2 colher de café de canela em pó

Modo de Preparo:

Derreta a manteiga e reserve. Na batedeira bata os ovos por cerca de 5 minutos. Adicione a manteiga derretida, o açúcar ou a frutose e continue batendo. Acrescente então as farinhas, o fermento, o sal e a canela em pó.

Despeje a massa em uma assadeira retangular untada e enfarinhada, espalhe a maçã picada, polvilhe com o açúcar ou frutose com canela e asse em forno médio pré-aquecido até que passe pelo teste do palito.

DICA: Experimente substituir a maçã por abacaxi ou pêsego em calda (bem escorridos), ou banana picada.

## **PÃO DE LÓ DE BANANA SEM GLÚTEN**

Ingredientes:

5 a 6 ovos

1 xíc de açúcar ou ½ xícara de frutose ou de adoçante culinário

1 xíc de fécula de batata

3 bananas nanica maduras amassadas

1 cc de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Na batedeira bata as gemas com o adoçante, adicione a fécula, sempre batendo, depois adicione as bananas e o fermento. Delicadamente misture as claras em neve. Asse em forno médio pré-aquecido em assadeira pequena, untada e enfarinhada por 20-25 minutos ou até que passe pelo teste do palito.

DICA: Passe as gemas pela peneira para que o bolo não fique com cheiro de ovo.

## **PUDIM DE ABACAXI SEM GLÚTEN**

Ingredientes:

1 lata de abacaxi em calda (pode ser a própria fruta)

½ xíc de açúcar ou frutose ou adoçante culinário

1 xíc de água

7 CS bem cheias de maisena

2 colheres de sobremesa de manteiga

Modo de preparo:

Coloque o abacaxi, sem a calda, no liquidificador e coloque água ate completar 1 litro, bata e depois ferva junto com o açúcar por 5 minutos. Adicione a maisena dissolvida no copo de água. Cozinhe em fogo baixo até engrossar. Por último acrescente a manteiga e cozinhe por mais 1 minuto. Despeje em uma forma pequena untada com manteiga ou em taças próprias para sobremesa. Deixe esfriar um pouco e coloque na geladeira. Sirva com a calda do abacaxi.

## **BOLO DE FUBÁ SEM TRIGO E SEM LEITE:**

-1 copo de 250ml de fubá

-1 copo de 250ml de fécula de batata

-1 copo de 150ml de óleo de canola

-1 copo de 250ml de água (pode ser chá de erva doce)

- 1/2 xícara de chá de frutose ou adoçante culinário ou 1 xícara de chá de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento.
- Modo de fazer: Bater o adoçante ou a frutose, ovos inteiros e o óleo (bate bem), misturar os outros ingredientes, por último colocar o fermento.

### **Bolo de fécula de batata**

Ingredientes:

- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar (ou 1 ½ de adoçante culinário)
- 2 xícaras de fécula de batata (ou 1 xícara de fécula da batata e 1 xícara de farinha de arroz)
- 1 colher de fermento em pó
- 8 colheres de água
- Se desejar, 1 colher de cacau

Modo de fazer:

- Bater as claras em neve
- Acrescentar as gemas, o adoçante, cacau (se for de chocolate)
- Colocar a fécula de batata e a farinha de arroz, a água e por último o fermento.
- Assar em forma média, untada com manteiga

### **Pão de mel (receita sem ovos também)**

- 1 xícara de chá de cravo (morna)
- 1 xícara de mel
- 3 xícaras de farinha de arroz
- 3 ou 4 colheres de adoçante culinário
- 2 colheres de manteiga
- 1 colher (cheia) de cacau em pó
- Um punhado de cravos moídos (a gosto)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de bicarbonato de sódio, diluído em um pouco de água morna

- Bater tudo no liquidificador e assar em forma média (untada com manteiga)
- Cobrir com chocolate derretido (meio amargo sem leite)

### **Quindão**

- 6 ovos
- 2 xícaras de adoçante culinário, (ou 3 xícaras de açúcar)
- 1 colher de manteiga
- 1 vidro de leite de coco
- 1 pacote de 100gr de coco ralado

- Bater tudo no liquidificador e assar no forno em banho maria, numa forma untada com manteiga e polvilhada de açúcar, frutose ou adoçante.

## **Bolo de Mandioca**

1 Kg de Mandioca crua  
1 Vidro de Leite de Coco  
1 Pacote de Coco Ralado (50grs)  
2 Ovos  
2 Colheres de sopa de manteiga  
1 e ½ Xícara de adoçante lowçúcar  
1 Xícara de farinha de arroz  
2 Colheres de sobremesa de fermento químico.

Modo de fazer:

Bater a mandioca com pouca água no liquidificador.

Acrescentar os outros ingredientes; continuar batendo no liquidificador e, por último, colocar o fermento.

Assar em forno quente.

## **Bolo de Chocolate**

2 Xícaras de farinha de arroz.  
1 Xícara de fécula de batata  
2 Ovos  
1 Xícara de adoçante lowçúcar  
2 Colheres de cacau em pó  
1 Vidro de leite de coco  
1 pacote de coco ralado (50grs)  
½ Xícara de água  
1 Colher (sobremesa) de fermento químico  
½ Xícara de óleo de canola

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e, por último, acrescentar o fermento.

Assar em forno quente.

## **Pão de Mel**

3 Xícaras de farinha de arroz  
1 Xícara de mel  
1 Xícara de “Chá de cravo”  
1 Xícara de adoçante lowçúcar  
1 Colher de sopa de manteiga  
2 Colheres de sopa de cacau em pó  
1 Colher de sobremesa de canela em pó  
1 Colher de sopa de bicarbonato (dissolvido em água morna)

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador.

Assar em forno quente.

## **Pão de Cenoura (com fermento químico)**

2 Xícaras de farinha de arroz.  
1 Xícara de fécula de batata  
2 Cenouras (pequenas) raladas  
2 Ovos

½ Xícara de óleo de canola  
1 Xícara de água  
1 Colher de sopa de fermento químico  
1 Colher de café de sal

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e, por último, acrescentar o fermento.  
Assar em forno quente.