

A kitchen scene with a person's hands preparing food. A green text box is overlaid on the center. The background shows a person's hands adding ingredients to a pan, a bowl of mushrooms, a block of cheese on a wooden cutting board, and a bunch of tomatoes and yellow peppers on a countertop. A black pot is visible on the left.

A ARTE DE
COZINHAR
SEM
GLÚTEN

ART

2022 A arte de cozinhar sem glúten / Melissa Luciana de Araújo.
– Belo Horizonte: Faculdades Kennedy, 2022.
59 p.

ISBN: 978-65-00-70515-7

1. Documento Institucional. 2. Receitas-Celiacos. I. Teixeira, Natália de Carvalho. II. Diniz, Ângela Pereira de Abreu. III. Santos, Beatriz de Jesus. IV. Joéle, Sheila. V. Benfica, Maria Antônia Alves. VI. Araújo, Melissa Luciana de VII. Título.

CDU 002.1

ÍNDICE

Quem somos nós?.....	4
O que é a Acelbra-MG.....	6
Como este e-book surgiu.....	7
Fique atento!.....	9
Dez passos para uma alimentação adequada e saudável.....	10
Água aromatizada.....	11
Suco de cenoura com laranja e gengibre.....	12
Leite de coco caseiro.....	13
Mix farinha para pães.....	14
Farinha preparada.....	15
Biomassas de banana verde - modo longo.....	16
Biomassa de banana verde - modo breve.....	17
Pão com biomassa de banana verde.....	18
Pão de polvilho.....	20
Pão australiano sem glúten sem leite.....	22
Molho de tomates.....	24
Almôndegas ao molho de tomates.....	25
Coxinhas de frango.....	26
Batata bolinha para churrasco.....	27
Canjiquinha com costelinha à moda Sílvia Maura Borges....	28
Conserva de jiló.....	30
Crepioca sem glúten.....	31
Farofa com resíduo do leite de coco.....	32
Guacamole.....	33
Mini panqueca de abobrinha.....	34
Panquecas.....	36
Patê de cenoura com biomassa de banana verde.....	38
Quiabe com batata inglesa.....	39
Vinagrete com abacaxi.....	40



Waffle sem lactose com batata.....	41
Brigadeiro de tâmaras.....	42
Cocadinha de colher com resíduo de leite de coco.....	43
Danoninho de inhame com morangos e picolé.....	44
Geleia de jabuticaba.....	45
Geleia de morango.....	47
Cajuzinho vegano.....	48
Calda rápida de cacau.....	49
Calda de laranja.....	50
Bolo de fécula de batata.....	51
Bolo de amendoim com biomassa de banana verde.....	52
Bolo de milho.....	53
Bolo de cenouras.....	54
Bolo mesclado.....	56
Bolo de banana maçã e canela.....	57



QUEM SOMOS NÓS?



Natália de Carvalho Teixeira, Coordenadora do Curso de Nutrição das Faculdades Kennedy e Promove. Mestre e Doutora em Ciência dos Alimentos, pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG.



Ângela Pereira de Abreu Diniz, belorizontina, formada em Letras pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG. Presidente da Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais - Acelbra-MG.



Melissa Luciana de Araújo, belorizontina, nutricionista, professora universitária. Adora cozinhar. Os livros e cadernos de receita são seus amigos inseparáveis! Apaixonada pela ciência da nutrição e por estudar. Doutoranda em Saúde e Nutrição pela UFOP. Mestre pela UFMG. Especialista em Educação Nutricional pela UNA. Tem 19 anos de experiência em consultório e atendimento domiciliar. Professora e preceptora de estágio da Faculdade Kennedy, no curso de Graduação em Nutrição.



Beatriz de Jesus Santos, nascida em Porto Seguro/BA. Atualmente mora em Belo Horizonte e cursa o 8º período de Nutrição na Faculdade Kennedy. “Quando estava decidindo o que queria estudar pensei em três cursos - dentre eles nutrição. Na infância, meus pais tiveram dificuldades com a minha alimentação e, pensando bem e pesquisando sobre os cursos, me apaixonei pela nutrição, depois de aprender a importância da alimentação em nossa vida.”



Sheila Joéle, belorizontina, graduanda em Nutrição na Faculdade Una. Atualmente trabalha com coleta de dados em campo de pesquisa no grupo GIN/UFMG



Maria Antônia Alves Benfica. Secretária da Associação dos Celiacos do Brasil Seção Minas Gerais - Acelbra-MG.



O QUE É A ACELBRA-MG?

A Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais (Acelbra-MG) fundada em julho de 1997, é uma entidade sem fins lucrativos, que tem como um dos principais objetivos lutar para que celíacos tenham mais saúde e melhor qualidade de vida. Este trabalho é feito no sentido de orientar, informar, treinar e capacitar familiares, profissionais de saúde/educação e a população em geral, sobre a doença celíaca.

A doença celíaca (DC - CID-IO DC K90.O) é uma desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten, em pessoas geneticamente predispostas. O glúten é uma proteína encontrada em cereais como trigo, aveia* (atualmente, existem no mercado algumas marcas de aveia certificadas), cevada, centeio e seus derivados, por exemplo, o malte.

Quando celíacos comem glúten o corpo dispara uma resposta imunológica que ataca o intestino delgado e todo o organismo pode ser afetado. Esses ataques levam a danos nas vilosidades intestinais, impedindo a absorção adequada de nutrientes, ocasionando uma série de outras complicações. Existem mais de 300 sintomas ligados à DC e, se não tratada pode levar ao desenvolvimento de linfoma maligno e até a morte.

Os sintomas podem variar de um indivíduo para outro e desencadear em qualquer faixa etária.

O único tratamento disponível, até agora, é a dieta totalmente livre de glúten, por toda a vida, requerendo cuidados especiais no consumo e preparo dos alimentos, sem a contaminação cruzada.

Outro importante objetivo da Acelbra-MG é efetuar o cadastro dos celíacos de Minas para que, através de pesquisas, se possa mapear a Doença Celíaca no estado e no país.

O cadastramento contribui para sabermos quem são, onde, como estão os celíacos e incentivar familiares a fazerem os exames de rastreamento para detecção da DC.

E, na mesma proporção, incentivar a criação de políticas públicas específicas, através da participação no Controle Social. Em resposta, aproximar a comunicação entre celíacos x associação, permitindo maior acolhimento para orientações que se fizerem necessárias.

Lembrando que o diagnóstico precoce é essencial para dar início ao tratamento e controle da doença, podendo assim evitar os agravos na saúde.

Fonte: www.acelbra-MG - Relatório de Atividades da Acelbra-MG 2021

COMO ESTE E-BOOK SURTIU

Em março de 2022, a Faculdade Kennedy e a Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais (Acelbra-MG) – com sede em Belo Horizonte – firmaram uma parceria com propostas de eventos ao longo do ano.

O mês de maio, chamado de Maio Verde, foi o escolhido para iniciar as atividades por ser dedicado à campanha de conscientização sobre a doença celíaca.

O tema da campanha “Diagnosticar é preciso” tem como objetivo informar sobre a importância do diagnóstico precoce, do tratamento e dos cuidados que a doença exige.

Com essa abordagem, diversos eventos foram realizados como: encontros, exibição do documentário “Não Contém Glúten”, entrevistas, reportagens, artigos, palestras e oficinas culinárias com apresentação e preparação de alternativas alimentares sem glúten e sem leite.

Assim, nasceu a ideia de se criar este e-book.

Agradecemos à Acelbra-MG, à nutricionista e coordenadora do curso de Nutrição, Natália Teixeira de Carvalho, à professora e nutricionista Melissa Luciana de Araújo, pela experiência e troca de conhecimentos compartilhados com os alunos.

Começar a cozinhar pode ser o primeiro passo para despertar o chef de cozinha que existe em você. Porque cozinhar é uma arte que pode ser prazerosa e, ao mesmo tempo, desafiadora. Erros e acertos podem acontecer.

Cozinhar sem glúten não é diferente. E, para celíacos, “cozinhar é preciso...”, o que exige cuidados diferenciados, conhecimento sobre contaminação cruzada e criatividade. E ter como possibilidade a delícia de experimentar novos cheiros, sabores e cores.

Participar da elaboração deste e-book com receitas sem glúten e sem leite foi muito prazeroso, veio como um presente de 25 anos de trabalho da Acelbra-MG, da qual faço parte desde a fundação.

Algumas receitas foram desenvolvidas ou adaptadas por nós, com fotos bem amadoras. Outras, preparadas por chefs de cozinha que, por excelência, desenvolvem pratos deliciosos. Todas as receitas foram testadas e, em sua maioria, com ingredientes acessíveis e de preparos mais rápidos. Deixo aqui meu agradecimento especial à Sílvia Maura Borges, colaboradora da Acelbra-Minas, por nos presentear com muitas receitas saborosas.

Convidamos vocês para uma aventura na cozinha. Bora cozinhar?

Ângela Pereira de Abreu Diniz
Presidente da Acelbra-MG



FIQUE ATENTO

Alimentos podem ter glúten em sua composição ou ter contaminação por glúten (trigo, aveia, centeio, cevada e derivados como o malte). Assim é importante:

- Ler atentamente o rótulo e advertência, bem como a lista de ingredientes de todos os produtos a serem utilizados. Na dúvida, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC).
- Não comprar alimentos a granel.
- Separar uma esponja ou bucha para lavar os utensílios de preparação sem glúten.
- Não reutilizar o óleo de frituras, pois ele já pode estar contaminado por glúten.
- Dar preferência a alimentos in natura e minimamente processados.
- Cozinhar em casa pode ser mais seguro e prazeroso.

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- 1 - Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- 3 - Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4 - Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
- 5 - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em boa companhia.
- 6 - Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
- 7- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8 - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10 - Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Fonte: Guia Alimentar para População Brasileira 2014.

Você encontrará a leitura completa em:

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

ÁGUA AROMATIZADA

INGREDIENTES

- Água filtrada
- 1 laranja picada em rodinhas finas
- Folhas de hortelã
- Cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Em uma jarra de vidro colocar a água, as rodinhas de laranja, as folhas de hortelã e o gelo. Misturar, decorar e servir.



SUCO DE CENOURA COM LARANJA E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 4 cenouras grandes cruas
- 4 laranjas
- 1 e ½ copo de água
- 1 pedaço gengibre fresco

MODO DE PREPARO:

Lavar, descascar as cenouras e cortar em pedaços pequenos. Retirar o suco das laranjas. Em um liquidificador, colocar as cenouras, o suco de laranja, a água e pedacinhos de gengibre descascados. Bater bem. Coar (opcional). Adoçar a gosto. Servir gelado.



LEITE DE COCO CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 coco seco grande
- 800ml de água filtrada (quente)

MODO DE PREPARO

Retirar a água do coco. Retirar a polpa e cortar em pedaços menores. No liquidificador, colocar esses pedaços com a água quente. Bater bem, coar por 2 vezes em um saquinho de voal ou pano de prato novo e lavado. Está pronto o leite de coco, que pode ser conservado em geladeira por até 3 dias ou, se preferir, congelar por até 2 meses.

Dica: consuma a água de coco ou faça gelinhos.



MIX FARINHA PARA PÃES

INGREDIENTES

- 500g de farinha de arroz
- 180g de amido de milho
- 130g de fécula de batata
- 160g de fécula de mandioca
- 30g de goma xantana

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes com um fuê e depois peneirar. Guardar em pote fechado por até 6 meses. Etiquetar com nome e data da produção.



FARINHA PREPARADA

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de fécula de batata
- ½ xícara (chá) de polvilho doce.

MODO DE PREPARO

Misturar tudo e armazenar em potes. Ótima para pão, biscoito, bolo, empanado, etc.

BIOMASSAS DE BANANA VERDE-MODO LONGO

Podem ser utilizadas no preparo de receitas de bolos, pães, tortas salgadas, sopas, legumes refogados, caldos e até nos sucos.

INGREDIENTES

- 2 bananas bem verdes com casca, preservando os talos para que fiquem bem fechadinhas
- Um pouco de água

MODO DE PREPARO

Lavar as bananas com casca. Numa panela de pressão, colocar água até a metade. Levar ao fogo alto e quando a água começar a ferver, acrescentar as bananas, tampar e deixar cozinhar. Quando começar a soltar o vapor, abaixar o fogo, aguardar 10 minutos e desligar, mas não abrir a panela. Esperar a pressão se desfazer naturalmente. Abrir a panela, retirar as bananas. Descascar rapidamente (não deixar esfriar), e bater no liquidificador com um pouco de água, até formar uma pasta grossa.



A biomassa está pronta para ser utilizada.
Dica a) colocar em potinhos pequenos para congelar.
b) dura 3 meses no freezer e até 05 dias em geladeira.

BIOMASSAS DE BANANA VERDE-MODO BREVE

Podem ser utilizadas no preparo de receitas de bolos, pães, tortas salgadas, sopas, legumes refogados, caldos e até nos sucos.

INGREDIENTES

- 2 bananas bem verdes com casca, preservando os talos para que fiquem bem fechadinhas

MODO DE PREPARO

Lavar as bananas com casca. Com uma faca inox, fatiar as bananas em rodelas, não muito finas. Assim, está pronta para utilizar. O restante colocar em saco de plástico e imediatamente levar para congelar.



PÃO COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- ½ copo* de óleo de girassol ou azeite
- 1 vidro de leite de coco
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar cristal ou demerara
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana verde
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 copo de farinha de arroz
- ½ copo de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (sem glúten)
- 1 colher (sopa) de gergelim

*Copo tipo requieirão 250ml

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bater bem os ovos, o óleo, o leite de coco, o açúcar, o sal, a biomassa de banana verde e a água. Aos poucos, vá colocando a farinha de arroz e o amido de milho.



Com o liquidificador ligado, coloque o fermento e bata mais um pouco. Em uma forma de bolo inglês, untada com óleo, despejar metade da massa e colocar o recheio desejado. Colocar o restante da massa e por cima o gergelim. Levar para assar, em forno preaquecido a 200°C, por aproximadamente 30 minutos. Faça o teste do palito para saber se já está assado. Não deixe corar muito. Desenforme depois de frio.

Dicas:

- 1) Somente abra o forno, após 20 minutos de cozimento.
- 2) Se a massa ficar muito espessa, e não conseguir movimentar no liquidificador, passe tudo para uma tigela e bata vigorosamente, acrescentando o fermento, mexendo até ficar homogêneo.

**opção doce (com marmelada ou goiabada)

**opção salgada (azeitonas picadas, palmito, castanhas).



PÃO DE POLVILHO

Miriam Nunes Vieira Pereira - SC

Adaptada por Ângela Diniz

INGREDIENTES

- 3 ovos
- ½ copo* de óleo ou azeite
- ½ copo de água
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (café) de sal
- ½ colher (chá) de açafrão da terra
- 2 copos de polvilho doce
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó químico sem glúten

*Copo tipo requeijão – 250 ml

MODO DE PREPARO

Preaquecer o forno em temperatura de 200°C. Untar uma forma (tipo forma de pão) com um pouco de óleo. Bater no liquidificador, os ovos, o óleo, a água, o açúcar, o sal e o açafrão.



Continuar batendo e ir acrescentando o polvilho, aos poucos e depois o fermento em pó. Levar para assar, até crescer. Diminuir o fogo e deixar corar.

Opções de recheios:

passas pretas, azeitonas, damasco, pedacinhos de bacon fritos, linhaça, chia, queijo. As opções devem ser colocadas em pedacinhos pequenos.



PÃO AUSTRALIANO SEM GLÚTEN SEM LEITE

INGREDIENTES

- 50g de farinha de arroz
- 50g de farinha de arroz integral
- 70g de fécula de batata
- 50g de polvilho doce
- 40g de amido de milho
- 3g de goma xantana
- 60g de ovo
- 10g de açúcar mascavo
- 10g de cacau
- 2g de sal
- 10g de fermento biológico seco
- 60g de mel
- 6g de vinagre de maçã
- 30g de óleo
- 120ml de água
- Fubá para polvilhar



WWW.SEMGLUTEN.COM.BR

MODO DE PREPARO

Vamos misturar todas as farinhas, o cacau, a goma xantana, fermento e reservar. Numa batedeira, colocar o óleo, ovo, mel, vinagre e água. Acrescentar as farinhas e bater para incorporar. Bater por uns 5 minutos e observar o ponto da massa que deve ficar pegajosa e consistência lisa.

Acrescentar o sal e bater apenas para misturar. Colocar a massa na forma untada e polvilhada com fubá e alisar com a colher molhando na água. Deixar crescer até dobrar de volume. Assar em forno preaquecido a 200°C.



www.eusemgluten.com.br

MOLHO DE TOMATES

INGREDIENTES

- 4 tomates picados, sem sementes
- 3 cebolas picadas
- 1 cenoura pequena, picada
- 1 colher (sopa) de colorau
- sal, alho amassado
- cheiros verdes a gosto.
- 1 pitada de açúcar

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Em seguida, refogue em uma panela com um fio de azeite, deixando ferver um pouco para engrossar o molho. Acerte o sal.



ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATES

INGREDIENTES

- 500g de acém ou músculo moído
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- cheiros verdes
- alho picadinho, sal
- pimenta calabresa a gosto
- 1 colher (café) de cúrcuma

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misturar todos os ingredientes. Enrolar as almôndegas e colocar para fritar, em óleo não muito quente. Escorrer e colocá-las no molho de tomates já pronto. Deixe ferver um pouco e sirva acompanhado de arroz branco.



COXINHAS DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1kg de coxinha de frango
- 1 xícara (chá) de fubá sem glúten
- 1 colher (sopa) de fermento em pó sem glúten
- Sal, alho, pimenta a gosto
- 1 suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Em um saco plástico limpo, coloque os temperos e balance bem até que fique uma mistura homogênea. Em seguida, coloque as coxinhas e torne a sacudir bem para formar uma casquinha. Deixar descansar em geladeira por 20 minutos, fritar em óleo não muito quente, até ficarem douradinhas. Escorrer em papel absorvente. Sirva com um arroz branco, batata e vinagrete de abacaxi.



BATATA BOLINHA PARA CHURRASCO

INGREDIENTES

- 1kg de batata bolinha
- Folhinhas de alecrim
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta calabresa
- 1 colher (chá) de pimenta biquinho
- 1 colher (café) de cúrcuma
- 3 dentes de alho picadinho
- 1 limão pequeno (suco coado)
- 1 laranja-pera rio (suco coado)
- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de água filtrada

MODO DE PREPARO

Lavar bem as batatinhas. Em uma panela com água, cozinhá-las até ficar al dente. Escorrer, descascar as batatas e colocá-las em um refratário. Fazer um molho com a água filtrada, o azeite, os sucos da laranja e do limão, o alho, a cúrcuma, as pimentas, o sal e o alecrim.



Mexer bem. Despejar sobre as batatinhas. Conservar em geladeira.

CANJIQUINHA COM COSTELINHA À MODA SÍLVIA

Maura Borges

INGREDIENTES

- 1kg de costelinha de porco, picada em pedaços pequenos
- 300g de canjiquinha de milho (amarela)
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola de cabeça
- 2 folhas de louro
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de colorau
- 1 pitada de açafrão
- Pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

Limpar a costelinha, desprezando boa parte da gordura. Em uma panela grande, colocar um fio de óleo, dourar o alho, a cebola e refogar a costelinha, acrescentando o colorau e o açafrão.

Ir pingando água, à medida que a costelinha for fritando, até cozinhar bem e corar. Escorrer o excesso de óleo da panela, apertando a costelinha com a escumadeira. Nessa mesma panela, colocar 2 litros de água para ferver e as folhas de louro. Quando levantar fervura, colocar a canjiquinha. Deixar ferver por mais ½ hora. Mexer de vez em quando, para não agarrar no fundo. Acertar o sal e a pimenta. Servir quente, com cheiros verdes por cima, acompanhada de torradas sem glúten. A costelinha pode ser substituída por pedaços de frango ou carne de boi cozida.



CONSERVA DE JILÓ

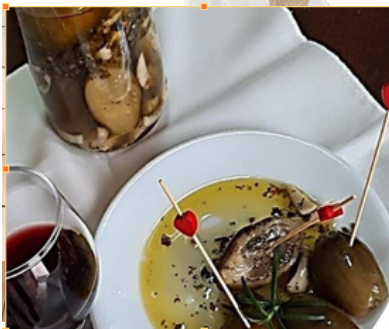
Sílvia Maura Borges

INGREDIENTES

- 300g de jiló bem verdinho
- ½ xícara (chá) de azeite extra virgem
- ¼ xícara (chá) de vinagre de maçã
- 6 dentes de alho cortados na vertical
- Sal, orégano
- Pimenta biquinho, a gosto
- ¼ xícara (chá) de água filtrada

MODO DE PREPARO

Lavar e cortar o jiló no sentido vertical. Ferver por 2 minutos. Escorrer e deixar esfriar. Em um potinho, prepare um tempero com o azeite, o vinagre, o alho, o sal, o orégano, a pimenta, a água, mexendo bem. Esterilizar um pote de vidro grande (boca larga), colocar o jiló, em seguida o tempero e mexa misturando tudo.



Tampar bem e deixar por duas semanas sem abrir. Depois de aberto, colocar em geladeira. Ótimo como aperitivo.

CREPIOCA SEM GLÚTEN

Sílvia Maura Borges

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 2 colheres (sopa) de água fria
- Sal a gosto
- 1 pitada de orégano
- ½ colher (café) chia ou gergelim (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, colocar o ovo, a goma de tapioca hidratada, a água, o sal, o orégano e a chia ou gergelim. Bater bem com um garfo e colocar a mistura em uma frigideira antiaderente. Doure dos dois lados. Acompanha bem com salada.



FAROFA COM RESÍDUO DO LEITE DE COCO

Ângela Diniz

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de girassol
- 4 ovos
- 2 cebolas grandes picadinhas
- 2 dentes de alho picado
- 2 cenouras cozidas e picadinhas
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de açafrão
- 1 xícara (chá) de resíduo de coco
- 1 e ½ xícaras(chá) de farinha de milho amarela
- Pimenta calabresa a gosto
- Salsa ou cebolinha picada

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande, coloque o azeite ou óleo e frite bem os ovos, mexendo como para ovos mexidos. Em outra frigideira, frite até dourar, a cebola e os dentes de alho picados. Acrescente aí as



cenouras, o sal, o açafrão e o resíduo de coco e misture tudo com os ovos já fritos. Vá colocando aos poucos a farinha de milho e acerte o sal. Coloque os cheiros verdes e decore com flor de tomate.

GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1 pimenta dedo de moça, picada sem as sementes
- 1 colher (sopa) de folhinhas de coentro picadas
- Suco de meio limão
- ½ cebola de cabeça roxa picadinha
- 1 tomate, sem sementes, picadinho
- ½ dente de alho picadinho
- 1 colher (café) de azeite.
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha de vidro, amassar bem o abacate. Em seguida, colocar o tomate, a cebola, o alho, a pimenta, o suco de limão e o azeite. Acerte o sal e pimenta. Por último colocar as folhinhas de coentro, mexendo delicadamente. Servir gelado, com biscoito de arroz, torradas ou fatias de pão sem glúten.



MINI PANQUECA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 1 abobrinha verde italiana com casca (tamanho médio) • ½ colher (chá) de sal
- 1 ovo inteiro
- 1 dente de alho picadinho
- 1 colher (sopa) de cebola picadinha
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- Cheiro verde e pimenta moída a gosto
- Azeite para untar a frigideira
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Lavar bem a abobrinha. Cortar as extremidades. Em uma tigela ralar a abobrinha grosseiramente e misturar com o sal. Deixe descansar por 15 minutos para desidratar. Com a ajuda de um voal ou peneira, escorrer e apertar bem a abobrinha para tirar toda a água, descartando o líquido.



Em outra tigela, bater o ovo e acrescentar o alho, a cebola e, aos poucos, a farinha de arroz. Em seguida, colocar a abobrinha, misturando bem até formar uma massa homogênea. Em fogo baixo, aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite e coloque pequenas porções da massa e deixe tostar de 2 a 3 minutos de cada lado. Coloque em uma travessa e decore a gosto.



PANQUECAS

Silvia Maura Borges

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de água - colocar aos poucos
- ½ xícara de óleo
- 1 cebola pequena branca picada
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de açúcar
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 pitada de fermento em pó químico sem glúten

MODO DE PREPARO

No liquidificador bater os ovos, a água, o óleo, a cebola, o sal, o açafrão e o açúcar. Em seguida, acrescentar aos poucos o amido de milho e a farinha de arroz. Por último, o fermento em pó.



Aquecer, em fogo baixo, uma frigideira antiaderente com um fio de óleo. Utilizar uma concha para ir colocando a massa, fazendo movimentos circulares até cobrir todo o fundo da frigideira. Com uma espátula, vá descolando a borda e vire para dourar do outro lado. Recheio a gosto, doce ou salgado.

Opções de recheios

Salgados: carne moída, frango desfiado, atum, alho-poró, legumes picados e refogados.

Doces: frutas, geleia, doce de frutas, mel, caldas.

Dica: o recheio deve ficar sem sobra de líquidos. Se precisar, engrosse com um pouquinho de amido de milho, dissolvido em pouca água.



PATÊ DE CENOURA COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

- 3 cenouras cruas raladas
- 1 cebola pequena
- 3 colheres (sopa) de maionese sem glúten
- 1 colher (sobremesa) de biomassa de banana verde
- 1 dente de alho e cheiro verde
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e colocar em vasilhas de vidro. Servir gelado sobre fatias de pão ou torradas sem glúten.



QUIBE COM BATATA INGLESA

Silvia Maura Borges

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de quinua grãos pretos
- 2 xícaras (chá) de músculo, moído 2 vezes
- 1 xícara (chá) de batata inglesa cozida e amassada
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- sal, alho, pimenta a gosto
- folhas de hortelã picadas
- 300ml de água

MODO DE PREPARO

No liquidificador, triturar a quinua seca. Em uma panela, colocar a quinua triturada com a água para aferventar. Logo que a água começar a secar e soltar do fundo da panela, desligar e despejar em uma bacia para esfriar. Em seguida, colocar a carne moída, acrescentar a batata, os temperos e a hortelã picada. Vá acrescentando a farinha de arroz aos poucos, amassando bem.



Enrole os quibes e leve à geladeira por 10 minutos. Fritar em óleo quente, escorrer em papel absorvente. Rende 20 quibes de tamanho médio.

VINAGRETE COM ABACAXI

Ângela Diniz

INGREDIENTES

- 1 abacaxi
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 3 tomates (sem peles e sem sementes)
- 4 cebolas brancas
- Suco de 1 limão siciliano
- Água, sal, alho socado, gotas de caldo de pimenta
- Salsinha picada
- Azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO

Descascar o abacaxi, picar em pedaços bem miudinhos. Picar igualmente os pimentões, os tomates e as cebolas e a salsinha. Acrescentar o suco do limão, o alho socado e o sal (a gosto), $\frac{1}{2}$ copo de água filtrada e azeite até cobrir tudo. Mexer bem e colocar em uma tigela de vidro transparente.

Colocar para gelar. Este vinagrete acompanha bem churrascos, carnes assadas, aves assadas, feijoada, saladas comuns, etc. Conservar em geladeira, em vasilha sempre tampada.



WAFFLE SEM LACTOSE COM BATATA

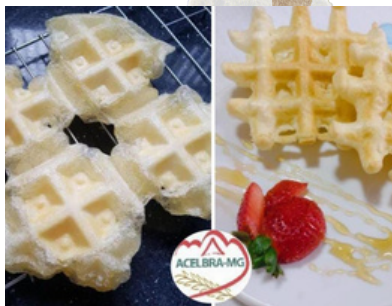
SOS Intolerante

INGREDIENTES

- 200g de batata inglesa
- 300g de polvilho azedo
- 750ml de óleo
- 2 colheres (chá) de sal
- 100 a 200ml de água quente

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas até ficarem bem macias. Amasse-as e adicione os demais ingredientes. Vá acrescentando a água quente aos poucos, o quanto for necessário, para obter uma massa homogênea e moldável, sem grudar nas mãos. Coloque uma porção de massa na sua máquina de waffle e deixe fechada até cozinhar bem (pelo menos uns 3 minutos sem abrir). Não coloque muita massa porque o pão sem queijo cresce e estufa, vá de pouco em pouco.



Se preferir, fazer bolinhas, congelar e ir assando aos poucos. Antes de colocar na máquina de waffle só descongelar uns segundos no micro-ondas.

BRIGADEIRO DE TÂMARAS

INGREDIENTES

- 16 tâmaras, sem caroços e colocadas de molho em água filtrada, por 8 horas
- 12 colheres (chá) de *cacau em pó sem glúten
- ½ colher de (sobremesa) de óleo de coco extra virgem - uso culinário
- 2 colheres (chá) de baunilha
- 1 colher (sopa) de água filtrada
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 pacote de chocolate granulado sem glúten (opcional)

*O cacau em pó pode ser substituído pelo chocolate 50% cacau, sem glúten.

MODO DE PREPARO

Escorrer a água das tâmaras, picar em pedaços pequenos. Misturar com o cacau em pó, o óleo de coco, a baunilha, a água filtrada e o açúcar mascavo. Processar bem, utilizando o mixer ou o multiprocessador.



Retirar e formar bolinhas. Se precisar, untar a mão com água. Decorar com chocolate granulado.

COCADINHA DE COLHER COM RESÍDUO DE LEITE DE COCO DE COCO

Ângela Diniz

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Cravo a gosto
- Canela em pau a gosto
- 2 xícaras (chá) de resíduos de leite de coco
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- Raspas de um limão

MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar a água, o açúcar, os cravos, a canela e deixar ferver. Em seguida, colocar o resíduo de leite de coco, deixando cozinhar em fogo baixo, até evaporar parte da água. Adicionar o leite de coco, ferver até engrossar e misturar as raspas do limão. Despejar em uma vasilha para esfriar. Se preferir, polvilhe canela em pó a gosto.



DANONINHO DE INHAME COM MORANGOS E PICOLÉ

INGREDIENTES

- 150g de inhame ou cará
- 500ml de água
- 150ml de morangos frescos
- 5 colheres (sopa) de açúcar*
- Suco coado de 1 limão

*O açúcar poderá ser substituído por 2 bananas bem maduras.

MODO DE PREPARO

Lavar e descascar os inhames. Picar em pedaços maiores, lavar bem. Levar para cozinhar por 25 minutos, até cozinharem. Escorrer a água e deixar esfriar um pouco. Sanitizar bem os morangos. No liquidificador, colocar os inhames cozidos, os morangos, o açúcar e o suco de limão. Bater bem. Despejar essa mistura em taças e gelar. Decore a gosto.



Para o picolé: despejar a mistura em formas de picolé, colocar os palitos, levar ao congelador até ficarem firmes.

GELEIA DE JABUTICABA

Sílvia Maura Borges

INGREDIENTES

- 1 litro de jabuticaba madura
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã ou suco natural de limão
- 400g de açúcar cristal
- ½ litro de água

MODO DE PREPARO

Utilizando um escorredor, lave e retire os cabinhos das jabuticabas. Em uma panela esprema as jabuticabas e acrescente um litro de água e ferva por aproximadamente 40 minutos. Depois, em outra panela, escorra essa mistura sobre uma peneira, pressionando os frutos. A este caldo, acrescente o açúcar (para cada litro de caldo coado, coloque ½ kg de açúcar) o vinagre ou o limão. Cozinhe em fogo baixo até o ponto de geleia, mexendo sempre. .



Vá retirando a espuma que fica por cima com a ajuda de uma escumadeira. O ponto de geleia é quando formar o fio na colher. Não deixe muito tempo no fogo para a geleia não endurecer. Espere esfriar um pouco e vá colocando em potes de vidro esterilizados. Só tampar depois de totalmente frio. Sirva com pães, torradas, sorvetes, queijo, salada de frutas.



GELEIA DE MORANGO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 550g morangos sanitizados
- Suco de ½ limão

MODO DE PREPARO

Em uma panela funda, colocar todos os ingredientes e levar ao fogo baixo. Deixar ferver e com a ajuda de uma escumadeira ir retirando as espumas para reduzir o líquido. O ponto ideal da geleia é quando tem um pouco de líquido. Retirar a panela do fogo. Com um garfo amassar a geleia, deixando assim alguns pedacinhos dos morangos.



CAJUZINHO VEGANO

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de amendoim torrado e moído sem glúten
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) cacau 50% ou mais
- 1 colher (sopa) de leite de coco

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misturar os ingredientes secos até formar uma farofa. Em seguida, colocar o leite de coco e misturar bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Deixar descansar em geladeira e enrolar os docinhos em formato de cajuzinho. Decorar com amendoim inteiro e colocar em forminhas de papel.



CALDA RÁPIDA DE CACAU

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 75 ml de água filtrada

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena antiaderente, colocar o açúcar e o cacau em pó. Mexer até formar uma farinha homogênea. Acrescentar a água e mexer novamente até formar um caldo. Levar ao fogo médio para cozinhar. Abaixar o fogo. A calda estará pronta quando estiver desgrudando do fundo da panela.



CALDA DE LARANJA

Gabriela Gregolin

INGREDIENTES

- 200 ml de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até engrossar um pouquinho. Despeje sobre o bolo ainda quente.

Decore com as raspas de laranja.

Dica: as raspas de laranja devem ser feitas na hora de colocá-las na massa, pois, se feitas antes, os óleos essenciais que darão o sabor serão perdidos.



BOLO DE FÉCULA DE BATATA

INGREDIENTES

- 4 claras de ovo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 gemas de ovo
- 1 xícara de fécula de batata
- ¼ de Amido de milho
- 2 colheres (chá) fermento químico em pó sem glúten

MODO DE PREPARO

Em uma batedeira bater as claras até que comece a espumar. Com a batedeira ainda ligada, virar, aos poucos, o açúcar. Colocar a essência de baunilha e adicionar as gemas, uma a uma, batendo a cada adição. Desligar a batedeira e ir acrescentando, aos poucos, a fécula de batata, mexendo suavemente com uma espátula. Colocar o amido e por último o fermento químico, mexendo sempre delicadamente.



Despejar a massa em uma forma para bolo untada com óleo e polvilhada com fécula de batata e, levar ao forno preaquecido a 200° para assar. Desenformar ainda morno.

BOLO DE AMENDOIM COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

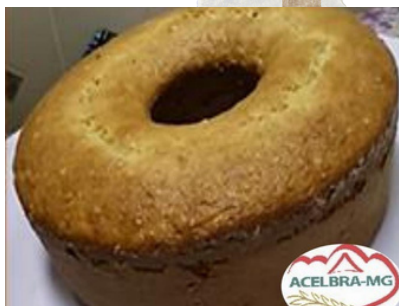
Adaptado por Ângela Diniz

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 e ½ xícaras de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 3 rodinhas de banana verde
- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado e moído
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó sem glúten

MODO DE PREPARO

Preaquecer o forno a 180°C. Untar uma forma, de buraco no meio, com óleo. No liquidificador, bater os ovos, o óleo, o açúcar, o leite de coco, as rodinhas de banana verde. Aos poucos, colocar o amendoim e a farinha de arroz.



Em seguida, colocar o fermento em pó. Bater mais um pouco e despejar a massa na forma. Levar para assar até corar. Desenformar depois de frio.

BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

- 1 lata* de milho verde
- 4 ovos
- 1 lata de açúcar
- 1 vidro de leite de coco ou de água
- 1 lata de fubá
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó sem glúten

*A lata de milho é a medida a ser usada para esta receita.

MODO DE PREPARO

Bater bem no liquidificador o milho, os ovos, o açúcar, o leite de coco ou a água, o fubá e a pitada de sal. Em seguida, acrescentar o fermento em pó, mexer mais um pouco. Levar para assar em forno preaquecido, forma untada com óleo.



BOLO DE CENOURAS

Sílvia Maura Borges

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícaras (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- 1 pitada de sal
- 3 cenouras médias, raspadas e picadas ou raladas
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó sem glúten

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de buraco no meio com óleo. Em uma tigela, misture a farinha de arroz com o amido de milho e a pitada de sal. Bata no liquidificador as cenouras, os ovos, o óleo, o açúcar. Coloque esta mistura sobre as farinhas e vá mexendo bem com a ajuda de um fuê, até misturar por completo.



Coloque o fermento em pó, mexendo de baixo para cima, até a massa ficar homogênea. Despejar a massa na forma untada e levar para assar, até corar. Faça o teste do palito. Depois de frio, desenformar o bolo e colocar a calda de cacau por cima. Não abra o forno antes de 20 minutos de cozimento.



BOLO MESCLADO

Canal Mundo da Rebecca TMZA

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo
- 200ml de leite de coco
- 1 e ½ xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 100g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó sem glúten
- ½ xícara (chá) de chocolate 50% amargo

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture os ovos, o açúcar e o óleo. Misture bem com um fuê ou batedeira. Acrescente o leite de coco, aos poucos adicione a farinha e mexa. Depois o amido de milho, o coco ralado e por último o fermento. Distribua metade da massa em uma assadeira untada, adicione o chocolate ao restante da massa, misture e distribua na assadeira por cima da massa que foi colocada anteriormente.



Crédito: #mundodarebeccatmza

Com uma faca, faça como se fosse fazer um furo, assim o chocolate penetra e quando cortar o bolo ficará mesclado.

BOLO DE BANANA, MAÇÃ E CANELA

Tadeu Alves - Colaborador da Acelbra-MG

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 maçã vermelha
- ½ xícara de açúcar
- 2 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de canela em pó sem glúten
- 1 e ½ xícaras de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó sem glúten

MODO DE PREPARO

Em uma tigela média, cortar as bananas e a maçã em cubinhos. Acrescentar o açúcar e mexer até formar um creme. Depois colocar os ovos, o óleo e a canela. Mexer novamente. Adicionar a farinha e mexer até tudo ficar misturadinho. No final, colocar o fermento em pó e mexer. Untar a forma. Levar ao forno temperatura 180°C.



Assar por mais ou menos 45 minutos ou fazer o teste do palito.

Obs.: 1) para esta receita você não precisa utilizar batedeira, liquidificador ou mixer. Apenas uma colher ou fuê para mexer. 2) ao desenformar, polvilhar açúcar com canela caso queira.

"Cozinhar é o momento em que todos os ingredientes se encontram e juntos formam uma ópera de aromas e sabores"

Chef Di Manno

Melissa  Araújo
Nutrição Clínica e Renal

 **FACULDADES
KENNEDY**



Associação dos Celíacos do Brasil
Seção Minas Gerais - Acelbra-MG

Site: www.ancelbramg.com.br

E-mail: ancelbramg@hotmail.com

 @ancelbramg

 @mellissaraaujonutri