

Sem Leite



GLÚTEN



SEM
OVO



Sem Soja



Receitas Inclusivas

ISENTA DE PROTEÍNA DO LEITE, SOJA,
GLÚTEN E OVO.





Substitutos do Glúten (Trigo):

- Arroz: Todos os tipos, macarrão de arroz, creme de arroz, torrada e bolacha de arroz, pipoca de arroz, flocos, farinha e fécula de arroz.
- Milho: Milho cozido, farinha e flocos de milho, pipoca, fubá, milharina, amido de milho e macarrão de milho.
- Tubérculos: Mandioca e derivados como: tapioca, polvilho doce e azedo, farinha de mandioca, mandioquinha, fécula de araruta, inhame, cará, batata, fécula de batata e batata doce.

Farinhas para prearo de bolos, pães, tortas e outros:

- Farinha sem Glúten 1:

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de arroz;
- 1330 grs de fécula de batata;
- 165 grs de araruta.

Modo de Preparar:

Misturar bem todos os ingredientes e guardar em pote bem fechado.





- Farinha sem Glúten 2:

Ingredientes:

3 xícaras de chá de farinha de arroz;
1 xícara de chá de fécula de batata;
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de polvilho doce.

Modo de Preparar:

Misturar bem todos os ingredientes e guardar em pote bem fechado.





Pratos Salgados





PÃO INTEGRAL (sem leite e sem soja):

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 sachês de fermento biológico seco
- 1kg de farinha de trigo integral
- 1 ½ xícara (chá) de farelo de trigo
- 1 cenoura
- ½ xícara (chá) de gergelim

Modo de Preparar:

Misturar 2 xícaras de chá de farinha de trigo em uma tigela, acrescentar o farelo de trigo e o gergelim. Bater no liquidificador a água, o fermento biológico, o açúcar, o sal e a cenoura. Acrescentar essa mistura na tigela e misturar bem. Depois acrescentar o restante da farinha de trigo aos poucos e sovar a massa com a mão até ficar homogênea e não grudar mais nas mãos. Deixar a massa descansar por aproximadamente por 40 minutos até que dobre de tamanho, após isso, dividir a massa em 3 partes iguais, colocar em uma forma de pão untada com óleo, levar ao fogo preaquecido a uma temperatura de 180 graus por 30 minutos.





PÃO DE FORMA (sem trigo, sem leite e sem soja)

Ingredientes:

400gr de mandioquinha ou mandioca cozida
350gr de fécula de batata
20g de fermento biológico em pó
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (café) de sal
½ colher de (chá) de óleo
2 ovos inteiros
1 xícara (chá) de água morna.

Modo de Preparar:

Amassar a mandioquinha e reservar. Bater na batedeira os ingredientes líquidos e acrescentar a mandioquinha e os outros ingredientes. Divida a massa em 2 partes e coloque em duas assadeiras de sua preferência, sugerimos forma de pão ou de pudim. Deixar descansar e crescer por 1 hora aproximadamente, levar ao forno médio por 45 minutos. Pode ser congelado depois de pronto.





PÃO DE BATATA (sem trigo, sem leite, sem soja)

Ingredientes:

4 batatas médias(em forma de purê sem leite)

2 xícaras (chá) de polvilho azedo

2 xícaras (chá) de polvilho doce

2 ovos

½ xícara (chá) de óleo de canola

½ xícara (chá) de água morna

Sal, orégano, manjerição e cheiro verde.

Modo de Preparar:

Misturar as batatas, o polvilho doce e azedo, os ovos e o tempero. Acrescentar a esta mistura a água e o óleo. Colocar em uma assadeira (não precisa untar) com o auxílio de uma colher, ou fazer bolinhas com pequenas porções. Assar e depois de esfriar, se desejar, pode ser congelado. Para consumir é só aquecer em forno.





PANQUECA DE CARNE (sem leite e sem soja)

Ingredientes:

MASSA:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de água
- 3 ovos
- 2 colheres de óleo
- 1 colher (café) de sal

RECHEIO:

- 350g de carne moída
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de colorífico
- ½ lata de extrato de tomate para decorar



Modo de Preparar:

MASSA: Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, exceto a farinha de trigo, até que fique homogênea. Acrescente a farinha aos poucos até dar consistência, para que não fique muito líquida. Com o auxílio de um papel toalha, unte a frigideira levemente com óleo. Modele as panquecas na frigideira para que fiquem redondas, quando toda a massa se soltar da panela, já pode virar.

RECHEIO: Refogue a carne moída com o alho e colorífico, acrescente o extrato de tomate. Reserve um pouco do recheio para decorar.

Coloque a massa em um prato use uma colher de sopa para medir a quantidade de recheio, coloque o recheio na ponta da massa e enrole. Depois de prontas, jogue um pouco de carne moída com molho em cima para decorar as panquecas.



NHOQUE DE FORNO (sem trigo, sem leite, sem soja)

Ingredientes:

1 kg de batatas cozidas e amassadas
3 colheres (sopa) de amido de milho
2 colheres (sopa) de margarina
2 ovos
1 xícara (chá) de água fervendo
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 colheres (sopa) de creme de arroz.

Modo de Preparar:

Misture tudo e amasse bem. Coloque a metade da massa em um pirex. Cubra com um recheio refogado, que pode ser de carne moída ou frango desfiado. Coloque a outra metade da massa. Leve ao forno por 30 minutos. Retire do forno e cubra com molho de tomate, volte ao forno por mais alguns minutos.





TORTA SALGADA (sem farinha, sem leite, sem soja)

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de margarina

3 ovos

½ xícara (chá) de óleo de canola

2 xícaras (chá) de farinha de arroz

2 xícaras (chá) de amido de milho

2 xícaras (chá) água

1 colher (sopa) bem cheia de fermento químico

Sal a gosto.

Recheio: Poderá ser de sardinha, frango, legumes, palmito ou carne, sempre refogados.

Modo de Preparar:

Misture numa batedeira a margarina com as gemas, depois o óleo, a farinha, a água, o amido e o sal. Bater muito bem. Acrescentar as claras em neve e por ultimo o fermento em pó, (se preferir bater os ingredientes no liquidificador). Colocar em assadeira grande untada, despejar metade da massa, colocar em assadeira grande untada, despejar metade da massa, colocar o recheio espalhando-o e depois o restante da massa para cobrir. Levar ao forno aproximadamente por 40 minutos





PÃO DE POLVILHO (sem leite, sem trigo e sem soja)

Ingredientes:

2 ½ xícara (chá) de polvilho doce
2 ½ xícara (chá) de polvilho azedo
2 ovos
1 ½ xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
½ xícara (chá) de óleo
Ervas a gosto.

Modo de Preparar:

Levar ao fogo a água, o óleo, o sal e as ervas de sua escolha até que ferva. Depois, coar este líquido e jogar no polvilho para que escalda-lo e deixar amornar. Feito isso, acrescentar os ovos e misturar até que a massa fique homogênea e pronta para modelar. Fazer bolinhas, colocar em uma forma untada com óleo e levar ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 minutos.





PIZZA DE LIQUIDIFICADOR (sem trigo, sem leite, sem soja)

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de creme de arroz
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparar:

Bater tudo no liquidificador. A massa fica líquida. Despejar em uma ou duas formas grande untada e polvilhada. O recheio a gosto, deve ser colocado por cima da massa mole.





CROQUETE ASSADO DE FRANGO (sem trigo, sem leite, sem soja)

Ingredientes:

400g de peito de frango (moído ou processado, já cozido e temperado a gosto)
4 fatias esfareladas de pão sem farinha de trigo
1 clara de ovo
1 colher (sopa) de hortelã
2 colheres (sopa) de suco de maçã
1 colher de (sopa) de catchup

Modo de Preparar:

Misturar bem todos os ingredientes e fazer bolinhos. Coloque em assadeira forrada com papel manteiga e pincele com catchup diluído em água. Leve para assar em forno pré aquecido 180 graus por aproximadamente 30 min.



EMPADA DE LIQUIDIFICADOR (sem leite, sem soja, sem ovo e sem trigo)

Ingredientes:

MASSA:

- 3 colheres (sopa) de linhaça
- 9 colheres (sopa) de água
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de guaraná
- ½ colher (sopa) de sal
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

RECHEIO:

- 1 peito de frango desfiado
- 1 lata de molho de tomate
- 1 cebola picada
- 10 unidades de azeitona verde picada (40g)

Modo de Preparar:

MASSA: Em um recipiente, coloque a linhaça e a água e reserve por 2 minutos. No liquidificador, acrescente a linhaça com a água, o óleo, o guaraná, o sal e o fubá. Bata bem. Se necessário mexa com uma colher. Por último acrescente o fermento e bata até ficar uma massa consistente e cremosa.

Preaqueça o forno a 180 graus por 10 minutos. Nas formas de empada, coloque papel alumínio e cubra com massa até um pouco menos que a metade, depois, ponha para assar por 10 minutos. Tire a massa do forno e acrescente o recheio (1 colher de recheio) em cada empada, depois o restante da massa e coloque para assar por 15 minutos.

RECHEIO: Em uma panela refogue cebola no óleo, acrescente o frango, o molho de tomate e a azeitona. Mexa bem.





PÃO DE FRIGIDEIRA (sem leite, sem ovo e sem soja)

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo

½ colher (chá) de sal

Água morna

Modo de Preparar:

Misturar em uma tigela a farinha de trigo e o sal, adicionar a água aos poucos até obter uma massa elástica que desgrude das mãos. Deixar descansar por 15 minutos. Separar a massa em 5 bolinhas. Espalhar a massa com a ajuda de um rolo até que fique bem fina. Colocar em uma frigideira antiaderente em fogo médio, e deixar dourar dos dois lados.





REQUEIJÃO DE SOJA (sem leite, sem ovo e sem trigo)

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de polvilho doce
1 colher (sopa) de leite de soja em pó
1 tablete de caldo de galinha
4 colheres (sopa) de azeite
200 ml de água.

Modo de Preparar:

Bater o polvilho, o leite de soja, o caldo de galinha e a água no liquidificador. Despejar o líquido em uma panela e levar ao fogo baixo, mexendo sempre até começar a engrossar. Não deixar engrossar muito. Deixar esfriar por 5 minutos e bater novamente no liquidificador com azeite. Colocar em uma vasilha e consumir por no máximo 5 dias.



PRATOS DOCES





PÃO DE MEL (sem leite, sem soja, sem ovo e sem trigo)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara de açúcar refinado
- 1 xícara (café) de glucose de milho
- 1 vidro de leite de coco
- 4 colheres (chá) de óleo vegetal
- 4 colheres (chá) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de polvilho azedo
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó sem leite
- 1 pitada de cravo em pó
- 1 unidade de canela em pau
- 20 unidades de cravo da índia
- 200ml de água

Modo de Preparar:

Faça um chá com o cravo da índia e a canela em pau com 200ml de água, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos. Em seguida, em uma tigela, misture o óleo e a água. Após adicione os demais ingredientes e misture. Por ultimo, acrescente o chá e ao final, adicione o fermento. Coloque em forminhas untadas com óleo e leve ao forno preaquecido 200°C por 15 minutos. Espere esfriar e sirva. Experimente cobrir com chocolate sem leite derretido.



PUDIM (sem ovo, sem leite, sem trigo e sem soja)

Ingredientes:

CALDA:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

MASSA:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido e triturado (sobra da preparação do leite de arroz)
- 2 xícaras (chá) de leite de arroz
- 1 colher (sopa) de glucose de milho
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- Coco ralado
- ½ pacote de gelatina em pó incolor e sem sabor

Modo de Preparar:

CALDA: Leve ao fogo o açúcar e a água. Deixe ferver até adquirir coloração de caramelo.

MASSA: Misture o arroz, o leite de arroz, a glucose, o açúcar e o coco ralado, até obter uma massa homogênea. Coloque a calda de caramelo na forma de furo central e sob a calda, a massa. Leve ao forno em banho maria a 200°C, por aproximadamente 45 minutos. Espere esfriar totalmente para poder desenformar.

LEITE DE ARROZ PARA SER USADO EM RECEITAS

(sem leite, sem ovo, sem soja e sem trigo)

Ingredientes:

1 xícara (chá) de arroz branco cru
1,5 litros de água
1 colher (café) rasa de sal
4 colheres de essência de baunilha

Modo de Preparar:

Em uma panela coloque a água, o arroz e o sal, leve a fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Em seguida coloque o arroz cozido no liquidificador e bata rapidamente por 1 minuto apenas para quebrar os grãos.

Peneire a mistura delicadamente para sair apenas o líquido.





BRIGADEIRO (Sem leite, sem soja, sem ovo e sem trigo)

Ingredientes:

Chocolate em barra sem leite

2 colheres (sopa) chocolate em pó sem leite

3 colheres (sopa) açúcar

2 colheres (sopa) creme vegetal sem leite

1 pacote de chocolate granulado sem traços de leite

1 xícara (chá) de leite de coco

Modo de Preparar:

Picar o chocolate e reservar.

Colocar o leite de coco com o chocolate em pó, açúcar, creme vegetal e levar ao fogo médio mexendo sempre até engrossar, por cerca de 10 a 15 minutos.

Acrescentar o chocolate picado e desligar o fogo. Mexer para derreter o chocolate e deixar esfriar. Levar a geladeira para endurecer antes de enrolar.

Untar as mãos com creme vegetal sem leite, enrolar formando bolinhas, e passar no chocolate granulado.

Obs: O leite de coco pode ser substituído por leite de arroz.





BEIJINHO (sem leite e sem soja)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 pacote de coco ralado
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite de coco

Modo de Preparar:

Misturar todos os ingredientes em uma panela, levar ao fogo médio até desgrudar do fundo da panela, por aproximadamente 20 minutos. Enrolar os docinhos e passar no açúcar cristal misturado com coco ralado.





BISCOITO MAISENA (sem leite, sem soja, sem ovo e sem trigo)

Ingredientes:

¼ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de farinha de arroz
¼ xícara (chá) de maisena
1 pitada de sal
½ colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparar:

Bater os ingredientes no liquidificador, a massa deverá ficar mais grossa do que a massa de bolo. Untar a forma com óleo vegetal. Colocar a massa no bico de confeitar, ou em forminhas de silicone ou modular com uma colher. Assar em forno médio, 230°C, por cerca de 20 minutos.





BOLO DE BANANA (sem leite, sem soja, sem glúten)

Ingredientes:

6 bananas maduras

3 ovos

1 colher (sopa) de castanha de caju triturada

2 colheres (sopa) de uvas passas

2 colheres (sopa) de margarina sem leite ou óleo vegetal

1 xícara (chá) de farinha de arroz

1 xícara (chá) de creme de arroz ou arroizina

1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes:

Colocar em um liquidificador os ingredientes líquidos e as bananas, após retirar do liquidificador e despejar em outro recipiente para misturar as farinhas, castanhas, uvas passas e o fermento. Colocar em uma assadeira de buraco se preferir e untada de óleo. Assar em forno médio por 40 minutos.



BOLO DE TAPIOCA (sem leite, sem soja)

Ingredientes:

200g de açúcar
200g de margarina sem leite
3 ovos
250g de farinha de trigo sarraceno
125g de tapioca
10g de fermento em pó
200ml de leite de coco

Modo de Preparar:

Bater a margarina e o açúcar até formar um creme, depois acrescentar os ovos aos poucos ou seja, um a um, depois misturar a farinha com a tapioca e o fermento, colocando por último o leite de coco. Colocar numa forma untada e assar a 180°C por aproximadamente uns 40 minutos.





BOLO DE LARANJA (sem leite, sem soja e sem trigo)

Ingredientes:

2 ovos
2 colheres (sopa) de margarina sem leite
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de farinha de arroz
1 xícara (chá) de fécula de batata
1 xícara (chá) de suco de laranja
1 colher (sopa) de fermento em pó
Raspas de limão

Modo de Preparar:

Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas, açúcar, margarina, fécula, farinha de arroz e por ultimo as claras, as raspas e o fermento. Assar em forno médio e pré aquecido.





BOLO DE CHOCOLATE (sem leite, sem ovo e sem soja)

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) chocolate em pó sem leite (chocolate do Padre nestlé)
1 xícara (chá) de leite vegetal
1 xícara (chá) de água fervente
½ xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) cheia de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
2 colheres (sopa) de essência de baunilha
1 e ½ colher (sopa) de fermento em pó
Chocolate granulado sem leite

Modo de Preparar:

Preaqueça o forno a 180°, reserve a farinha.
Bata no liquidificador os demais ingredientes (exceto o fermento) até formar uma mistura lisa e espessa. Em um recipiente, coloque a farinha de trigo e junte essa mistura. Mexa até formar uma massa homogênea. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
Unte a forma despeje a massa e leve ao forno por 35 minutos.



COBERTURA PARA BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite vegetal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de chocolate sem leite (chocolate do Padre nestlé)
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha

Modo de Preparar:

Leve ao fogo todos os ingredientes e mexa até desgrudar do fundo da panela.

