Gilda Moreira

Cozinhando sem Glúten II

Gilda Moreira é celíaca e participa da Associação de Celíacos do Rio Grande do Sul (ACELBRA-RS). Criou um perfil no Facebook (Cozinhando sem glúten) para divulgar suas experiências culinárias, com o objetivo de ajudar as pessoas que precisam fazer uma dieta sem glúten. Este é o segundo volume de sua coleção de receitas, todas testadas e aprovadas !

COZINHANDO SEM GLÚTEN II - Gilda Moreira
FOTOS: Gilda Moreira
DIAGRAMAÇÃO: Raquel Benati
PUBLICAÇÃO: ACELBRA-RJ

ACELBRA-RJ
2011
www.riosemgluten.com

ÍNDICE

4 – Abobrinhas recheadas
5 – Barquetes
6 – Barrinha de Frutas Secas
7 – Batata Suíça
8 – Biscoitinhos salgadinhos
9 – Biscoito de queijo
10 – Biscoitos com farinha e óleo de coco
11 – Biscoitos da Aurora
12 – Bolachinhas de Natal
13 – Bolo com frutas cristalizadas
14 – Bolo de ameixa e côco
15 – Bolo de Arroz Cru
16 – Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
17 – Bolo de Chocolate e Nozes com farinha de coco
18 – Bolo de coco
19 – Bolo de damasco, ameixas e amêndoas
20 – Bolo de maçã, canela e nozes com farinha de coco
21 – Bolo diet com farinha de milho
22 – Bolo e bolinhos de laranja fofinhos
23 – Brownies
24 – Caçarola colorida
25 – Cheesecake Romeu e Julieta
26 – Chocotone
27 – Cocada com Chocolate
28 – Cuca de Coco, Ameixas Secas e Cerejas
29 – Delícia com frutas
30 – Delícia de morangos com chocolate
31 – Doce sobremesa
32 – Frango com creme de milho e maçã
33 – Lasanha de abobrinha
34 – Massa para biscoitos e/ou enroladinhos
35 – Mini discos de Tapioca
36 – Mini sanduíche aberto
37 – Pãezinhos da Rita Bello
38 – Pãezinhos de Minuto recheados
39 – Panetones
40 – Pão amarelinho
41 – Pão com iogurte natural
42 – Pão com Ricota
43 – Pão da Sandra Pereira
44 – Pão de Arroz Cru
45 – Pão de iogurte e cenoura
46 – Pão de liquidificador com iogurte e cenoura
47 – Pão de milho
48 – Pão de milho com iogurte
49 – Pão da Gilda
50 – Pão com farinha de mandioca
51 – Pastéis de forno
52 – Pizza
53 – Pudim de coco e laranja
54 – Quiche
55 – Quiche com massa de ricota
56 – Quiche de legumes
57 – Rosca de polvilho
58 – Torta de batata
59 – Torta de abacaxi
60 – Torta de legumes com farinha de mandioca
61 – Torta de maçã
62 – Torta de sardinha, milho e ervilha
63 – Torta deliciosa (legumes, folhas e ervas)
64 – Torta doce com chocolate
65 – Torta doce
66 – Torta fácil
67 – Tortinhas beslisquetes

Abobrinhas recheadas

Lave com uma esponja 4 ou mais abobrinhas italianas. Tire as pontas e corte ao meio. Retire o miolo com uma colher. Coloque o miolo em uma panela e leve ao fogo para ferver até ficar um creme. Não é necessário colocar água. Acrescente molho de tomate, sal e pimenta a gosto. Misturei carne moída refogada e temperada, 1colher de sopa de flocos de quinua e 1 colher de sopa de farinha de linhaça.

Em outra panela com pouca água coloque as abobrinhas viradas para baixo e leve ao fogo, cuidando para não cozinhar muito. Elas tem que ficar inteiras. Em um refratário retangular coloque as abobrinhas lado a lado, recheie e leve ao forno para gratinar. Se quiser polvilhe queijo ralado e/ou orégano.

Barquetes

sem glúten e sem lactose

1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
100g de margarina ou manteiga,
1 ovo inteiro (gema sem pele) mais 1 clara de ovo,
1 colher de café de sal, água gelada para dar liga.

Em uma tigela misture todos os ingredientes e vá colocando a água aos poucos até obter uma massa homogênea.Faça uma bola. Não sove a massa. Coloque dentro de um saco plástico e leve a geladeira por no mínimo 1h. Passado o tempo retire, faça bolinhas grandes e forre as forminhas que devem estar untadas. Leve ao forno 180°C por 15 a 20min. dependendo do forno.
Retire e deixe esfriar para rechear. O recheio e os enfeites são a gosto.

Obs: Eu fiz um recheio com batata, cenoura e pimentão em cubinhos e misturei maionese que fiz com ovos e azeitonas.

Barrinha de Frutas Secas

Receita de Silvia Kawaguti - http://nocontemgluten.blogspot.com

Usei o que tinha em casa: nozes, castanhas, amêndoas, damascos, ameixas e cerejas e 1 colher de sopa de mel. Não tinha agave e não coloquei o chocolate. Mesmo assim ficaram lindas e deliciosas.

1 xícara de oleaginosas (amêndoa, amendoim, nozes, castanha, etc...)
1 xícara de nozes
1 xícara de frutas secas (damasco, ameixa, fruta passa, figo...)
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de xarope de agave
2 colheres de sopa de chocolate em pó

Aqueça as oleaginosas e as frutas secas no microondas por 30 segundo em potência média. Depois de aquecidas, despeje-as no copo do processador e triture até formar uma massa grossa. Adicione o mel, o xarope de agave, o chocolate em pó e triture bem, até ficar bem homogêneo. Acrescente as nozes. Utilize a função pulsar para não triturar totalmente as nozes. Forre uma forma de pão com papel manteiga ou utilize uma vasilha de plástico ou um pirex para despejar a massa. Despeje toda a massa na forma e com o auxílio de uma colher vá pressionando bem para ficar bem compacta. Deixe na geladeira por 30 minutos. Após este tempo é só cortar no tamanho desejado. Conserve na geladeira, de preferência embaladas uma a uma.

Batata suíça

Sem glúten, sem farináceos, sem ovo

Descasque 6 batatas grandes. Coloque em uma panela com água e leve ao fogo. Assim que começar a ferver conte 7 min. e desligue. Retire a água e coloque água fria. Escorra e deixe esfriar. Rale as batatas em tiras finas. Unte uma frigideira antiaderente com óleo ou manteiga (usei óleo) e cubra o fundo com as batatas raladas. Para facilitar o manuseio com as batatas use água e sal. Coloque o recheio de sua preferência, tempere a gosto e cubra com mais batatas. Leve ao fogo por mais ou menos 3 min. e vire em outra frigideira ou se não tiver use uma tampa grande de panela. Devolva novamente com cuidado para a frigideira para que toste do outro lado. Repita esse processo 3x ou até que a batata fique dourada.
Em uma usei o recheio de tomate seco, rúcula e queijo muzzarela picados. Na outra usei peito de chester e queijo muzzarela.
Opções de recheio:frango refogado, strogonoffe, abobrinha em rodelas, diversos tipos de queijos, palmito, camarão, carne seca e não para por aqui.

Bom apetite!

Essa receita rendeu 2 frigideiras 1 grande e uma média!

Biscoitinhos salgadinhos

sem glúten e sem lactose

1 copo de farinha de mandioca,
1 copo de polvilho azedo,
1 ovo,
1 colher de café de sal,
1 colher de sobremesa de fermento químico em pó,
1/2 copo de óleo de canola,
água morna para dar o ponto.
Misture o que gosta: cebola ralada, orégano, gergelim, etc...

Junte todos os ingredientes e misture com as mãos. Vá colocando a água aos poucos até ficar uma massa boa e lisa. Pegue pedaços da massa e achate na mão, moldeando como quiser. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno 180ºC até dourar.

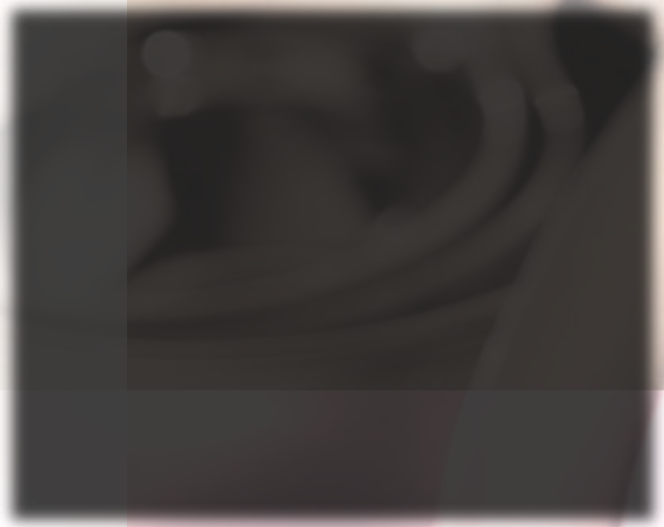
Biscoito de queijo

2 xíc. de queijo ralado,
1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. amido de milho,
6 colheres de sopa de óleo de canola (não deixa sabor)
1 colher de café de sal, pimenta a gosto,
1 xíc. de água fria,
1 gema para pincelar.

Em uma tigela, misture o queijo, as farinhas, o sal, o óleo e a pimenta. Adicione a água aos poucos até formar uma massa homogênea. Achate na palma da mão pedacinhos de massa e modele com desejar. Vá colocando em uma assadeira untada óleo. Pincele gema de ovo e leve ao forno 180ºC até a dourar.

Biscoitos com farinha e óleo de coco

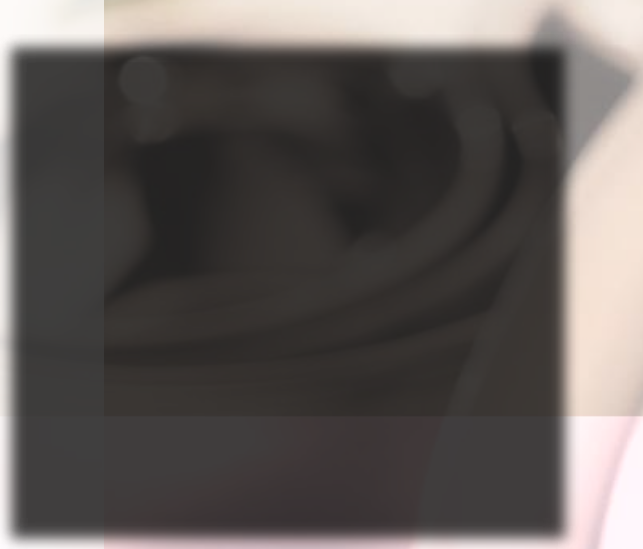
sem glúten e sem lactose



2 colheres de sopa de óleo de coco,
1 ovo,
1/4 de xíc de água,
1 colher de café de essência de baunilha,
4 colheres de sopa de adoçante culinário,
3/4 de xíc. de farinha de coco,
1 e 3/4 de xíc. de polvilho doce,
1colher de sopa de fermento químico em pó.

Misture o óleo de coco, o ovo, a baunilha e o adoçante e bata com uma colher. Junte a farinha de coco e o fermento e misture bem. Acrescente o polvilho e amasse com a mão. Acrescente a água aos poucos até obter uma mistura cremosa e lisa. Faça bolinhas, achate-as na palma da mão e modele com forminhas ou como quiser. Enfeite com passas, nozes ou pedacinhos de damasco.
Leve ao forno 180°C em assadeira untada com óleo (usei canola) por mais ou menos 25 min.

Biscoitos da Aurora

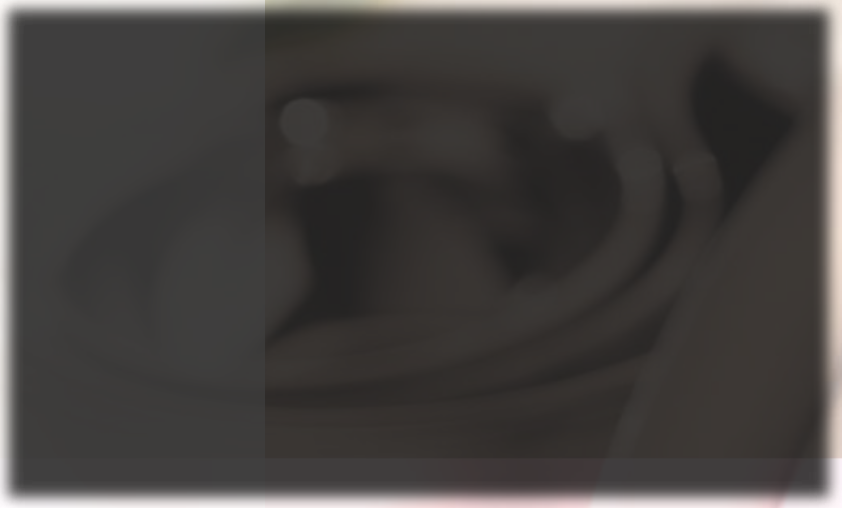


250g de farinha de arroz,
250g de amido de milho,
2 ovos,
6 colheres de sopa rasas de açúcar,
1 tablete de margarina,
1 colher de café rasa de sal,
1 colher de sopa de fermento químico em pó (uso Dr Oetker)
1 colher de sopa de sementinhas de erva doce,
leite para dar liga

Misture o açúcar com a margarina, junte os ovos inteiros (gema sem pele), acrescente as farinhas e o fermento. Amasse com as mãos e vá colocando o leite aos poucos, até ficar uma massa boa para enrolar. Polvilhe a mesa com farinha de arroz. Faça um cordão enrolando a massa com a mão e corte os biscoitos no formato que desejar. Leve ao forno 180ºC em forma untada com margarina, até dourar.

Bolachinhas de Natal

sem glúten e sem lactose



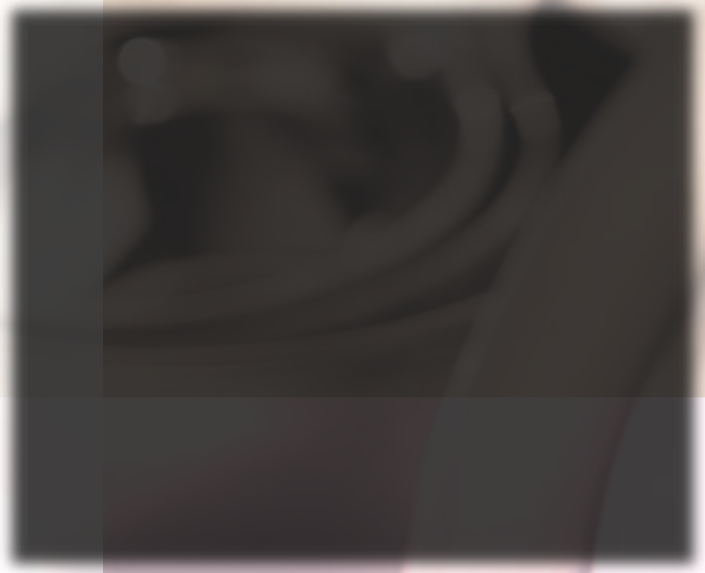
1 e 1/2 copo de farinha de arroz,
1 copo de polvilho doce,
1 copo não cheio de açúcar,
1/2 colherinha de sal,
4 colheres de sopa de manteiga ou creme vegetal
1 colher de sopa de canela em pó,
1/2 colher de café de bicarbonato de sódio,
1 colher de sobremesa rasa de CMC
1 ovo.

Bater a manteiga com o açúcar, adicionar os outros ingredientes e misturar amassando com a mão, até obter uma massa lisa que não grude.. Faça uma bola enrole em papel manteiga ou coloque em um saco plástico e leve a geladeira por 1h. Passado esse tempo, coloque a massa sobre um plástico e com o rolo espiche. Não deixe muito fina. Modele as bolachinhas como quiser. Leve ao forno 180ºC, em assadeira forrada com papel manteiga pincelado com óleo, até começar a dourar. Aprontam muito rápido, fique cuidando. Para o glacê bati 1 clara em neve e misturei 6 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro. Deixe as bolachinhas esfriarem e espalhe o glacê. Se quiser decore com confeitos. Guarde em vidro fechado só depois do glacê bem seco.

CMC – carboximetilcelulose – espessante encontrado em lojas de produtos para festas e bolos.

Bolo com frutas cristalizadas

sem glúten e sem lactose



1 copo de farinha de arroz,
1 copo de polvilho doce,
1 copo de adoçante culinário não muito cheio (ou açúcar)
2 ovos,
2 colheres de sopa de óleo de coco (ou 1/2 copo de óleo),
1 maçã pequena,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
1/2 copo de água,
1 colher de café de essência de baunilha,
1 xíc. de frutas cristalizadas, nozes picadas.
Para a cobertura 1 copo de açúcar de confeiteiro e um pouco de água.

Liquidificar a maçã, as gemas, o óleo, o açúcar e a água. Acrescentar as farinhas e bater até misturar bem. Se ficar pesado misture com uma colher. Misturar as frutas cristalizadas e as nozes picadinhas. Acrescentar a essência de baunilha, as claras batidas em neve e por último o fermento. Levar ao forno 180ºC por 25 a 30 minutos dependendo do forno. Faça sempre o teste do palito que deve sair sequinho. Desenforme e derrame a cobertura por cima. Enfeite com frutas cristalizadas e nozes. Para a cobertura adicione água aos pingos no açúcar de confeiteiro e misture até formar um creme, não pode ficar muito líquido

Bolo de ameixa e côco

sem glúten e sem lactose

1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de amido de milho,
1/2 xíc. de óleo
3 ovos,
150g de ameixas secas,
1 colher de sopa de açúcar,
1 xíc. de açúcar,
4 colheres de sopa de côco ralado,
1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Comece pelo doce de ameixa. Em uma panelinha coloque as ameixas, 1colher de sopa de açúcar e água (que fique acima das ameixas). Deixe ferver até as ameixas amolecerem, se necessário acrescente mais água.Deve ficar com caldo. Esmague as ameixas com um garfo e deixe esfriando enquanto começa o preparo da massa.

Bata as gemas com o açúcar até ficar um creme claro. Acrescente o côco, o óleo, o doce de ameixa com todo o caldo (1 xíc), junte as farinhas, o fermento e por último as claras batidas em neve.

Asse em forno pré 180°C em forma untada, até dourar. Faça o teste do palito.

Bolo de Arroz Cru

sem glúten, sem lactose

2 xícaras (chá) de arroz cru
1 xícara (chá) de leite
3/4 de xícara (chá) de óleo
4 ovos
1 e 1/2 de xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de canela
100g de queijo ralado
100g de coco ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó

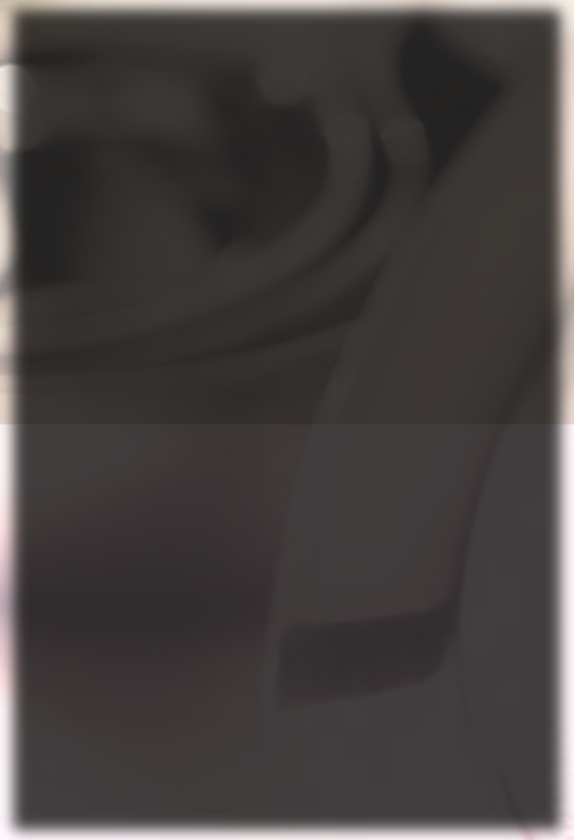
Modo de Fazer:
Deixe o arroz de molho em água por 8 horas.
Depois escorra bem a água e coloque o arroz no liquidificador, acrescente o leite e o óleo e bata bem. Adicione os ovos, o açúcar e a canela e bata bastante, até desmanchar bem o arroz.
Por último, adicione o queijo e o coco. Misture bem e quando estiver bem misturado, incorpore o fermento em pó.
Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido (180°C) por, aproximadamente, 40 minutos.

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

sem glúten e sem lactose

3 cenouras cruas descascadas,
2 ovos,
1 copo de açúcar (ou adoçante culinário)
1/2 copo de óleo,
1/2 copo de água,
1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
1 pitada de bicarbonato de sódio.

Bater no liquidificador todos os ingredientes (menos as claras e o fermento) até a cenoura ficar bem desmanchada. Bater as claras em neve e juntar a massa do liquidificador. Por último acrescentar o fermento e o bicarbonato.
Mexer com uma colher para misturar bem. Pincelar uma assadeira com óleo, colocar a massa e levar ao forno pré aquecido 180ºC por cerca de 20 a 25 min, até dourar. Faça o teste do palito que deve sair sequinho. Desenforme ainda quente.
A calda de chocolate é opcional e tem várias receitas. Essa que eu fiz coloquei 2 CS de cacau em pó, 1/2 copo de adoçante culinário (pode usar açúcar) 1 colher de sopa de margarina ou manteiga, 3 colheres de sopa de leite . Se quiser que a calda fique mais mole coloque mais um pouquinho de leite. Leve ao fogo baixo mexendo com uma colher até a margarina estar bem desmanchada. Retire do fogo, cubra o bolo e está pronto para servir.



Bolo de Chocolate e Nozes com farinha de coco

sem glúten e sem lactose

4 ovos,
100g de farinha de coco,
2 colheres de sopa de óleo de coco,
1 colher de sopa de óleo de canola,
5 colheres de sopa de cacau em pó,
50 ml de leite de coco,
4 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
2 colheres de sopa de nozes picadas.

Misture as gemas, o óleo de coco, o leite de coco, o óleo de canola, o açúcar mascavo e o cacau e bata no liquidificador ou com uma colher. Acrescente a farinha de coco, as claras batidas em neve e as nozes. Misture bem e junte o fermento. Leve ao forno 180°C em forma untada com óleo de canola, por cerca de 20 a 25 min. Faça o teste do palito, que deve sair seco. Desenforme
Enquanto esfria prepare a calda com 1/2 xíc. de açúcar de confeiteiro, 2 colheres de sopa de cacau em pó e 1/2 colher de sopa de água. Se ficar muito dura acrescente mais um pouquinho de água. Misture tudo com uma colher e derrame sobre o bolo. Finalize com nozes moídas.

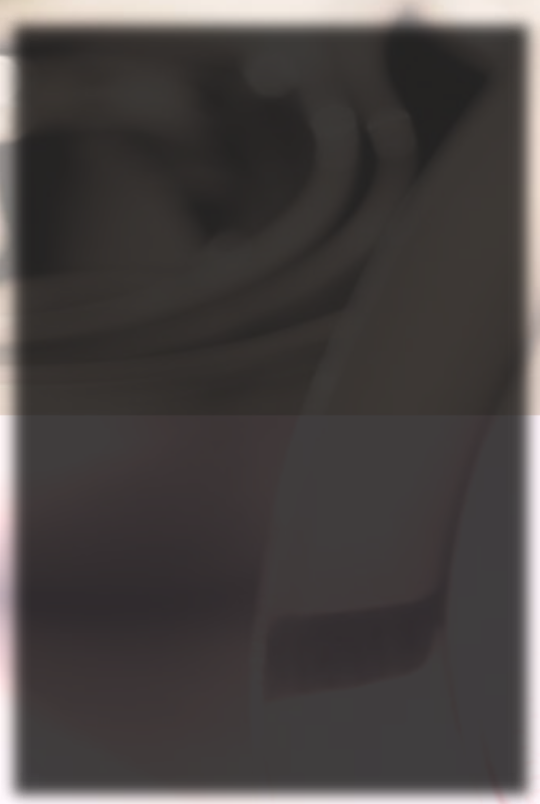
Bolo de coco

sem glúten e sem lactose

200g de farinha de arroz,
200g de amido de milho,
3 colheres de sopa de fécula de batata,
100ml de óleo, 2 ovos,
100 g de coco ralado,
1 vidro de leite de coco,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
150g de adoçante culinário ou açúcar,
1 pitada de bicarbonato de sódio.

Opcional: 1/2 xíc. de chocolate granulado.

Em uma tigela misturar todos os ingredientes secos, inclusive o fermento. Fazer um buraco no meio e acrescentar as gemas, o óleo e o leite de coco. Misture tudo com uma colher. Por último acrescente as claras em neve batidas em neve. Pincele com óleo uma forma com cone no meio, coloque a massa e leve ao forno pré aquecido 180°C por cerca de 30 a 35 min. ou até dourar. Faça o teste do palito.

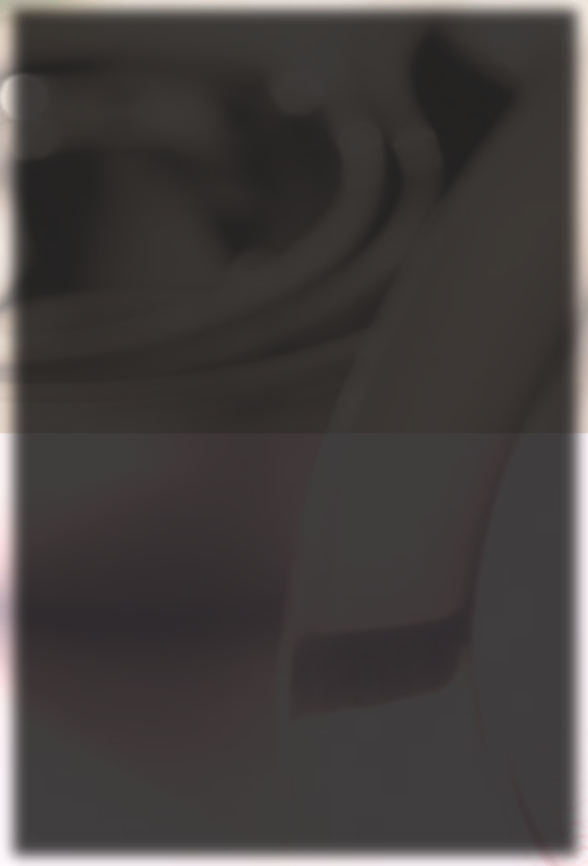


Bolo de damasco, ameixas e amêndoas

sem glúten e sem lactose

1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz,
1/2 xíc. de amido de milho,
1/2 xíc. de fécula de batata,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
1/2 xíc. de adoçante culinário ou açúcar,
1/2 xíc. de água,
3 ovos,
1/2 colherinha de bicarbonato de sódio,
1/2 xíc. de amêndoas picadas, 8 damascos secos, 8 ameixas secas,
1colher de sopa de essência de baunilha,
2 colheres de sopa de adoçante culinário ou açúcar,
1 xíc. de água.

Comece levando ao fogo em uma panelinha as ameixas, os damascos, 1 xíc. de água e o adoçante culinário ou açúcar. Quando começar a ferver conte 7 min. e desligue. Não deve ficar totalmente seco e nem com muita água. Deixe esfriando. Em uma tigela misture as gemas com o adoçante e bata com uma colher. Vá adicionando os outros ingredientes, deixando por último as claras em neve, o fermento e o bicarbonato de sódio. Misture tudo e coloque em uma forma de bolo ingles untada com óleo ou em forminhas. Leve ao forno pré aquecido até dourar. Cerca de 25min. Faça o teste do palito. Retire do forno e desenforme ainda quente. Enfeite com pedacinhos de damasco, ameixa e amêndoas.

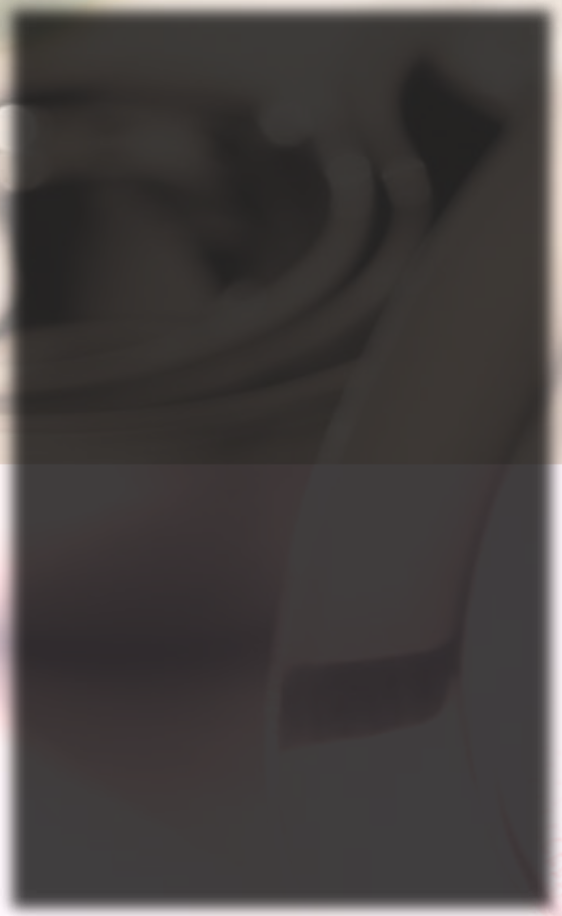


Bolo de maçã, canela e nozes com farinha de coco

sem glúten e sem lactose

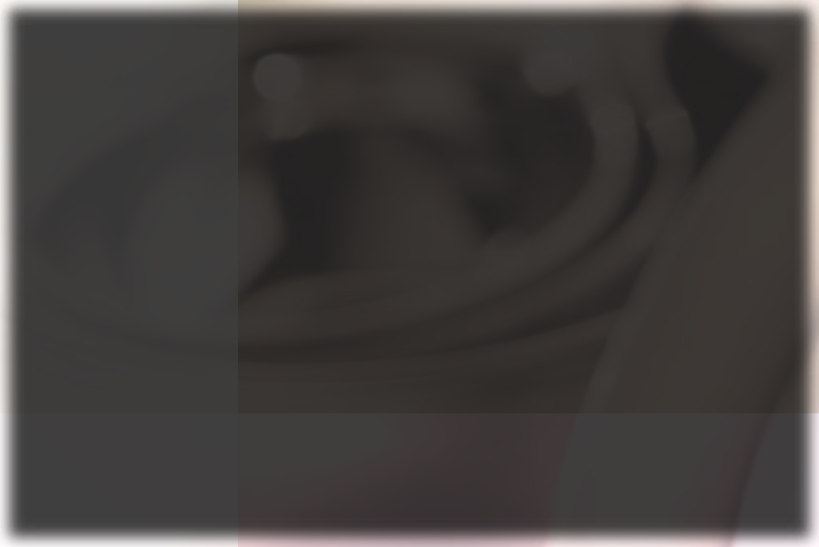
2 maçãs com casca,
1 copo de farinha de coco,
1 copo de farinha de arroz,
1/2 copo de óleo (usei canola)
1/2 copo de água,
3 ovos,
1 colher de sopa de canela em pó,
1 copo não muito cheio de açúcar (usei adoçante culinário)
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
nozes em pedaços,
1 colher de sopa de sementes de linhaça.

Lavar muito bem as maçãs, retirar as sementes e liquidificar junto com as gemas, a água, o óleo, a canela, e o açúcar. Bater até ficar uma massa bem homogênea. Passar para uma tigela e acrescentar as farinhas, a linhaça e as nozes picadas. Bater as claras em neve e juntar a mistura. Por último acrescentar o fermento.
Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC , em assadeira untada e polvilhada com farinha de arroz por cerca de 30 a 35 min. dependendo do forno.
Faça o teste do palito que deve sair sequinho.



Bolo diet com farinha de milho

sem glúten e sem lactose



1 e 1/2 xíc (chá) de água,
1 e 1/2 xíc (chá) de farinha de milho,
1/2 xíc (chá) rasa de óleo de canola,
1/2 xíc (chá) adoçante dietético culinário em pó,
3 ovos,
1 colher (chá) de canela em pó,
1 colher (sopa) de fermento químico em pó,
1 xíc (chá) de geléia diet de goiaba.

Misture a água, a farinha de milho, o óleo e o adoçante e leve ao fogo para engrossar. Retire, acrescente as gemas, uma a uma e as claras em neve. adicione a canela e o fermento em pó. Coloque em fôrma redonda com furo central, untada e polvilhada com farinha de milho. Asse em forno médio, pré-aquecido (180ºC) e deixe por cerca de 30 minutos. Retire, espere amornar espalhe a geléia de goiaba por cima.

Bolo de laranja fofinho

sem glúten e sem lactose

2 laranjas sem casca e sem sementes (deixe a parte branca)
1 xíc. de açúcar ou adoçante culinário,
3 ovos,
1/2 xíc. de óleo,
1 xíc. bem cheia de amido de milho,
1 xíc. bem cheia de farinha de arroz,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
1 pitada de bicarbonato de sódio.

Liquidificar as laranjas, gemas, óleo e o açúcar. Acrescentar as farinhas e bater para misturar. Bater as claras em neve e acrescentar na mistura do liquidificador. Por último coloque o fermento e o bicarbonato de sódio. Asse em forma untada com óleo ou forminhas. Forno pré 180ºC por 30 a 35 min. Cuide pq as forminhas assam mais rápido.

Cobri com uma mistura de açúcar de confeiteiro e água. Decorei com pedacinhos de damasco e nozes.

Essa receita rendeu 12 bolinhos e mais um bolo.

Brownies

sem glúten e sem lactose

1/2 xíc. de nozes picadas ou castanhas-do-pará,
1 colher de chá de essência de baunilha,
1/2 xíc. de chocolate em pó ou cacau (misturei os dois),
1 xíc. de açúcar (usei adoçante culinário),
3 colher de sopa de óleo (usei óleo de coco),
1 xíc. de farinha de arroz,
1/2 xíc. de amido de milho,
1/2 xíc. de fécula de batata,
1/2 colherinha de sal,
3 ovos,
1 colher de chá de fermento químico em pó,
1/2 xíc. de água.

Em uma tigela misture todos os ingredientes secos, inclusive as nozes. Acrescente os ovos, o óleo e a água e misture bem.
Coloque a massa em uma assadeira retangular untada e enfarinhada e/ou em forminhas pequenas. Leve para assar em forno pré aquecido por 20 a 25 min dependendo do forno. Faça o teste do palito.
Deixe esfriar e corte em quadrados. Fiz uma cobertura de açúcar de confeiteiro, cacau e água. Decorei com cerejas, nozes e amêndoas.

Caçarola colorida

6 sobrecoxas de frango sem pele em cubos,
cebola picada, alho a gosto,
2 cenouras em rodelas,
brócolis, ervilha fresca ou congelada,
1 lata de milho, champignon a gosto,
pimenta biquinho a gosto,
folhinhas de manjericão e shoyo sem glúten.

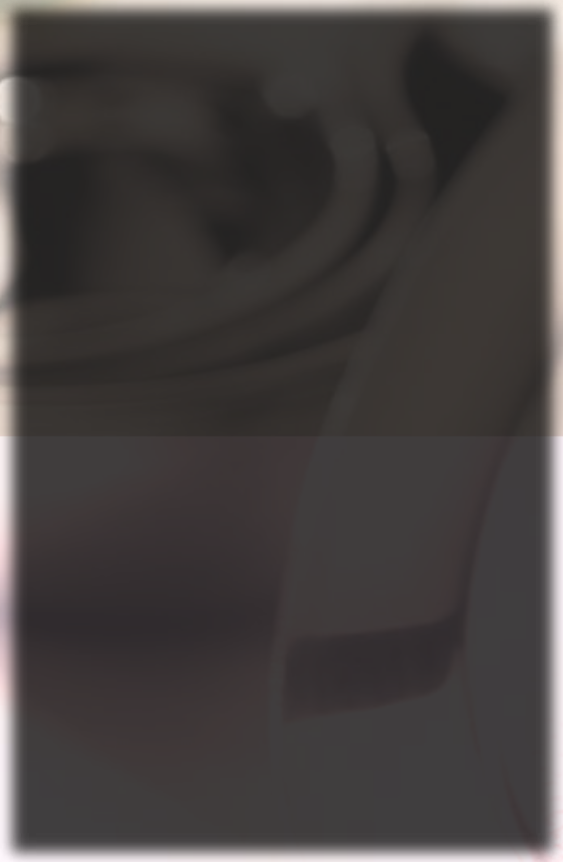
Em uma panela com 1 fio de azeite, junte a cebola picada e refogue até fritar. Adicione o alho, acrescente o frango em cubos e deixe fritar. Quando estiver dourado, junte a cenoura, o brócolis, a ervilha e o milho, e refogue até ficar al dente. Acrescente 1 copo ou menos de água. Tempere com o shoyo, o sal e a pimenta a gosto (não esquecendo que ainda falta a pimenta biquinho). Adicione os champignos e a pimenta biquinho e refogue. Quando for servir, acrescente as folhas de manjericão.

Obs: Tenho por hábito, dar uma fervura no champignon antes de usar.

Cheesecake Romeu e Julieta

1 lata de leite condensado light,
2 xíc. de ricota light,
2 claras em neve,
250g de goiabada light,
suco de 2 limões.
Margarina e farinha de arroz para untar.

Bata no liquidificador o leite condensado e a ricota. Bata as claras em neve e misture no creme do liquidificador. Unte uma forma redonda com margarina e polvilhe farinha de arroz. Despeje o creme e leve ao forno pré aquecido 180ºC até começar a dourar e soltar da forma.
Enquanto isso numa panelinha coloque a goiabada em pedaços com suco do limão. Ligue fogo baixo, mexendo até ficar com textura de geléia.
Espalhe a goiabada em cima da massa, assim que sair do forno. Leve para gelar.



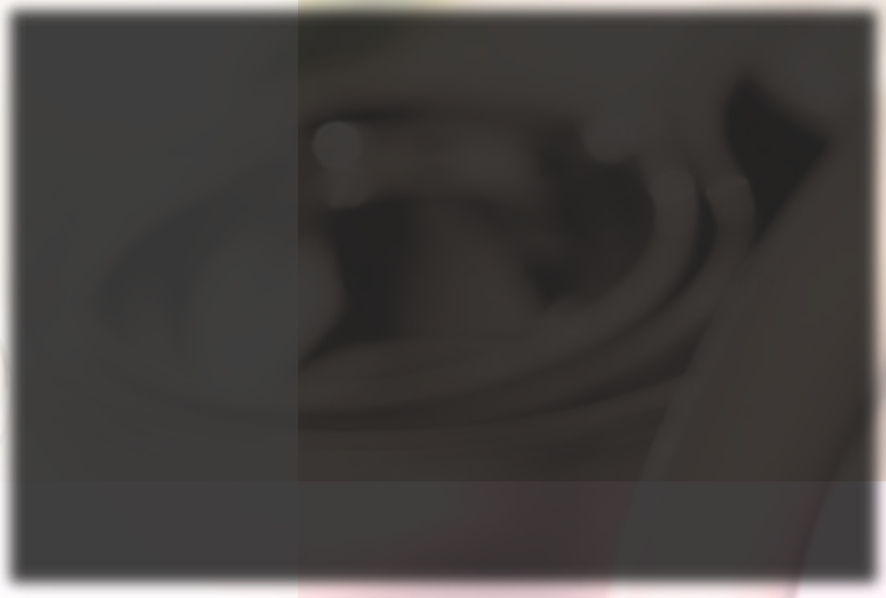
Chocotone

sem glúten e sem lactose

1 xíc. de polvilho doce,
1/2 xíc. de fécula de batata,
2 xíc. de farinha de arroz,
1 colher de sopa de fermento biológico seco,
1 colher de sobremesa cheia de CMC
3 ovos,
200 ml de água morna,
1/2 xíc. de óleo,
1/2 xíc. de açúcar,
2 colheres de sopa de essência de baunilha ou panetone
cubinhos de chocolate a gosto ou chocolate granulado.

Em um recipiente fundo, misture com uma colher todos os ingredientes secos. Faça um buraco no meio e junte o óleo, os ovos, a essência, e água. Mexa até a massa ficar homogênea. Acrescente os cubinhos de chocolate e misture. Coloque em uma assadeira as formas próprias para panetone e despeje a massa até a metade. Deixe crescer em lugar quente por cerca de 20 a 30min. Após o crescimento leve ao forno 180ºC até dourar. Mais ou menos 30min. dependendo do forno. Faça o teste do palito. Retire do forno, deixe esfriar. Decorei misturando um 1 copo de açúcar de confeiteiro, 1 a 2 colheres de sopa de água e 2 colheres de sopa de cacau (também pode ser usado chocolate em pó a gosto). Espalhe por cima do chocotone e decore como quiser!
Bom apetite!

Cocada com chocolate



Para o creme de baunilha:
1 lata de leite condensado light,
200g de coco fresco ralado
1 colher de chá de essência de baunilha.

Para o creme de chocolate:
1 lata de creme de leite light,
5 colheres de sopa de chocolate em pó.

Para o suspiro:
2 claras,
1 pitada de sal e
4 colheres de sopa de açúcar.

Misture o leite condensado, o coco e a baunilha e leve ao fogo mexendo com uma colher de pau, até formar uma cocada mole. Transfira para um refratário e reserve.
Misture o creme de leite e chocolate em pó e leve ao fogo mexendo sempre, sem deixar ferver. Despeje sobre a cocada e reserve.
Bata as claras com uma pitada de sal, acrescente o açúcar aos poucos e bata até formar um suspiro.
Cubra o creme de chocolate com o suspiro espalhando delicadamente. Polvilhe açúcar cristal e leve ao forno até começar a dourar. Dependendo do forno uns 10 min.

Sirva na temperatura ambiente e bom apetite!

Cuca de Coco, Ameixas e Cerejas

sem glúten e sem lactose

1 copo de farinha de coco,
1 copo de farinha de arroz,
1 copo de polvilho doce,
2 colheres de sopa de óleo de coco,
2 colheres de sopa de óleo de canola,
2 ovos,
1 sachê (10g) de fermento biológico seco,
1 colher de sopa de adoçante culinário ou açúcar,
1 colher de sopa de linhaça,
1 colher de café rasa de sal,
1/2 colher de café de bicarbonato de sódio,
100ml de água morna, ameixas secas e cerejas picadas – reserve algumas para colocar por cima da cuca.
Para a farofa: 1/2 copo de farinha de arroz, 1/2 copo de açúcar, 50 g de coco ralado, 1 colher de sopa de manteiga, margarina ou creme vegetal.

Prepare a massa liquidificando os ovos, os óleos e a linhaça. Passe para uma tigela e junte todos os outros ingredientes. Mexa e misture com uma colher. Unte uma assadeira retangular pequena, polvilhe farinha de arroz e despeje a massa. Deixe crescer em lugar quente por cerca de 20 a 30 min. Enquanto a massa cresce, prepare a farofa. Misture os 4 ingredientes até formar uma farofinha fina. Antes de ligar o forno, espalhe pedacinhos de ameixa e cerejas e cubra com a farofa.
Leve ao forno pré 180ºC por uns 30 min. dependendo do forno. Faça o teste do palito. Bom apetite!!

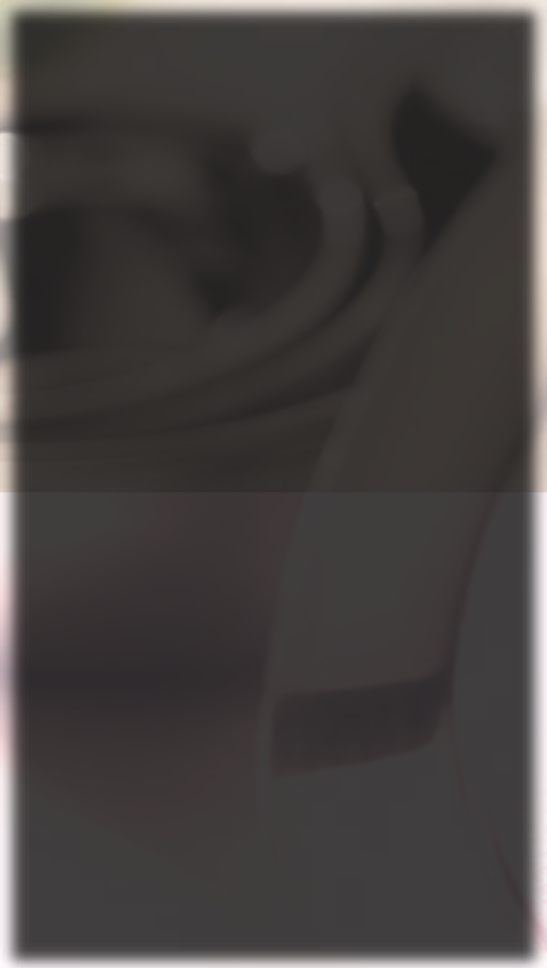
Delícia com frutas

Para qualquer hora, acompanha carnes e qualquer outro prato

1 lata de pêssego em calda,
1 lata de abacaxi em calda,
1 lata de figo em calda,
1 cacho de uva itália,
1/2 xíc de nozes em pedaços.

Opcional:
Misture 1/2 caixinha de creme de leite light e 1/2 xíc. de maionese light. Se preferir substitua por iogurte natural. Pode usar maionese e creme de leite de soja.

Corte as frutas em cubos e coloque em um coador grande para que saia toda a calda. Devem ficar bem secas. Coloque em uma saladeira, misture as nozes e as uvas. Um pouco antes de servir acrescente o creme de leite e a maionese. Misture bem e está pronta para servir.



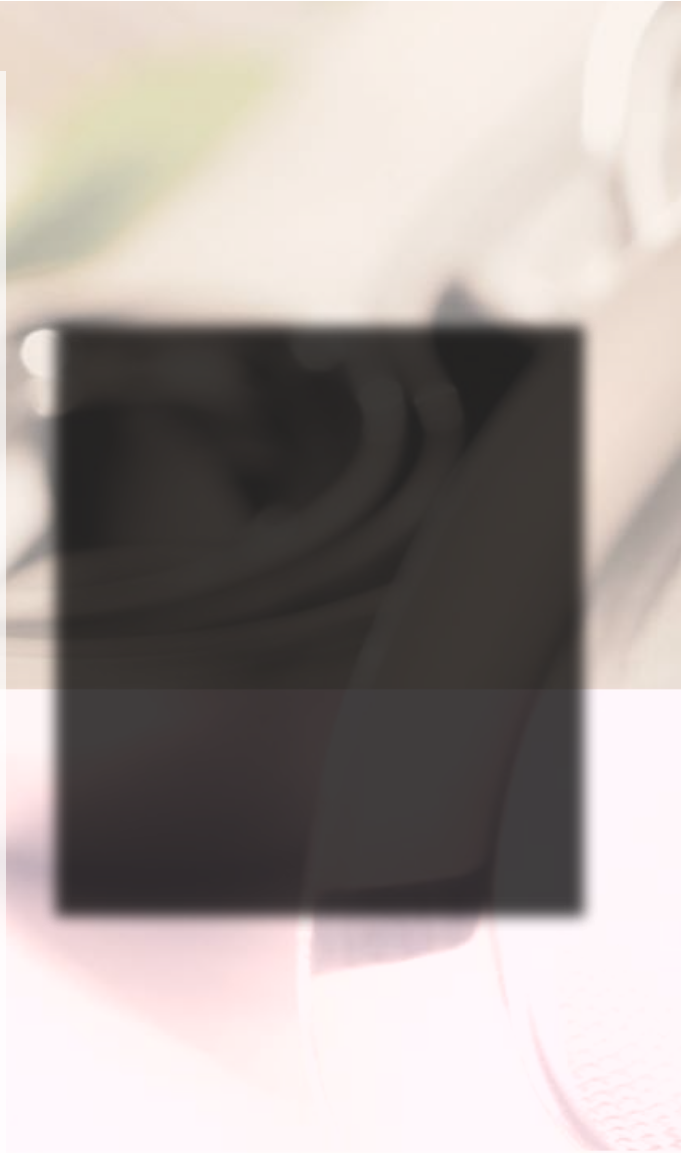
Delícia de morangos com chocolate

Morangos (2 cx. peq)
1 lata de leite condensado light,
1 lata de creme de leite light,
250 g de chocolate em barra (usei o chocolate diet de soja da Olvebra, o Choco Soy)

Forrei o fundo de um prato refratário com morangos bem lavados e sequinhos. Fiz um creminho mole só com o leite condensado – levei ao fogo baixo e cozinhei até ver o fundo da panela e depois de frio, derramei por cima dos morangos.

Quebre o chocolate em pedacinhos coloque em um refratário fundo e leve ao microondas para derreter (cuidado pois o processo é muito rápido) – mexa para desmanchar bem e retire do microondas.Imediatamente acrescente o creme de leite e mexa para misturar. Coloque esse creme por cima dos morangos.Enfeite com um moranguinho inteiro. Leve para gelar por algumas horas. O chocolate vai ficar durinho.

Pode ser feito em taças ou em um prato grande.



Doce sobremesa

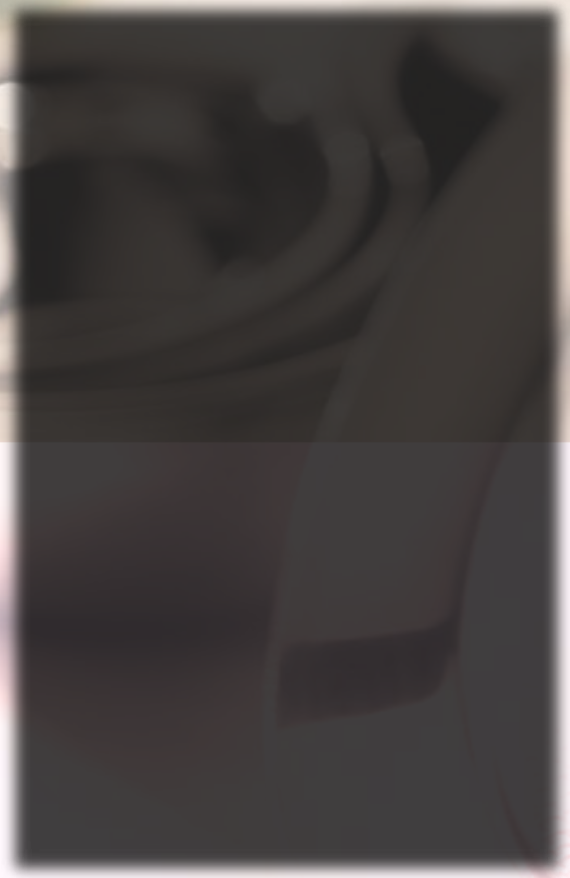
Merenguinhos com creme de chocolate

Mais ou menos 150 g de merenguinhos (suspiros pequenos),
1 lata de leite condensado light,
1 lata de creme de leite light,
4 a 5 colheres de sopa de cacau em pó.

Misture o leite condensado e o cacau e leve ao fogo ou ao microondas até formar um brigadeiro mole. Acrescente o creme de leite e misture bem. Em um recipiente que vá ao freezer colocar os merenguinhos.

Derramar o creme de chocolate ainda quente por cima dos merenguinhos. Dar uma misturada rápida e levar ao freezer por pelo menos 4 horas.
Retire quando for servir.

Obs: Se sobrar, voltar para o freezer.



Frango com creme de milho e maçã

Pedaços de frango,
molho de tomate e cebola,
1 lata de milho,
1 caixinha de creme de leite light,
2 maçãs e
queijo muzarela ralada ou fatiada.

Cozinhe até dourar pedaços de frango já com temperos (alho, sal e pimenta a gosto).Desfie e refogue com molho de tomate, cebola e pimentão. Reserve.
Bata no liquidificador até desmanchar 1 lata de milho com a água e uma caixa de creme de leite light. Descasque 2 maçãs e corte em fatias bem finas.

Em um refratário coloque primeiro um pouco do frango refogado, por cima coloque fatias de maçã, derrame sobre as maçãs um pouco de creme de milho e cubra com o queijo muzarela. Faça camadas e termine com o creme de milho. Leve ao forno até começar a borbulhar. Retire do forno e está pronto para servir.

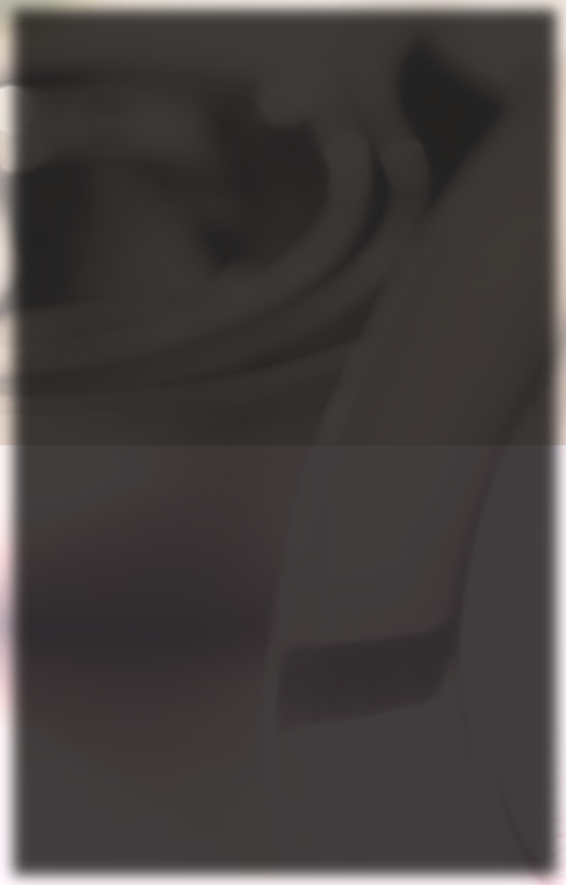
Lasanha de abobrinha

4 abobrinhas médias,
molho branco,
queijo muzarela, queijo ralado,
frango desfiado e refogado com molho de tomate bem temperado.

Lave bem as abobrinhas, corte fatias finas ao comprido e leve ao fogo em uma panela com água para dar uma leve cozinhada.Reserve. Prepare o refogado de frango ou escolha outro recheio.

Prepare o molho branco: Usei leite Sensy de baixa lactose não chegou a 1 litro. Misturei 2 colheres de sopa de amido de milho, 2 colheres de queijo ralado e 1 colher de café de sal. Leve ao fogo mexendo até engrossar e reserve.

Em um refratário retangular cubra o fundo com um pouquinho de molho branco, vá fazendo camadas alternadas com as fatias de abobrinha, o recheio, fatias finas de muzarela e o molho branco. Termine com o molho branco e fatias de muzarela. Leve ao forno até começar a borbulhar e o queijo derreter.

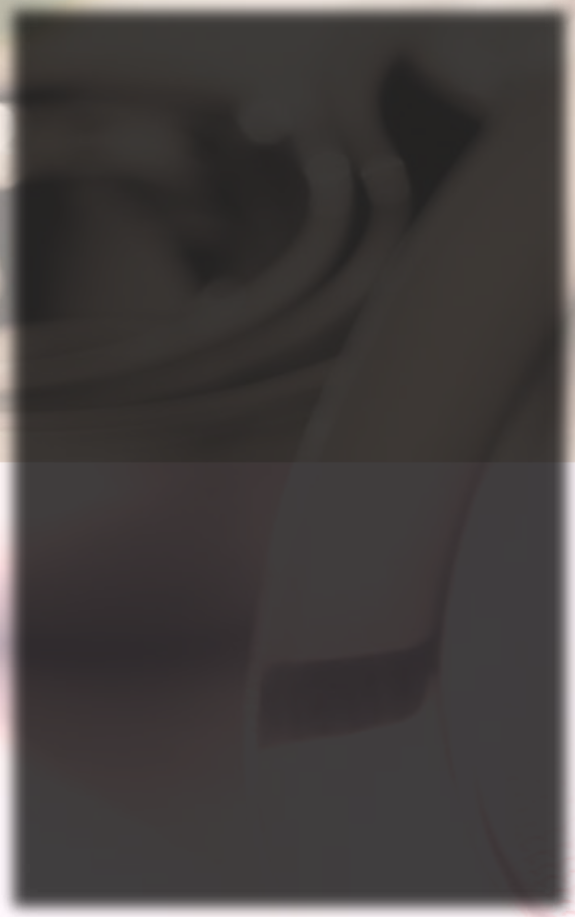


Massa para biscoitos e/ou enroladinhos

sem glúten e sem lactose

1 xíc. creme de arroz,
1/2 xíc. de amido de milho,
3 colheres de sopa de fécula de batata,
1/2 xíc. de sementes de gergelim e/ou linhaça,
2 ovos,
1 colher de chá de fermento químico em pó,
1 colher de café de sal,
4 colheres de sopa de margarina ou manteiga, água para ligar.

Misture todos os ingredientes, deixando a água por último. Vá colocando aos poucos, até ficar uma massa boa para moldar.
Faça bolinhas, achate com a palma da mão e molde como desejar. Se quiser fazer enroladinho, recheie e enrole.
O recheio que coloquei foi pasta de beringela com pimentão. Outra opção é salsicha.
Colocar em assadeira untada e levar ao forno até começar a dourar. Mais ou menos 15 a 20 min. Fica clarinho assim...se quiserem podem pincelar gema. Fica a critério de cada um.



Mini discos de Tapioca

Essa idéia deliciosa a minha amiga Lucia Fialho, preparou gentilmente, quando a visitei em Aracajú. Dá para fazer enroladinho, sanduíche aberto, pincelar uma pasta...é só usar a criatividade.

Prepare a tapioca de forma habitual na frigideira antiaderente. Passe para um prato raso e dê a forma e o tamanho que quiser.Pode usar uma forminha de empada ou cortador.

Mini sanduíche aberto

sem glúten e sem lactose

Corte quadrinhos pequenos de pão. Coloque em cima uma rodelinha de cenoura cozida, rúcula enroladinha, alface e finalize com tomate. Espete tudo com um palito. Finalize com sal e orégano a gosto.

Outras sugestões: rodela de salame, presunto e queijo, ovo cozido, chester, azeitona, pepino...

Pãezinhos da Rita Bello

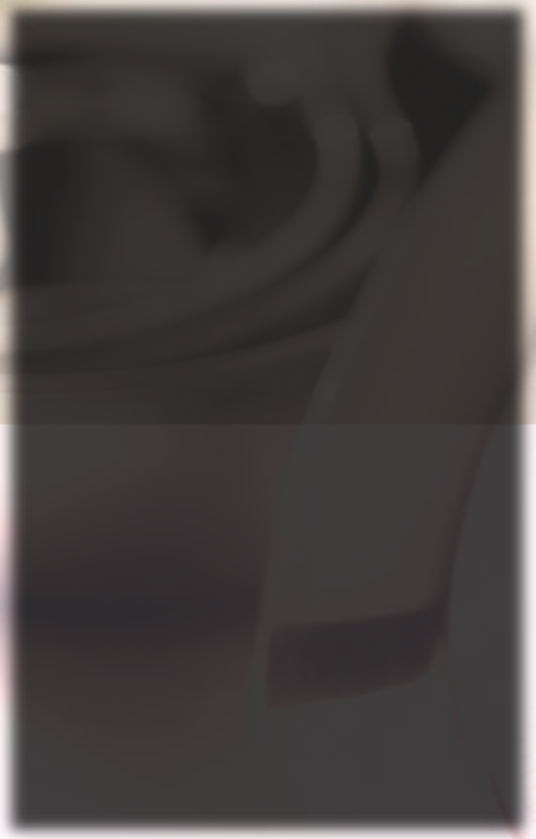
1 e 1/2 xíc. de chá de polvilho doce,
1 e 1/2 xíc. de chá de leite em pó (usei Molico desnatado),
1 xíc. de farinha de arroz,
1 colher de sopa rasa de açúcar,
1 sachê de fermento biológico seco para pão.

Misture esses ingredientes e reserve.

Em uma panela leve ao fogo 300 ml de água e 6 Colheres de sopa de polvilho doce. Mexa até formar uma goma transparente. Desligue e reserve.

Faça um buraco no meio da outra mistura e coloque 1 colher de sopa de sal, 2 ovos, 3 colheres de sopa de óleo, 1 colher de sopa de margarina ou manteiga.

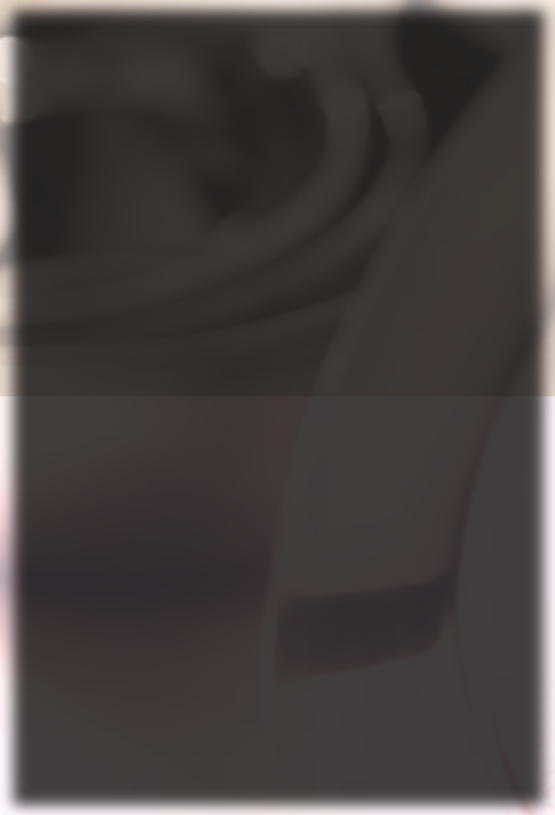
Misture tudo, coloque a goma ainda quente e vá amassando com a mãos. É preciso colocar mais ou menos 1 xíc. de farinha de arroz até obter uma massa lisa (coloquei + 2 xíc. de farinha de arroz). Divida a massa em pequenas porções, modele os pães. Coloque em uma assadeira e deixe crescer. Antes de levar ao forno faça cortes e pincele leite para dar brilho.



Pãezinhos de Minuto recheados

1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz,
1/2 xíc. de polvilho doce,
1/2 xíc. de fécula de batata,
2 colheres de sopa de fermento químico em pó,
1 ovo,
2 colheres de chá de CMC ,
3 colheres de sopa de açúcar,
1 colher de sobremesa de sal,
3 colheres de sopa de manteiga ou margarina,
mais ou menos 1/2 xíc. de leite (usei o Sensy de baixa lactose).

Em uma tigela junte todos os ingredientes secos e misture. Adicione a manteiga, o ovo levemente batido e o leite vá colocando aos poucos. Misture tudo com a mão até formar uma massa homogênea que não grude nas mãos. Se grudar coloque mais um pouquinho de farinha de arroz. Faça um bola e deixe descansando uns 5 min. Se quiser rechear, vá preparando o recheio. Eu cortei cubinhos de muzarela e salame. Modele os pãezinhos no formato desejado. Fiz uma bolinha média, achatei na palma da mão coloquei os cubinhos do recheio e fechei dando o formato de uma bolinha achatada. Vá colocando os pãezinhos em uma forma forrada com papel manteiga, não untei e não grudou. Pincele gema de ovo em cima de cada um e leve ao forno pré aquecido 180°C por cerca de 25 min. dependendo do forno.
Bom apetite!!



Panetones

sem glúten e sem lactose

2 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de polvilho doce,
1/2 xíc. de fécula de batata,
1 sachê de fermento biológico seco,
1/2 xíc. de açúcar,
3 ovos inteiros,
1/2 xíc. de óleo de canola,
1 colher de sopa de essência de baunilha (ou essência de panetone)
1/2 xíc. de água morna,
1 colher de sobremesa de CMC
Para o recheio use frutas cristalizadas, frutas secas (nozes, amêndoas), etc.

Em um recipiente fundo, misture todos os ingredientes secos. Faça um buraco no centro e junte os ovos inteiros (gema sem pele), o óleo, a baunilha e a água. Mexa para misturar. Depois que a massa estiver bem homogênea, acrescente as frutas secas ou o recheio escolhido e misture com massa.Coloque até a metade das formas para panetone pois cresce muito. Coloque as formas dentro de uma assadeira e deixe crescendo em um lugar quentinho mais ou menos 20 a 30 min. Após o crescimento leve ao forno 180ºC até dourar. Faça o teste do palito.
Retire do forno e decore a gosto. Eu usei 1 copo de açúcar de confeiteiro com 2 colheres de sopa de água, misturei bem e coloquei com uma colher por cima do panetone, cuidando para não escorrer. Enfeitei com nozes, damasco, amêndoas, cerejas, passas de uva.
Finalize com um laço de fita bem lindo e bom apetite!

Pão amarelinho

(sem açúcar)

1 copo de farinha de arroz,
1 copo de farinha de milho média,
1/2 copo de polvilho doce,
2 ovos,
1/2 copo de óleo de canola,
1 cenoura grande sem casca (ou 2 peq),
1 colher de café de sal,
1 pote de iogurte natural light,
1colher de sopa de fermento químico em pó,
1/2 colher de café de cmc (se tiver) e sementes de linhaça e gergelim

Bata no liquidificador os ovos inteiros (gema sem pele), a cenoura, o iogurte e o óleo. Bata até que a cenoura desmanche. Adicione os outros ingredientes, menos o fermento, o cmc (se usar) e as sementes que serão os últimos. Se ficar muito pesado passe para uma tigela e misture batendo. Acrescente as sementes de linhaça e gergelim, o cmc e o fermento e misture. Coloque em forma de pão untada, polvilhe sementes por cima e leve ao forno 180ºC até dourar, uns 25 min. Faça o teste do palito.

Pão com iogurte natural

300g de farinha de arroz,
1 colher de sopa de fécula de batata,
100g de polvilho doce,
1/2 copo de óleo (uso de canola),
2 ovos,
170 g de iogurte natural,
1 colher de sopa de adoçante culinário ou açúcar.
1 colher de sobremesa de sal,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
sementes de linhaça.

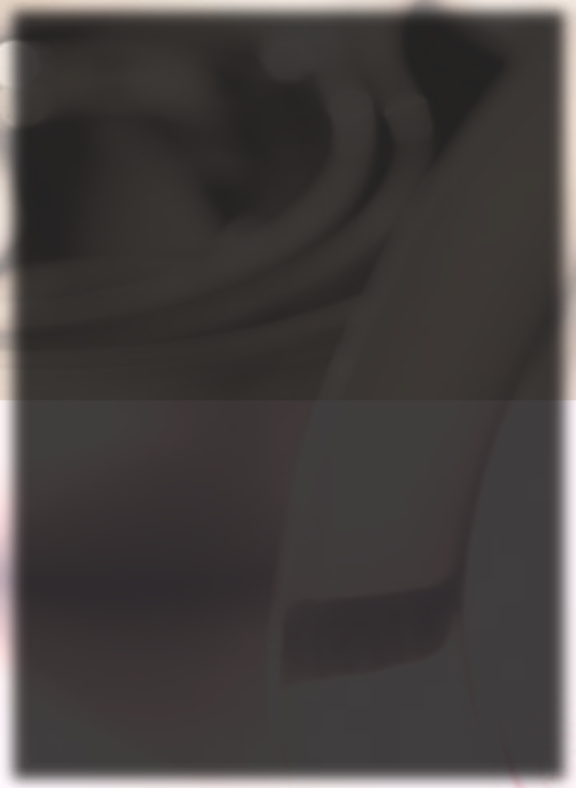
Bater todos os ingredientes juntos no liquidificador. Menos o fermento e a

Pão com Ricota

3/4 xíc. água,
1/2 xíc. leite desnatado (uso de baixa lactose)
1 colher (chá) sal,
2 colheres de sopa de manteiga light,
3/4 xíc. ricota light,
1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz Urbano
1 ovo,
1 e 1/2 xíc. de amido de milho,
1/2 xíc de fécula de batata,
1 sachê de fermento biológico seco para pão (quem tem dificuldades em digerir esse fermento pode usar apenas 2 colheres de chá)

Misture as farinhas, o sal e o fermento. Amasse a ricota com um garfo, acrescente o ovo, o leite e a água. Junte com as farinhas. Sove com as mãos até ficar uma massa homogênea. Forme uma bola e deixe descansando por 20 min. Depois de descansada, abra a massa e modele como quiser, eu fiz dois pães.

Leve ao forno pré aquecido 180ºC até dourar.



Pão Fofinho da Sandra Pereira

sem glúten e sem lactose

2 ovos,
3/4 de xíc. de água,
1 colher de café de sal,
1 colher de sopa de açúcar,
1 colher de chá de Emustab ou CMC,
1 colher de sopa de fermento biológico seco para pão,
1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de polvilho azedo,
1/2 xíc. de maisena,
2 colheres de sopa de vinagre de maçã,
1/2 xíc. de óleo.

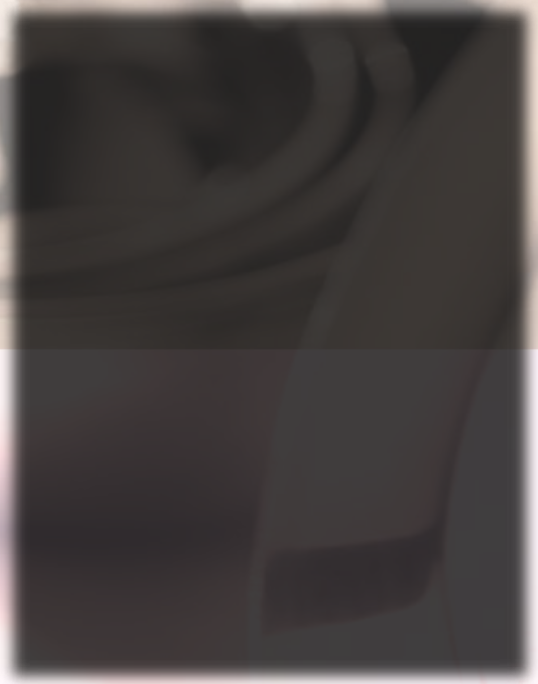
Bater tudo no liquidificador. Coloque o fermento por último. Coloque em forma untada ou forminhas menores. Deixe crescer por 15 a 20 min. Pré aqueça o forno e coloque para assar por aproximadamente 30 min. – 180ºC.

Pão de Arroz Cru

2 copos de arroz cru (deixe de molho 8 ou 12 horas),
1 copo de amido de milho,
1/2 copo de óleo de canola,
1 colher de sobremesa de sal,
1 colher de sopa de açúcar,
3 ovos,
1 copo de leite,
1 colher de sopa de fermento químico em pó.
Opcional: Sementes de linhaça

Escorra toda a água do arroz e liquidifique junto com o leite, o sal e o açúcar. Bata bem para que o arroz desmanche totalmente (caso não consiga que todos os grãos sejam triturados, coe essa mistura antes de continuar para a próxima etapa). Continue batendo e junte o óleo, os ovos, acrescente o amido de milho e mexa para misturar. Por último junte o fermento e as sementes de linhaça. Unte e polvilhe com farinha de arroz uma forma de pão, coloque a massa, polvilhe sementes de linhaça, e leve ao forno pré 200ºC por cerca de 40 minutos. Faça o teste do palito.

Nunca abra o forno antes de 20 minutos, após ter colocado o pão.



Pão de iogurte e cenoura

sem glúten e sem açúcar

1 cenoura,
1 copo de iogurte,
1/2 copo de óleo,
2 ovos,
1 colher de chá de sal,
1 e 1/2 copo de farinha de arroz,
1/2 copo de polvilho doce,
1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento que deve ser misturado depois. Levar ao forno 180ºC em forma untada com óleo e enfarinhada com farinha de arroz até dourar.

Se quiser polvilhe sementes de linhaça e de gergelim.

Pão de liquidificador com iogurte e cenoura II

Mudei o polvilho doce, pelo azedo.
Ficou muito macio e gostoso !

Vamos a receita:
1 e 1/2 xíc de farinha de arroz,
1/2 xíc. de polvilho azedo,
1/2 xíc. de óleo de canola,
1 pote de iogurte natural light,
1 colher de café de sal,
1 cenoura sem casca,
3 ovos,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
sementes de linhaça e de gergelim.

Primeiro liquidifique os ovos, o iogurte, o sal, o óleo e a cenoura até ficar bem desmanchada. Acrescente as farinhas e bata mais. Se ficar pesado no liquidificador, misture com uma colher. Por último misture o fermento e as sementes de linhaça. Coloque a massa em uma forma de pão média (polvilhe sementes de linhaça e gergelim por cima) untada com óleo e leve ao forno 180ºC por mais ou menos 20 a 25min. Teste com o palito.

Pão de milho

sem glúten e sem lactose

1 xíc. farinha de milho (fubá)
1 xíc. de fécula de batata,
2 colheres de sopa de polvilho doce,
2 colheres de sopa de açúcar,
1 colher de chá de sal,
1 colher de sobremesa de fermento biológico seco para pão,
2 ovos,
1/2 xíc. de óleo,
1/2 xíc. de água morna.

Misture todos os ingredientes. Unte uma forma de pão pequena, coloque a massa e deixe crescer em um lugar quentinho. Após o crescimento, leve ao forno pré 180ºC até dourar. Faça o teste do palito.

Pão de milho com iogurte

sem glúten / sem açúcar

1 e 3/4 xíc. de farinha de milho média (fubá),
1 xíc. de polvilho azedo,
1/2 xíc. de óleo,
1 pote de iogurte natural,
3 ovos,
1 colher de chá de sal,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
1 colher de sobremesa de CMC,
2 colheres de sopa de linhaça.

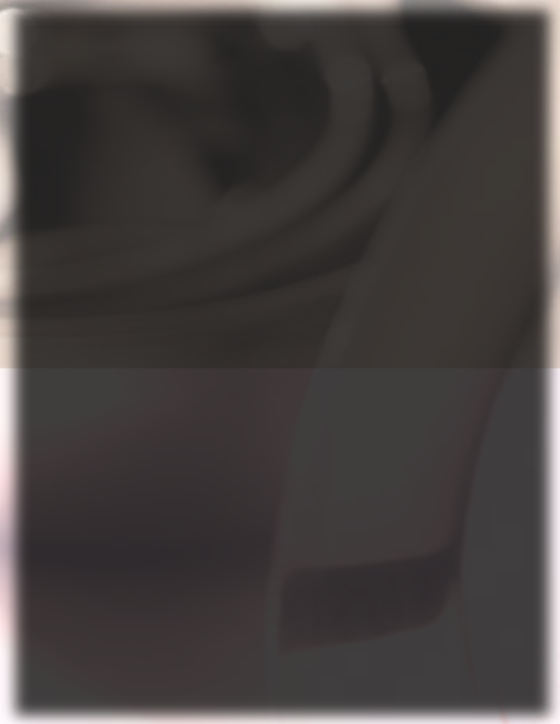
Primeiro liquidifique os ovos, o óleo, o iogurte e o sal. Adicione a farinha de milho e o polvilho e bata para misturar. Se pesar no liquidificador, misture com uma colher. Adicione a linhaça, o fermento e o CMC e misture sem bater. Leve ao forno 180ºC em forma de pão untada com óleo até dourar 25 a 30 min. dependendo do forno.

Pão da Gilda

sem glúten e sem lactose

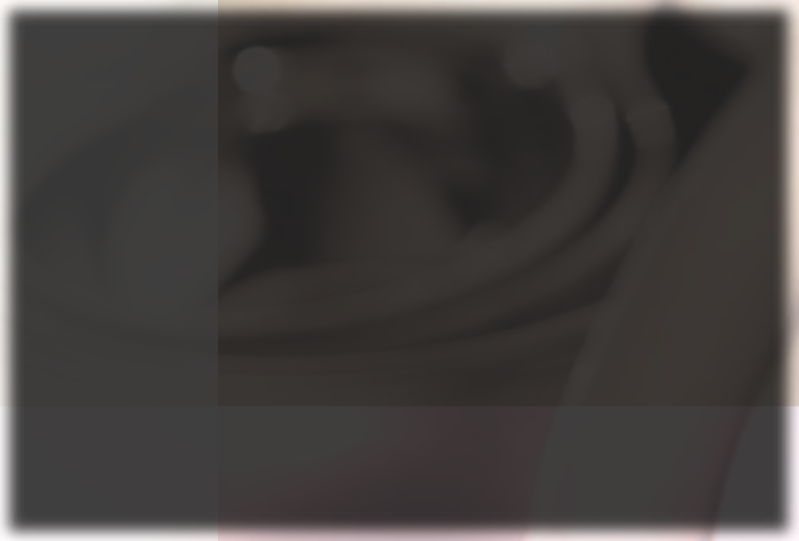
1 copo de farinha de coco,
1 copo de farinha de arroz,
1 copo de polvilho doce,
2 ovos,
3 colheres de sopa de óleo de coco,
3 colheres de sopa de óleo de canola,
1 colher de sopa de açúcar mascavo,
1 colher de chá de sal,
1 copo de água morna,
1 sachê (10g) de fermento biológico seco para pão,
3 colheres de sopa de sementes de linhaça.

No liquidificador, bata os ovos, os óleos, a linhaça, a água, o sal e o açúcar. Coloque a mistura do liquidificador em um recipiente e acrescente os demais ingredientes. Misture até obter uma massa homogênea. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Polvilhe sementes de linhaça. Deixe descansar por cerca de 30 min em um lugar quentinho. Asse em forno pré-aquecido, 180°C. por uns 35 a 40 min.(depende de cada forno).
Faça o teste do palito, que deve sair sequinho.



Pão com farinha de mandioca

sem glúten e sem lactose



1 e 1/2 copo de farinha de mandioca (quanto mais fina melhor),
1 e 1/2 copo de polvilho azedo,
1 e 1/2 copo de farinha de arroz,
1 colher de sobremesa de sal,
1 colher de sobremesa de açúcar,
1 sachê de fermento biológico seco para pão,
3 ovos,
1/2 copo de óleo de canola,
1 colher de sobremesa de vinagre,
2 copos de água morna.
Opcional 2 colheres de sopa de sementes de linhaça.

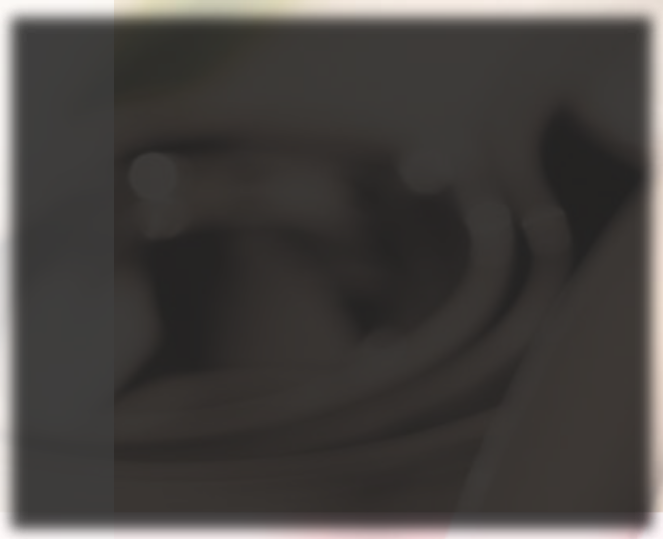
Em um recipiente fundo junte todos os ingredientes secos e misture com uma colher. Faça um buraco no centro e adicione os ovos inteiros (gema sem pele), o óleo, o vinagre e 1 copo de água. Vá mexendo e misturando com os secos e adicionando a água restante aos poucos. Misture e bata com a colher até obter uma massa lisa.
Unte com óleo e polvilhe farinha de arroz em uma forma grande ou duas 2 pequenas. Coloque a massa na forma e deixe crescer em lugar quente por mais ou menos 30 min. Após esse tempo leve ao forno 180ºC, até dourar. Teste com o palito. Retire do forno e desenforme ainda quente.

Pastéis de forno

1 xíc. de polvilho doce,
1 xíc. de amido de milho
1/2 xíc. de leite em pó (usei Molico desnatado)
100g de margarina,
2 ovos,
sal a gosto,
2 colheres de café de fermento químico em pó,
leite para ligar (se necessário)
1 gema para pincelar.

Misture tudo até obter uma massa homogênea. Acrescente mais leite ou mais amido de milho se necessário. Abra pequenas porções da massa em uma superfície enfarinhada com farinha de arroz. Enfarinhe o rolo de abrir a massa. Corte os discos do tamanho desejado (pode usar uma xícara). Recheie os pastéis e feche apertando com os dedos e depois com um garfo. Coloque em uma assadeira, pincele com gema e asse em forno pré aquecido 180°C até que fiquem dourados.
O recheio é a gosto. Eu fiz uns com frango e outros com pasta de beringela.

Pizza



1 ovo,
1/2 xíc. de óleo,
1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de amido de milho,
1 xíc. de farinha de mandioca crua (quanto mais fina melhor)
1 1/2 xíc. de leite,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
1 colher de café de sal.
Liquidificar todos os ingredientes juntos.

Untar uma forma de pizza grande com óleo. Colocar a massa do liquidificador, emparelhando com uma espátula. Levar ao forno pré aquecido 180°C. Quando tiver quase pronta (cerca de 15 minutos dependendo do forno), retire do forno, coloque a cobertura de sua preferência e fatias de queijo. Volte a forma ao forno por mais 5 a 10 min.
Cobertura de um lado com molho de tomate, cubinhos de salame, queijo muzzarela e orégano. Do outro doce de leite, rodelas de banana e canela em pó.
A experiência deu certo!
Ficou deliciosa...palavras dos meus filhos que não são celíacos.

Pudim de côco e laranja

sem glúten e sem lactose

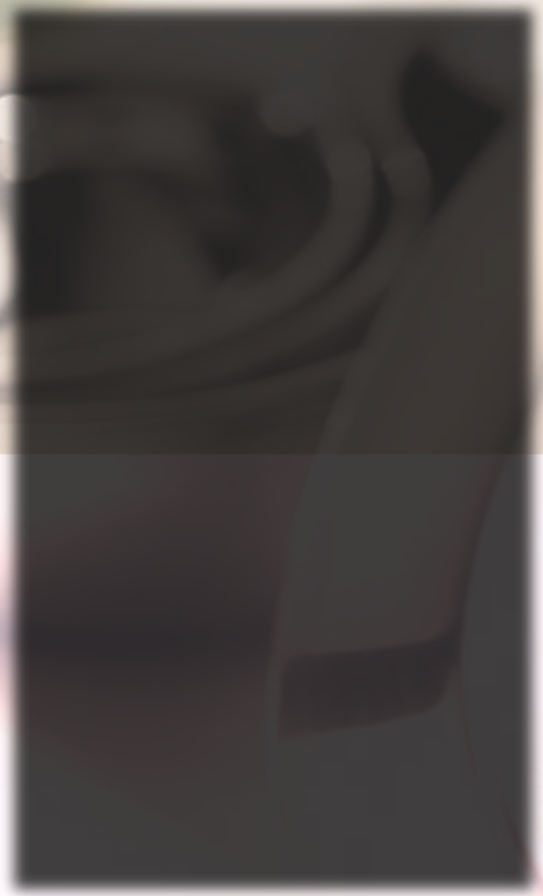
1/2 xíc. de açúcar,
4 ovos,
1 xíc. de suco de laranja natural,
100g de côco ralado.

Com uma colher bata o açúcar com os ovos (claras e gemas), acrescente o côco e o suco de laranja. Misture bem e leve ao forno 180ºC em uma forma de pudim untada com manteiga ou margarina, até dourar. Faça o teste do palito.

Quiche

200g de creme de arroz,
3 colheres de sopa de amido de milho,
100g de manteiga ou margarina,
1 colher de chá de sal,
1 ovo,
uma pitada de açafrão e água para dar liga, mais ou menos 1/2 copo.

Misturar o creme de arroz, o amido de milho e o sal. Acrescentar a manteiga e com um garfo vá amassando e misturando. Colocar a água aos poucos e amassar com as mãos até ficar uma massa homogênea, sem grudar nas mãos. Faça um bola com a massa e coloque em um saquinho plástico. Coloque na geladeira por 20 min.
Enquanto isso prepare o cobertura a seu gosto.
Eu coloquei recheio de rúcula picadinha, tomate seco picado, 100g de ricota amassada e misturei 2 colheres de sopa de creme de leite light
Outras opções de recheio: bacon com creme de leite, espinafre e ricota, molho branco, queijo. Se não puder usar derivados do leite, coloque ovos batidos com espinafre, bacon ou o que preferir.
Após o tempo de geladeira, forrar as forminhas (pinceladas com óleo) de quiche ou de empadas se quiser fazer mini mini.
Levar ao forno 180ºC por mais ou menos 15 a 20 min. ou até começar a dourar. Retire do forno coloque o recheio e volte ao forno por mais 10 a 15 min.



Quiche com massa de ricota

Para a massa:
250g de ricota light,
2 colheres de sopa de farinha de arroz,
1 ovo,
2 colheres de sopa de queijo ralado.

Para o recheio:
1 cx de creme de leite light,
1 ovo,
2 colheres de sopa de queijo ralado,
sal e pimenta a gosto,
1/2 xíc. de azeitonas e 100g de peito de peru picados

Amasse a ricota com um garfo, acrescente os outros ingredientes e misture com as mãos até obter uma massa homogênea. Forre o fundo e as laterais de uma forma de aro removível (de preferência) untada com manteiga. Por cima coloque as azeitonas e o peito de peru picados. Reserve. Liquidifique o creme de leite, o ovo, o queijo o sal, a pimenta o e derrame por cima da massa com os picados.
Leve ao forno 180°C por 30 a 35 min. ou até as bordas da massa começarem a dourar.

Quiche de legumes

1 xíc. de farinha de arroz,
1/2 xíc. de amido de milho,
1 ovo,
1 c chá de sal,
1/2 xíc. de manteiga gelada,
3 colheres de sopa de água gelada.

Recheio: Cenoura, brócolis, couve flor(levemente cozidos) folhas de rúcula, 1 cx de creme de leite light, 2 ovos inteiros, queijo ralado, sal e pimenta a gosto

Misture todos os ingredientes da massa. Faça uma bola, enrole em um filme ou saco plástico e leve para a gelar por 20 min. Passado esse tempo abra a massa em uma assadeira redonda de preferência com aro removível. Cubra o fundo e as laterais. Leve ao forno por 15 min. Retire do forno coloque o recheio, polvilhe queijo ralado e leve ao forno novamente até dourar.

Preparo do recheio: Bata no liquidificador os ovos, o creme de leite e 1colher de sopa de queijo ralado, sal e a pimenta . Coloque primeiro os legumes e a folhas de rúcula. Por cima derrame o creme do liquidificador, finalize polvilhando queijo ralado.

Rosca de polvilho

2 copos de polvilho azedo,
1 gema,
1/2 copo de óleo (usei canola),
1/2 copo de leite (usei o sensy de baixa lactose)
1 colher de café de sal,
1/2 copo de água quente (não fervendo).

Misturei todos os ingredientes em uma tigela. Por último acrescentei a água quente. Misturei bem com uma colher.Coloquei a massa em saco plástico e fiz um pequeno furo em uma das pontas. Em uma forma sem untar, modele as roscas, espremendo o saco para que a massa saia pelo furo. Coloque para assar em forno pré aquecido 250°C, até dourar.

Torta de abacaxi

sem glúten e sem lactose

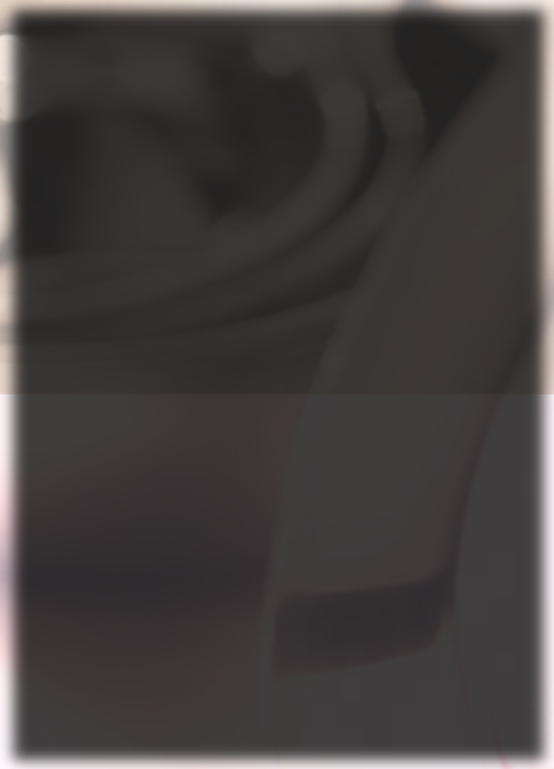
1 lata de abacaxi em calda (rodelas),
6 a 7 ameixas ameixas secas,
4 colheres de sopa de açúcar (ou adoçante culinário)
4 colheres de sopa de manteiga ou similar (usei óleo de coco),
3 ovos grandes ou 4 pequenos,
3 colheres de sopa de farinha de arroz,
3 colheres de sopa de polvilho doce,
2 colheres de sopa de fécula de batata,
1 colher de sopa de fermento em pó.
Para a calda caramelada: 1 xíc. de açúcar e 1/3 de xíc. de água

Prepare a calda misturando o açúcar e a água. Leve ao fogo médio e deixe ferver, até engrossar um pouco. Não precisa ser ponto de fio. Reserve
Escorra o abacaxi numa peneira e deixe secar um pouco. Espalhe a calda no fundo e na laterais de uma forma redonda. Arrume as rodelas de abacaxi lado a lado e coloque uma no centro da forma. Coloque uma ameixa seca no centro das rodelas de abacaxi. Reserve. Se sobrar abacaxi pique e coloque na massa. Numa tigela misture a manteiga ou o que usar com o açúcar, adicione as gemas e bata com uma colher até ficar cremoso. Acrescente as farinhas e mexa. Junte o fermento e por último as claras batidas em neve. Se sobrou abacaxi acrescente na massa e misture. Derrame a massa por cima das rodelas de abacaxi que estão na forma e leve para assar em forno pré aquecido por cerca de 30 min. depende do forno. Faça o teste do palito. Deixe esfriar e desenforme com cuidado em um prato grande. Se não soltar sacuda suavemente até sentir que a torta se soltou. Está pronta para servir! Bon appétit!

Torta de batata

Batata inglesa (usei 6 batatas grandes),
1/2 xíc. de leite
4 colheres de sopa de requeijão light,
1 colher de sopa de margarina,
fatias finas de queijo muzarela,
3 colheres de sopa de queijo ralado, sal.

Cozinhe as batatas sem a casca. Passe no espremedor para desmanchar bem. Misture a margarina, o leite, o sal a gosto e mexa bem.Coloque metade da massa de batata ainda quente em um prato refratário, por cima coloque o recheio a gosto, espalhe o requeijão, distribua algumas fatias de queijo. Coloque o restante da massa de batata, distribua mais umas fatias de muzarela e finalize polvilhando queijo ralado. Leve ao forno 180º até a muzarela começar a derreter. Retire do forno e sirva.
O recheio é a gosto. Eu fiz com frango desfiado refogado com molho de tomate bem temperado.



Torta de legumes com farinha de mandioca

sem glúten e sem lactose

1 xíc de farinha de mandioca ,
1 xíc de polvilho azedo,
1/2 xíc. de óleo,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
3 ovos,
1 xíc. de água morna,
1 cenoura ralada bem fininha,
3 buquês de brócolis separadinhos, cebola ralada a gosto,
azeitonas em pedacinhos, folhas de rúcula picadas,
tomate seco picado, pimenta biquinho, sal e pimenta a gosto.

Em um recipiente fundo misture a farinha de mandioca e o polvilho azedo. Faça um buraco no meio e adicione o óleo, os ovos inteiros (gema sem pele), o sal, a pimenta a gosto e á agua morna aos poucos (eu usei a mesma que fervi o brócolis). Misture mexendo com uma colher até ficar uma massa homogênea. Acrescente a cenoura ralada, a rúcula o tomate seco picados, as azeitonas picadas, a cebola ralada, e as pimentinhas biquinho. Misture bem. Unte uma forma ou um prato refratário com óleo, arrume a massa na forma e leve ao forno 180ºC até dourar. Mais ou menos 35 min. Depende do forno. Retire, desenforme e está pronta para servir.
Ela fica crocante por fora e bem macia por dentro.

Torta de maçã

sem glúten e sem lactose

Para a massa:
1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
1/2 copo de água,
1 maçã sem casca,
1 copo de açúcar (usei adoçante culinário),
1 colher de sopa de canela em pó,
2 ovos,
1 colher de sopa de fermento em pó e
1/2 colher de café de bicarbonato de sódio.
Para a calda: 1 copo de açúcar, 2 copos de água e 1 maçã.

Comece pela calda. Coloque o açúcar em uma panelinha e leve ao fogo baixo até derreter e começar a dourar. Acrescente a água com cuidado para não saltar e deixe ferver por 10 min. Reserve. Forre o fundo de uma forma de bolo com fatias de maçã e derrame a calda por cima. Reserve. Bata as claras em neve.
Liquidifique: a maçã, o óleo, as gemas, o 1/2 copo de água, e o açúcar. Acrescente a farinha de arroz e o amido de milho e bata mais um pouco ou misture com uma colher. Acrescente as claras em neve e misture. Por último junte o fermento e o bicarbonato. Derrame essa massa por cima das maçãs e da calda.
Leve ao forno pré 180ºC por aproximadamente 20min. Faça o teste do palito. Retire do forno e desenforme ainda quente.

Torta de sardinha, milho e ervilha

1/2 copo de óleo,
1 copo de leite ou água,
1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
2 ovos,
sal e pimenta a gosto,
1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Bater esses ingredientes no liquidificador (só deixe o fermento para misturar depois de bater) .

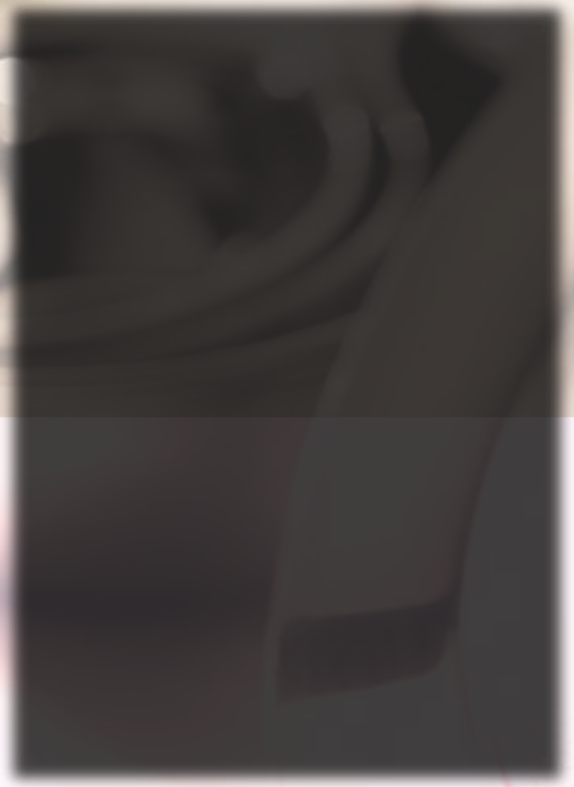
Para o recheio: 1 lata de sardinha, 1 lata de milho verde, 1 lata de ervilha, folhas de rúcula picadas, salsinha e cebola picadinha a gosto. Se quiser adicione 4 colheres de sopa de queijo ralado.

Coloque tudo em uma vasilha e misture, despeje a massa e misture. Coloque em uma forma untada e leve ao forno 180ºC até dourar.

Torta Deliciosa
(legumes, folhas e ervas)
sem glúten e sem lactose

2 ovos inteiros,
1/2 xíc de chá de óleo de canola,
1 cenoura crua sem casca,
6 colheres de sopa de farinha de arroz,
4 colheres de sopa de amido de milho,
buquês de brocólis, folhas de rúcula, 1 tomate sem pele e sem as sementes, azeitonas, 4 folhinhas de manjericão fresco, 1 galhinho de alecrim fresco, pimentão vermelho, cebolinha picada (usei desidratada) sal e pimenta a gosto,
1colher de sopa de fermento químico em pó.

No copo do liquidificador colocar: 2 ovos inteiros, óleo de canola, a cenoura crua em pedaços, os talinhos maiores do brócolis, as folhinhas de manjericão, e o galhinho de alecrim. Bater até ficar tudo bem misturado. Acrescentar as farinhas e bater mais um pouco ou misturar com uma colher. Juntar a essa mistura os buquês pequenos (separados) do brócolis, a rúcula picada, o tomate cortado em cubinhos, pimentão e as azeitonas picadas. Misturar bem e por último acrescentar o fermento em pó. Mexer bem e colocar em um prato refratário untado com óleo. Levar ao forno 180ºC até dourar. Sirva quente!



Torta doce com chocolate

(massa sem glúten, sem lactose, sem ovo)

Recheio a gosto

100g de farinha de arroz,
100 g de polvilho doce,
2 colheres de sopa de fécula de batata,
3 colheres de sopa de cacau ou chocolate em pó,
4 a 5 colheres de sopa de adoçante culinário ou açúcar,
3 a 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina,
100ml de água gelada.

Misture todos os ingredientes com a mão e vá colocando a água aos poucos até ficar uma massa lisa. Unte com margarina o fundo e as bordas de uma forma redonda de aro removível (para que possa desenformar) ou um prato redondo refratário. Forre com a massa o fundo e as bordas. Faça furos com um garfo e leve ao forno 180ºC para assar por 15 a 20 min. dependendo do forno. Enquanto assa, faça o recheio a gosto. Eu fiz um mousse de maracujá e uma calda com a polpa e as sementes. Acho perfeita a combinação de maracujá e chocolate.

Retira do forno, deixe esfriar e coloque o recheio. Leve para gelar!

Torta doce

Outro dia fiz um bolo e hoje resolvi reaproveitar o que sobrou, fazendo uma torta. O bolo a que me refiro é de ameixa e côco.

Fiz um doce de ovos bem mole, misturei nozes e algumas gotas de essência de baunilha.

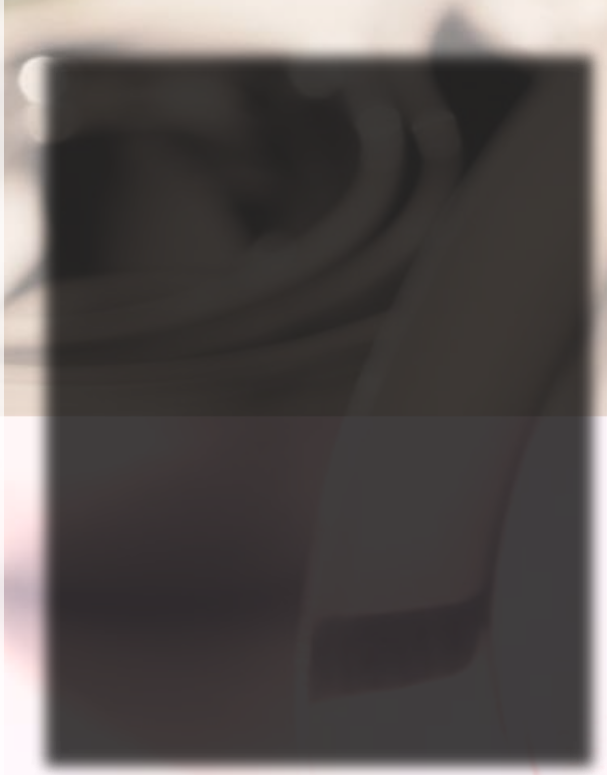
Em um prato coloquei os pedacinhos de bolo, suspiros quebradinhos, derramei o doce de ovos e fui fazendo camadas. Finalizei com o doce de ovos. Ficou bem molhadinho porque o doce ficou bem mole. Enfeitei com damascos, cerejas e nozes.

Doce de ovos: 8 colheres de sopa de açúcar, 2 copos de água. Ferva por alguns minutos. Deve ficar uma calda fina, para o doce ficar mole. Deixe esfriar. Em um coador coe 6 gemas, e junte a calda que deve estar fria, mexa para misturar e leve ao fogo novamente mexendo sem parar até começar a engrossar. Não pode ferver porque desanda. Retire do fogo, e acrescente algumas gotas de essência de baunilha. Deixe esfriar e está pronto um delicioso recheio. Misturei algumas nozes

Torta fácil

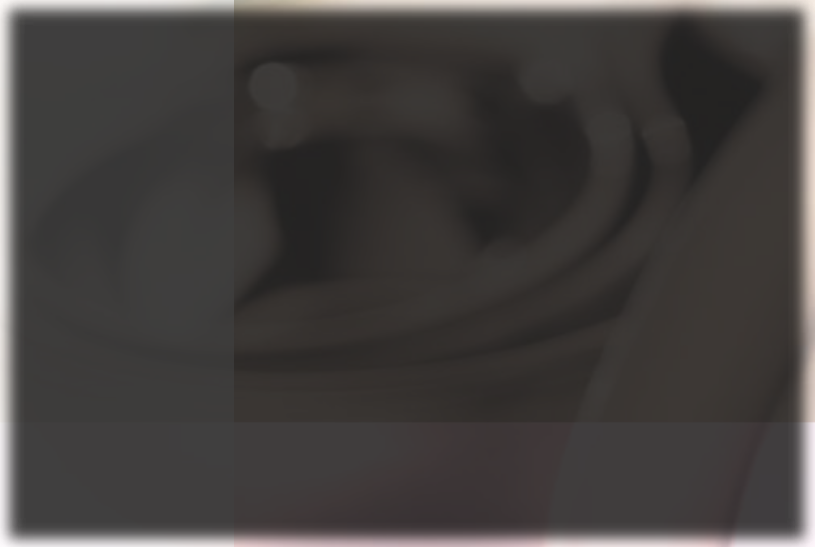
1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de polvilho doce,
1/2 xíc. de queijo ralado,
1 colher de café de sal,
1 colher de sopa de fermento químico em pó,
1/2 colher de café de CMC (se tiver)
1/2 xíc. de óleo de canola,
3 ovos,
cebola ralada a gosto, pimenta a gosto, azeitonas e pimentões em cubos a gosto, água para dar o ponto
 mais ou menos 1/2 xíc. e gergelim para polvilhar.

Misture os ingredientes secos, faça um buraco no centro e coloque os ovos inteiros (gema sem pele), o óleo e os temperos a gosto e água para dar o ponto. Misture com uma colher. Adicione as azeitonas e pimentões picados e mexa até ficar tudo bem misturado. Colocar na forma e polvilhar gergelim. Leve ao forno 180°C em uma assadeira forrada com papel manteiga untada com óleo ou em um prato refratário. Mais ou menos 25 min de forno, até dourar.
Bom apetite!!



Tortinhas belisquetes

sem glúten e sem lactose



1 copo de farinha de arroz,
1 copo de polvilho doce,
1/2 copo de óleo,
2 ovos (gema sem pele),
1 copo de água,
2 colheres de sopa de sementes de linhaça,
1 colher de café de sal,
1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento que deve ser misturado depois.

Recheio: Misture azeitonas pretas e pimentão vermelho e amarelo cortados em cubinhos.

Unte forminhas com óleo, coloque um pouquinho de massa, um pouquinho do recheio e cubra com massa. Leve ao forno 180°C até dourar.

ACELBRA-RJ