

# Desfrute da vida sem glúten

*Descubra um mundo de sabores e receitas deliciosas sem glúten!*



Este ebook é um guia completo para quem busca receitas deliciosas e fáceis de preparar, livres de glúten. Com ele, você poderá desfrutar de bolos, empanadas, tortas, pães e cookies sem abrir mão do sabor e da praticidade. Descubra também dicas importantes sobre substituições de ingredientes e a importância de manter uma dieta sem glúten para celíacos.



# Bolo de chocolate

Ingredientes:

- 1 xícara (240ml) de água
- 1 xícara (200g) de açúcar
- 1/2 xícara (120ml) de óleo vegetal
- 2 ovos grandes
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 1 xícara (125g) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (50g) de amido de milho
- 1/4 xícara (30g) de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal

Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma redonda com furo no centro.
2. Em uma tigela grande, misture a água, o açúcar, o óleo, os ovos e a baunilha.
3. Em outra tigela, misture a farinha de arroz, o amido de milho, o cacau em pó, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal.
4. Adicione os ingredientes secos aos ingredientes úmidos, mexendo até incorporar tudo.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 30 a 40 minutos, ou até dourar e estar firme ao toque.
6. Espere esfriar um pouco antes de desenformar e servir.



# Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

## Ingredientes:

- 2 xícaras (280g) de cenoura ralada
- 1 xícara (200g) de açúcar
- 1/2 xícara (120ml) de óleo vegetal
- 3 ovos grandes
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 1 xícara (125g) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (50g) de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal



## Cobertura de chocolate:

- 1 xícara (120g) de chocolate meio amargo picado
- 1/2 xícara (120ml) de creme de leite fresco

## Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma redonda com furo no centro.
2. Em uma tigela grande, misture a cenoura ralada, o açúcar, o óleo, os ovos e a baunilha.
3. Em outra tigela, misture a farinha de arroz, o amido de milho, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal.
4. Adicione os ingredientes secos aos ingredientes úmidos, mexendo até incorporar tudo.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 40 a 50 minutos, ou até dourar e estar firme ao toque.
6. Para a cobertura, derreta o chocolate picado em banho-maria ou no micro-ondas.
7. Adicione o creme de leite fresco ao chocolate derretido e misture até obter um creme homogêneo.
8. Espere o bolo esfriar um pouco antes de cobrir com o creme de chocolate.
9. Sirva em temperatura ambiente.



# Empanada argentina

Ingredientes para a massa:

- 150g mix de farinhas sem glúten
- 1 colher de chá de goma xantana (se tiver no seu mix, omita)
- 40g amido de milho (maizena)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 100 ml de água
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo

Ingredientes para o recheio:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 kg de carne moída
- 1/2 xícara (120ml) de vinho tinto seco
- 1/2 xícara (120ml) de molho de tomate
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta do reino a gosto



Preparo:

1. Em uma tigela, misture os ingredientes secos e então adicione a água, aos poucos. Amasse com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea. Cubra a massa com um pano de prato limpo e deixe descansar por 30 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o recheio. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
3. Adicione a carne moída e refogue até dourar. Adicione o vinho tinto seco e deixe ferver por alguns minutos.
4. Acrescente o molho de tomate, o orégano, sal e pimenta do reino a gosto. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Divida a massa em porções iguais e abra cada porção com um rolo de macarrão, formando um círculo.
6. Coloque uma porção de recheio no centro de cada círculo de massa e dobre a massa ao meio, formando uma meia-lua. Pincele as bordas da massa com água e pressione com um garfo para selar.
7. Coloque as empanadas em uma assadeira untada e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos, ou até dourar.
8. Sirva quente.

# Torta de frango

Ingredientes para a massa:

- 6 colheres de sopa bem cheias de farinha Zaya
- 2 ovos grandes
- 1 xícara de chá de leite
- ¼ xícara de chá de azeite
- 1 colher de sobremesa rasa de fermento
- Sal a gosto (1 colher chá)

Ingredientes para o recheio:

- 1 kg de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (120ml) de azeite de oliva
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara (50g) de azeitonas verdes picadas
- 1/2 xícara (50g) de palmito picado
- Sal e pimenta do reino a gosto



Preparo:

1. No liquidificador bata todos os ingredientes da massa até obter uma massa lisa e homogênea.
2. Cubra a massa com um pano de prato limpo e deixe descansar por 30 minutos.
3. Enquanto isso, prepare o recheio. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva.
4. Adicione o frango desfiado e refogue por 5 minutos.
5. Acrescente o creme de leite, as azeitonas, o palmito, sal e pimenta do reino a gosto. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. Coloque metade da massa em uma assadeira.
7. Despeje o recheio sobre a massa e cubra com outra metade de massa. Salpique oregano e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos, ou até dourar.
8. Sirva quente.



# Pão integral

Ingredientes:

- 1 xícara (125g) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (60g) de farinha de tapioca
- 1/4 xícara (30g) de linhaça moída
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara (240ml) de água morna
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz integral, a farinha de tapioca, a linhaça moída, o fermento, o açúcar mascavo e o sal.
2. Adicione a água morna e o azeite de oliva e misture bem, até obter uma massa lisa e homogênea.
3. Cubra a tigela com um pano de prato limpo e deixe descansar em um lugar quente por 1 hora, ou até dobrar de volume.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C.
5. Unte uma forma de pão com azeite de oliva e coloque a massa dentro.
6. Asse por 40 a 50 minutos, ou até dourar e estar firme ao toque.
7. Retire o pão do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de cortar e servir.





# Cookies

Ingredientes:

- 1 xícara (200g) de manteiga sem sal, em temperatura ambiente
- 1 xícara (200g) de açúcar mascavo claro
- 1/2 xícara (100g) de açúcar granulado
- 2 ovos grandes
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 1/4 xícaras (280g) de farinha de arroz
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara (100g) de gotas de chocolate sem glúten

Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, bata a manteiga com o açúcar mascavo e o açúcar granulado até obter um creme claro e fofo.
3. Adicione os ovos um de cada vez, batendo bem após cada adição.
4. Incorpore o extrato de baunilha.
5. Em uma tigela separada, misture a farinha de arroz, o bicarbonato de sódio e o sal.
6. Adicione os ingredientes secos à massa, mexendo até incorporar tudo.
7. Adicione as gotas de chocolate e misture bem.
8. Com as mãos, faça bolinhas de massa do tamanho de uma noz.
9. Coloque as bolinhas de massa na assadeira preparada, deixando espaço entre elas.
10. Asse por 10 a 12 minutos, ou até dourar nas bordas.
11. Retire os cookies do forno e deixe esfriar na assadeira por alguns minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.



# Substituições de ingredientes comuns para dietas restritas

Ingrediente original	Substituição sem glúten
Farinha de trigo	Farinha de arroz, farinha de tapioca, farinha de amêndoa, farinha de coco, farinha de quinoa, fécula de batata
Pão branco	Pão integral sem glúten, pão de arroz, pão de batata, pão de batata doce
Macarrão	Macarrão de arroz, macarrão de lentilha, macarrão de quinoa, macarrão de batata doce
Biscoitos	Biscoitos sem glúten, bolachas de arroz, bolachas de amêndoa, bolachas de coco
Cereais matinais	Cereais matinais sem glúten, aveia sem glúten, granola sem glúten
Molho de soja	Molho de soja sem glúten, molho de amendoim, molho de coco
Salsicha	Salsicha sem glúten, salsicha de frango, salsicha de peru
Molho de tomate enlatado	Molho de tomate caseiro, molho de tomate sem glúten

É importante verificar sempre o rótulo dos produtos para certificar-se de que não contenham glúten. Muitos produtos processados, como molhos, temperos e condimentos, podem conter glúten.

Substituir os ingredientes por opções sem glúten pode ser desafiador, mas com um pouco de pesquisa e criatividade, você pode desfrutar de uma dieta saborosa e saudável.



# Importância do celíaco manter dieta sem glúten

A doença celíaca é uma condição autoimune que afeta o intestino delgado, danificando as vilosidades intestinais, responsáveis pela absorção de nutrientes. A ingestão de glúten, proteína presente no trigo, cevada e centeio, desencadeia uma resposta inflamatória no intestino de celíacos, impedindo a absorção de nutrientes e causando diversos sintomas, como dor abdominal, diarreia, indigestão, fadiga, perda de peso e anemia.

A única forma de tratar a doença celíaca é seguir uma dieta estritamente sem glúten por toda a vida. O glúten está presente em uma grande variedade de alimentos, desde pães e massas até molhos, temperos e condimentos. Portanto, a leitura atenta dos rótulos dos produtos é fundamental para garantir que a dieta seja rigorosamente seguida.

Manter uma dieta sem glúten é essencial para a saúde dos celíacos. A longo prazo, a dieta sem glúten previne danos intestinais, promove a recuperação das vilosidades intestinais, reduz os sintomas da doença e melhora a qualidade de vida.

Além disso, a dieta sem glúten também pode ajudar a prevenir a osteoporose, pois o glúten pode interferir na absorção de cálcio. Uma dieta rica em cálcio e vitamina D é fundamental para a saúde óssea.

A dieta sem glúten não precisa ser restritiva ou monótona. Existem inúmeras receitas deliciosas e fáceis de preparar que podem ser incluídas no cardápio, como as receitas deste ebook. Com um pouco de criatividade, você pode desfrutar de uma vida saudável e saborosa sem glúten.





*Esperamos que você tenha apreciado explorar estas deliciosas receitas sem glúten e que elas se tornem favoritas na sua cozinha. Cozinhar é uma arte, e cada prato é uma obra-prima única. Lembre-se de que cada receita é um convite para uma aventura culinária saudável e saborosa.*

Bon appétit!