



# Festa Sem **ALERGIA**

RECEITAS DELICIOSAS PARA FESTAS

# Sumário

<i>Introdução</i>	03
<i>Receitas Doces</i>	06
<i>Receitas Salgadas</i>	20

Você aprenderá a receita inteira,  
ingredientes e modo de preparo

Hoje em dia, muitas crianças sofrem de alergias alimentares, cerca de 7%. Isso afeta muito a vida delas e das famílias. O tratamento é parar de comer os alimentos que causam alergia, o que pode mudar como elas interagem com as pessoas e até na escola. As famílias também precisam de ajuda, porque nem sempre sabem fazer comida especial.

O Instituto Girassol entende isso e fez um novo livro de receitas para festas, o segundo deles. O objetivo é ajudar pessoas com necessidades especiais na alimentação, como aquelas com alergias. Isso também ajuda os médicos a ajudarem seus pacientes, tornando a vida das pessoas com dietas restritas mais fácil. No livro, também tem informações importantes sobre os alimentos que causam alergia, o que é muito útil para quem cuida de pessoas com essa doença.

Com esse livro de receitas, as preocupações com a comida vão diminuir. As pessoas vão poder comer bem e gostoso, e vão voltar a sorrir!



# PREPARATIVOS PARA A FESTA

Abaixo você verá algumas dicas importantes durante a compra e preparo das receitas:

- -Leia todos os rótulos de produtos que serão utilizados nas receitas para verificar se contêm algum alérgeno proibido.
- -Limpe a área da cozinha a ser utilizada para garantir que esteja livre de contaminação.
- -Lave assadeiras, xícaras, talheres, liquidificador, pá e bacia da batedeira com água e sabão, especialmente se existe o risco da presença de alérgenos.
- -As receitas prontas devem ser armazenadas em recipientes tampados, de forma que não entrem em contato com outros alimentos na geladeira ou armário.



## CUIDADOS DURANTE A FESTA

No dia da festa, caso algum de seus convidados tenha trazido algum outro alimento, certifique-se que este seja seguro ou, caso contenha algum alérgeno, mantenha separado dos demais e supervisione o aniversariante para que não consuma a preparação.

Sempre tenha os medicamentos necessários em caso de reação alérgica.

# RECEITAS DE *Doces*



# BEIJINHO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, trigo

20 PORÇÕES  
30 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado de soja!  
pacote de coco ralado(100 g)
- 2 colheres de sopa de margarina  
sem leite 1 pacote de coco  
ralado(50 g)
- Cravo-da-índia para decorar
- 



## MODO DE PREPARO

- Coloque os 3 primeiros ingredientes em uma panela.
- Leve ao fogo médio e mexa sem parar até que a massa desgrude do fundo da panela.
- Retire a massa do fogo e coloque-a na geladeira até endurecer.
- Unte as mãos com margarina sem leite e modele pequenas bolinhas com a massa.
- Passe as bolinhas no coco ralado, decore com o cravo-da-índia e coloque-as nas forminhas.

# Brigadeiro

16 PORÇÕES  
40 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de mandioca
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de açúcar refinado
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó sem leite 2 colheres de sopa de óleo
- 3 xícaras de chá de água
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de chocolate granulado sem leite e sem soja



## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 30 minutos. Amasse bem até formar uma massa lisa sem grumos.
- Em seguida, leve ao congelador para esfriar por 20 minutos.
- Em uma panela, misture bem a mandioca, o açúcar, o chocolate em pó sem leite e o óleo, acrescentando água aos poucos e mexendo sempre.
- Quando a mistura soltar do fundo da panela, desligue o fogo e deixe esfriar.
- Em seguida, modele as bolinhas e enfeite-as com chocolate granulado.
- Coloque-as nas forminhas de papel e sirva.

# Brigadeiro 2

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo

20 PORÇÕES  
40 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado de soja
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite 3 colheres de chocolate em pó sem leite
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de chocolate granulado sem leite e sem soja



## MODO DE PREPARO

- Junte todos os ingredientes, exceto o chocolate granulado sem leite e sem soja em uma panela e leve ao fogo.
- Mexa até desgrudar do fundo da panela, deixe esfriar.
- Em seguida, modele as bolinhas e enfeite-as com chocolate granulado.
- Coloque-as nas forminhas de papel e sirva.

# COCADA

20 PORÇÕES  
30 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

## INGREDIENTES

- 1 pacote de coco ralado (50 g)
- 1 xícara de chá de leite de coco 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite



## MODO DE PREPARO

- Coloque em uma tigela o coco ralado e o leite de coco e deixe descansar por 3 minutos para hidratação.
- Misture em uma panela o coco ralado hidratado com o leite de coco, o açúcar, a farinha de trigo e a margarina sem leite.
- Leve ao fogo médio por aproximadamente 6 minutos, deixe até a mistura ficar semelhante a uma calda mais espessa.
- Desligue o fogo, coloque em uma assadeira e leve a mistura à geladeira até endurecer.
- Corte a massa em pequenos quadradinhos e sirva.

# Creme de Chocolate

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo

5 PORÇÕES  
40 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 caixa de creme de soja
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de achocolatado sem leite



## MODO DE PREPARO

- Coloque em uma panela o creme de soja, o açúcar e o achocolatado sem leite.
- Leve ao fogo médio e mexa até formar uma mistura homogênea. Não deixe ferver para não talhar o creme de soja.
- Deixe esfriar na geladeira por aproximadamente 20 minutos.
- Coloque em taças e sirva gelado.

# Docinhos de Abóbora

25 PORÇÕES  
2 HORAS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, trigo

## INGREDIENTES

- 900 g de abóbora moranga
- 1 lata de leite condensado de soja
- 1 colher de sopa de margarina sem leite
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- Coco ralado para envolver os docinhos
- Cravo-da-índia para decorar



## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a abóbora em água até ficar macia (cerca de 25 minutos).
- Escorra a água e passe por um espremedor de batatas.
- Tire o excesso de água da massa de abóbora com o auxílio de uma peneira de malha fina, amassando com uma colher.
- Em uma panela, misture o leite condensado de soja com a massa de abóbora e a margarina sem leite.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 15 minutos).
- Coloque em um prato untado com margarina sem leite e leve ao refrigerador.
- Enrole os docinhos, passe-os pelo coco ralado e decore com o cravo-da-índia.

# Sorvete de Creme

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, trigo

15 PORÇÕES  
1H 25MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado de soja
- 2 caixas de creme de soja
- 3 gotas de essência de baunilha



## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a lata de leite condensado de soja em uma panela de pressão por 40 minutos.
- Após cozido, coloque o leite condensado de soja junto com o creme de soja e a essência de baunilha no liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em um refratário de vidro e deixe gelar no congelador.
- Retire do congelador e sirva pequenas bolas de sorvete ainda gelado.

# Bolo de Chocolate com Recheio de Beijinho

25 PORÇÕES  
40 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite, soja

## INGREDIENTES

### Massa (faça 2 receitas)

- 1 xícara de chá de água
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de chocolate em pó sem leite
- 2  $\frac{1}{2}$  xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- $\frac{3}{4}$  colher de chá de bicarbonato de sódio
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de óleo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de chá de vinagre branco

### Recheio

- 50 g de coco ralado
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 1 xícara de açúcar
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de margarina sem leite

### Cobertura

- 1 caixinha de Maria mole



# Bolo de Chocolate com Recheio de Beijinho

25 PORÇÕES  
40 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite, soja

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Misture a água morna e o chocolate em pó sem leite numa tigela pequena até dissolver.
- Numa tigela grande, misture a farinha, o açúcar, o bicarbonato e o sal.
- Faça um buraco no centro dessa mistura e coloque o óleo, a mistura de chocolate em pó sem leite e a baunilha.
- Mexa bem até ficar homogêneo.
- Por último, coloque o vinagre e misture bem.
- Pré aqueça o forno a 180°C.
- Unte a forma com óleo e polvilhe comum pouco de chocolate em pó sem leite.
- Coloque a massa na forma e leve ao forno imediatamente.

### RECHEIO

- Coloque, em uma tigela, o coco ralado e o leite de coco e deixe descansar por 3 minutos.
- Leve ao fogo médio em uma panela junto com o açúcar, a farinha de trigo e margarina sem leite.
- Quando a mistura desgrudar do fundo da panela desligue o fogo.

### COBERTURA

- Prepare a Maria mole conforme indicado na caixinha.

### MONTAGEM

- 1.Passe o recheio em cima de um dos bolos e coloque o outro bolo em cima.
- Logo em seguida passe a cobertura

# BOLO BRANCO COM RECHEIO DE GOIABADA

25 PORÇÕES  
40 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite

## INGREDIENTES

### Massa (faça 2 receitas)

- 5 colheres de sopa de margarina sem leite 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de bebida à base de soja original 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Recheio

- 500 g de goiabada
- ¼ xícara de água

### Cobertura

- 500 g de pasta americana



# BOLO BRANCO COM RECHEIO DE GOIABADA

25 PORÇÕES  
40 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Bata na batedeira a margarina e o açúcar até obter um creme.
- Acrescente a bebida à base de soja original.
- Adicione a farinha aos poucos.
- Por último, adicione o fermento.
- Unte a forma com margarina e farinha.
- Pré-aqueça o forno e asse por cerca de 30 minutos a 180°C

### RECHEIO

- Em uma panela derreta a goiabada na água em fogo alto.

### MONTAGEM

- Recheie o bolo coma goiabada.
- Cubra o bolo com um pouco do recheio.
- Amasse a pasta americana até ela ficar com uma textura lisa.
- Polvilhe a bancada e o rolo com açúcar impalpável.
- Abra, delicadamente, a pasta com o rolo até obter 3 ou 4 mm de espessura.
- Após obter o tamanho suficiente para cobrir todo o bolo, enrole a pasta no rolo, usando-o como apoio e leve até o bolo, desenrolando até cobri-lo e corte as sobras.
- Tinja o restante da pasta americana com as cores que preferir.
- Faça flores, folhas, ou outras figuras que desejar.

# MINI TORTA COM UVA

25 PORÇÕES  
2H 30 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite

## INGREDIENTES

### Massa (faça 2 receitas)

- 2⅓ xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1l ½ colheres de sopa de óleo
- 6 colheres de sopa de água gelada

### Recheio

- 1 xícara de chá de bebida à base de soja tipo original
  - ½ xícara de chá de açúcar
  - 1 colher de sobremesa de amido de milho
  - 20 gotas de essência de baunilha
- Uvas para decorar**



# MINI TORTA COM UVA

25 PORÇÕES  
2H 30 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Misture a farinha e o açúcar. Junte o óleo e misture usando duas facas ao mesmo tempo, em movimentos cortantes. Não mexa demais.
- Adicione a água à massa, uma colher de cada vez.
- Misture com um garfo, procurando sempre salpicar a água sobre as partes que ainda estiverem secas. Mexa o mínimo possível.
- Comprima a massa com as mãos para aderir as partículas umas às outras.
- Abra a massa com um rolo e molde-a em forminhas de empada. Fure a massa comum garfo.
- Leve à geladeira por 1 hora.
- 1. Pré-aqueça o forno por 15 minutos em temperatura média (180°C).
- 2. Coloque as forminhas em uma assadeira e leve para assar até dourar.
- 

### RECHEIO

- Em uma panela, misture a bebida à base de soja, o açúcar, o amido de milho e a essência de baunilha.
- Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar.

### MONTAGEM

- Coloque o recheio sobre as massas das tortinha se decore com metade de uma uva.

# RECEITAS DE *Salgados*



# Bolinho de Legumes

20 PORÇÕES  
1HORA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite

## INGREDIENTES

### Massa (faça 2 receitas)

- 3  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa de creme de soja 1 xícara de chá de água
- 6 colheres de sopa de óleo de soja
- $\frac{1}{2}$  unidade de cebola picada
- 1 tablete de caldo de frango sem leite
- 1 colher de sopa de margarina sem leite 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor Farinha de rosca para empanar

### Recheio

- 3  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa de creme de soja
- 1 xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 unidade média de cenoura picada
- $\frac{1}{2}$  couve-flor média
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 pitada de sal



GC

# Bolinho de Legumes

25 PORÇÕES  
1HORA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
ovo, leite

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Misture o creme de soja com a água. Reserve.
- Aqueça o óleo e acrescente a cebola. Deixe-a dourar.
- Acrescente o tablete de caldo de frango e misture.
- Adicione a margarina sem leite e o creme de soja diluído em água e mexa.
- Coloque a farinha aos poucos, até obter uma massa lisa, homogênea, que desgruda do fundo da panela.
- Retire do fogo e deixe esfriar por 15 minutos para modelar os bolinhos.

### RECHEIO

- Misture o creme de soja com a água e reserve.
- Em uma panela coloque a margarina sem leite e leve ao fogo até derreter.
- Acrescente a farinha e mexa até obter uma pasta.
- Adicione o creme de soja diluído aos poucos para não empelotar.
- Refogue a cenoura, a couve flore a salsinha e adicione ao molho e misture, até obter uma massa com os legumes.
- Recheie os bolinhos com essa massa.

### PARA EMPANAR

- Amasse pequenas quantidades da massa na mão, recheie e enrole para formar o bolinho.
- Prepare a gelatina conforme as instruções do envelope.
- Passe os bolinhos na gelatina e em seguida na farinha de rosca.
- Frite-os em óleo bem quente até dourar.

# Coxinha

30 PORÇÕES  
2H 30M

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
soja, leite

## INGREDIENTES

### Massa (faça 2 receitas)

- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 tabletes de caldo de galinha sem leite sem soja
- 1 litro de água
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras de chá (400 g) de farinha de trigo

### Para Empanar

- 2 ovos
- 80 g farinha de rosca

### Recheio

- 500 g de peito de frango Sal a gosto
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados 1 colher de sopa de óleo
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados 1 pitada de pimenta do reino
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de salsinha picada



# Coxinha

30 PORÇÕES

2H 30M

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
soja, leite

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Numa panela doure o alho na margarina sem leite.
- Junte o caldo de galinha diluído na água e deixe ferver por 5 minutos.
- Acrescente o sal.
- Coloque aos poucos a farinha de trigo na panela mexendo bem até começar a soltar do fundo.
- Reserve.

### RECHEIO

- Cozinhe o peito de frango com o sal e desfie.
- Refogue a cebola e o alho no óleo.
- Adicione o frango, os tomates e a pimenta e misture bem.
- Dissolva 1 colher de sopa de farinha na água mexendo bem, e misture ao frango até engrossar, mexendo até dissolvê-la.
- Ao final, coloque a salsinha picada. Reserve.

### MONTAGEM

- Abra pequenos círculos com a massa e recheie na forma de coxinha.
- Para empanar, bata 2 ovos numa tigela e coloque a farinha de rosca em outra.
- Passe as coxinhas no ovo e depois na farinha de rosca.
- Frite em óleo quente até dourar.

# Esfirra

34 PORÇÕES

2H

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
soja, leite, ovo

## INGREDIENTES

### Massa

- 2 xícaras de chá de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco xícara de chá de óleo (140 mL)
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo

### Recheio

- 700 g de carne moída Sal a gosto
- 3 tomates maduros sem semente e picados em cubos
- 1 limão
- 1 colher de sopa de óleo para refogar
- 1 cebola picada em cubinhos
- 2 dentes de alho amassados



ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
soja, leite, ovo

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Coloque a água morna em um recipiente e adicione o fermento biológico. Misture.
- Adicione o óleo, a margarina sem leite, o açúcar e o sal e misture bem.
- Adicione a farinha aos poucos até formar uma massa lisa, que não grude muito nas mãos.
- Reserve.
- Unte uma forma com farinha. Com a massa faça mais ou menos 45 bolinhas.
- Deixe descansar por uma hora.

### RECHEIO

- Coloque a carne moída em um recipiente e adicione o sal.
- Em seguida coloque o tomate picado em cubinhos e sem semente na carne e misture bem.
- Esprema o limão na carne e misture novamente.
- Reserve.
- Em uma frigideira aqueça o óleo.
- Coloque a cebola picada e o alho amassados e doure.
- Assim que estiverem levemente dourados, retire do fogo e coloque sobre a carne moída.
- Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

# Coxinha

34 PORÇÕES

2H

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
soja, leite, ovo

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM

- Unte duas formas com óleo e reserve.
- Passe um pouco de óleo nas mãos para facilitar a abertura da massa.
- Pegue uma bolinha de massa e abra na palma da mão (mais ou menos do tamanho da palma).
- Coloque recheio suficiente para a quantidade de massa e feche no formato de uma esfiha (pode ser triangular ou quadrada).
- Coloque na forma untada.
- Repita esta operação até acabarem as bolinhas.
- Pré-aqueça o forno.
- Leve ao forno médio/alto por 30 a 40 minutos ou até que elas dourem.
- Sirva quente.

# Croquete de Carne

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, trigo

28 PORÇÕES  
1H 15MINUTOS

## INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- $\frac{1}{2}$  cebola
- 4 dentes de alho
- 500 g de carne bovina moída
- 1 pitada de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de salsinha
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de água
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 pacotes (12 g cada) de gelatina incolor sem sabor
- Farinha de rosca (para empanar)



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola, o alho e a carne. Adicione o sal e a salsinha.
- Acrescente a água à mistura e mexa bem.
- Adicione, aos poucos, a farinha de trigo. Misture até a massa ficar homogênea e desprender do fundo da panela.
- Espere a massa esfriar. Molde os croquetes.
- Passe-os na farinha de trigo.
- Prepare a gelatina incolor sem sabor conforme procedimento descrito na embalagem.
- Passe-os na gelatina preparada e logo após na farinha de rosca.
- Frite-os em óleo bem quente.

DICA: Se a gelatina começar a ficar muito espessa, levar ao fogo novamente até ficar mais fluida. Não deixar ferver.

# Massa para Pizza

30 PORÇÕES  
1H 50MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

## INGREDIENTES

- 4 xícaras de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  envelope de fermento biológico
- 1 pitada de sal
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de açúcar
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de margarina sem leite
- $1\frac{1}{4}$  xícarade chá de água



## MODO DE PREPARO

- Misture bem a farinha com o fermento. Logo após, adicione o sal e o açúcar. Mexa bem.
- Acrescente então a margarina sem leite e a água, amassando com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea.
- Divida a massa em pequenos pedaços. Deixe-os descansar por 10 minutos.
- Pré-aqueça o forno em fogo médio( $180^{\circ}\text{ C}$ ).
- Abra a massa com um rolo até que fique bem fina (cerca de 5 mm).
- Corte a massa em pequenos discos.
- Fure sua superfície com um garfo e deixe descansar por cerca de 1 hora.
- Leve ao forno e asse os discos por7 minutos.
- Cubra a massa com o recheio de seu gosto e leve ao forno novamente por 10 minutos. Sirva.

# Frango com Milho - Pizza

24 PORÇÕES  
45 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

## INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 unidade grande de tomate
- 400 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 lata de milho verde
- 1 pitada de sal Manjericão fresco a gosto
- Orégano à gosto



## MODO DE PREPARO

- Doure a cebola e o alho no óleo.
- Acrescente o tomate e refogue.
- Adicione o frango cozido desfiado à mistura, colocando logo após o milho, o sal e o manjericão. Mexa bem.
- Coloque o recheio sobre o disco de pizza e salpique com orégano.

# Recheio Presunto - Pizza

24 PORÇÕES  
45 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

## INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal
- 1 unidade grande de tomate
- 200 g de presunto
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto



## MODO DE PREPARO

- Doure a cebola e o alho no óleo.
- Acrescente o tomate e refogue.
- Adicione o frango cozido desfiado à mistura, colocando logo após o milho, o sal e o manjericão. Mexa bem.
- Coloque o recheio sobre o disco de pizza e salpique com orégano.

# Massa de Pastel

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

24 PORÇÕES  
45 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1xícaras de chá de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 4 colheres de sopa de margarina sem leite
- 1 xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal



## MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes.
- Amasse tudo até formar uma massa homogênea que não gruda nas mãos.
- Abra a massa, em uma bancada, com um rolo até ficar com espessura de 0,5 cm.
- Corte pequenos discos e recheie.
- Dobre os discos na metade, fechando-os com água nas bordas e pressionando com o garfo, formando assim o pastel.
- Pré-aqueça o forno em temperatura média (180-220°C).
- Disponha os pastéis em uma forma untada com margarina sem leite e farinha de trigo.
- Leve ao forno por 40 minutos ou até ficarem dourados.

# Recheio Carne – Pastel

24 PORÇÕES  
45 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- $\frac{1}{2}$  unidade média de cebola picada
- 3 dentes de alho
- 500 g de carne moída bovina
- 2 unidades pequenas de cenoura picada
- 1 unidade média de pimentão picado
- 1 pitada de sal



## MODO DE PREPARO

- Aqueça o óleo e acrescente a cebola. Deixe-a dourar.
- Acrescente o alho e deixe-o dourar.
- Adicione a carne moída e refogue.
- Quando a carne estiver dourada, acrescente a cenoura picada e o pimentão.
- Adicione o sal e misture todos os ingredientes.
- Cozinhe em fogo médio.
- Retire do fogo e recheie os pastéis.

# Pão de Mandioquinha

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja, trigo

24 PORÇÕES  
45 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 6 unidades médias de mandioquinha
- 4 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 1 xícara de chá de óleo fervendo
- Sal a gosto
- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara de chá de água quente
- 



## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a mandioquinha e amasse até formar um purê.
- Misture com os demais ingredientes, acrescentando a água por último.
- Pré-aqueça o forno.
- Faça bolinhas pequenas e asse em forno médio (150°C).

Esta receita fica igual a um pão de queijo. Vale a pena experimentar!

# Pãezinhos de Salsicha

34 PORÇÕES

2H

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, ovo

## INGREDIENTES

### Massa

- 1 xícara (300 mL) de chá de água morna
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa rasa (3 g) de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite 4 colheres de sopa de óleo
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo

### Recheio

- 12 unidades de salsichas

Óleo suficiente para untar a forma



# Pãezinhos de Salsicha

34 PORÇÕES

2H

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Em um recipiente, coloque a água morna.
- Adicione o fermento biológico e misture bem.
- Em seguida, adicione o açúcar, o sal, a margarina sem leite e o óleo e misture até que a margarina se dissolva.
- Coloque a farinha aos poucos e misture. Se necessário, acrescente um pouco mais de farinha.
- Quando formar uma massa, amasse com as mãos.
- Sove bem até que a massa não esteja muito pegajosa.
- Deixe descansar por 40 a 50 minutos.
- Enquanto isso faça o recheio.
- Abra o pacote de salsichas e corte todas ao meio. Leve ao fogo com água para cozinhar por 15 minutos.
- Depois de cozida, retire a água e deixe amornar

### MONTAGEM

- Separe uma tábua ou bancada limpa. Adicione um pouco de farinha para untar.
- Unte uma forma com óleo e pré-aqueça o forno.
- Separe um pouco de massa e abra com ajuda de um rolo com 2 a 3 dedos de largura e 1 palmo de comprimento, aproximadamente.
- Coloque a salsicha em uma das beiradas e enrole o pãozinho.
- Coloque esse pãozinho na forma untada e repita a operação até que acabem as salsichas.
- Leve ao forno médio por 30 a 40 minutos ou até que dourem.

# TROUXINHA DE FRANGO

30 PORÇÕES  
30 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, ovo, soja

## INGREDIENTES

### Massa

- 1 xícara de chá de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 2/3 xícara de chá de óleo (140 mL)
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo

### Recheio

- 500 g de peito de frango
- Sal a gosto
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de salsinha picada



# TROUXINHA DE FRANGO

30 PORÇÕES

30 MINUTOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:  
leite, ovo, soja

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Coloque a água morna em um recipiente e adicione o fermento biológico. Misture.
- Adicione o óleo, a margarina sem leite, o açúcar e o sal e misture bem
- Adicione a farinha aos poucos até formar uma massa lisa, que não grude muito nas mãos.
- Reserve.
- Unte uma forma com farinha. Com a massa faça mais ou menos 45 bolinhas.
- Deixe descansar por uma hora.

### RECHEIO

- Cozinhe o peito de frango com o sal e desfie
- Refogue a cebola e o alho no óleo.
- Adicione o frango, os tomates e a pimenta e misture bem.
- Dissolva 1 colher de sopa de farinha na água mexendo bem, e misture ao frango até engrossar. mexendo até dissolvê-la.
- Ao final, coloque a salsinha picada. Reserve.

### MONTAGEM

- Unte duas formas com óleo e reserve.
- Passe um pouco de óleo nas mãos para facilitar a abertura da massa.
- Pegue uma bolinha de massa e abra na palma da mão (mais ou menos do tamanho da palma).
- Coloque recheio suficiente para a quantidade de massa e feche no formato de uma trouxinha (pode ser triangular ou quadrada).
- Coloque na forma untada.
- Repita esta operação até acabarem as bolinhas.
- Pré-aqueça o forno.
- Leve ao forno médio/alto por 30 a 40 minutos ou até que elas dourem.
- Sirva quente.