

Sabores Sem **ALERGIA**

RECEITAS DELICIOSAS PARA CRIANÇAS E ADULTOS



Sumário

<i>Introdução</i>	03
<i>Receitas Doces</i>	06
<i>Receitas Salgadas</i>	61
<i>Receitas de Bebidas</i>	129
<i>Receitas de Massas</i>	134

Massas, Biomassa, Receitas
Farinhas e Molhos

Você aprenderá a receita inteira,
ingredientes e modo de preparo

INTRODUÇÃO

A quantidade de pessoas com alergias tem aumentado nos últimos anos, e, por isso, os médicos que cuidam de alergias estão vendo mais casos de alergias a comidas.

Mas o que é exatamente uma alergia alimentar?

é quando o corpo não reage normalmente a uma parte da comida, como uma proteína. O sistema de defesa do corpo, chamado de sistema imunológico, acha que essa proteína é um “inimigo” e começa a lutar contra ela. É essa luta que causa os sintomas.

A maioria das alergias é causada por alguns poucos alimentos, como leite, ovo, soja, trigo, amendoim, castanhas, peixes e frutos do mar. Mas alimentos como chocolate, carne de porco e corantes não estão muito ligados as alergias.

Os sintomas das alergias alimentares podem ser diferentes. Algumas pessoas ficam com dor de barriga, diarreia, vômitos. Outras têm problemas na pele, coceira, dificuldade de respirar, inchaços nos olhos e boca ou até mesmo o coração pode ser afetado.



Algumas reações acontecem logo depois de comer a comida, outras demoram um pouco mais. Às vezes, sentimos alguns sintomas que podem acontecer por diferentes razões.

Quando isso acontece por causa da comida que comemos, nem sempre é uma alergia. Pode ser algo chamado de reação tóxica ou intolerância. Por exemplo, dor na barriga, gases e diarreia podem ser causados por comidas, mas se não tiver células especiais ou coisas chamadas anticorpos que causem uma reação, não é considerado uma alergia.

Um exemplo comum é quando não podemos digerir bem o açúcar do leite, e isso causa esses sintomas que falei antes.

Só um médico especialista pode dizer com certeza se é alergia ou não. Eles podem usar alguns testes especiais para ajudar a descobrir.

Infelizmente, até agora não temos remédio que cure as alergias alimentares. O que nós fazemos é parar de comer a comida que causa a alergia.



Precisamos pensar na saúde do corpo. Se não comermos certas comidas, a gente pode ficar fraco ou doente. Por isso é importante não só dizer “não pode comer”, mas também explicar como comer de jeito seguro e como trocar algumas comidas por outras que não tem a mesma coisa boa para nosso corpo.

RECEITAS DE *Doces*



BISCOITO DE LIMÃO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de açúcar
- ¾ de xícara de chá (150 g) de margarina sem leite (com mais de 70% de gordura)
- 2 gemas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Raspas de meio limão



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture todos os ingredientes secos.
- Em seguida adicione a margarina, as gemas, o suco de limão e as raspas.
- Misture até formar uma massa homogênea.
- Unte uma forma com margarina sem leite e farinha e pré-aqueça o forno.
- Faça bolinhas na forma, com ajuda de uma colher, deixando espaço entre elas.
- Leve ao forno médio por 10 a 15 minutos.
- Tire-as da forma cuidadosamente para que não quebrem

Sequinho de Araruta

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{4}$ xícaras (chá) de farinha de araruta.
- 1 xícara (chá) de açúcar.
- 1 xícara (chá) de coco ralado.
- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.
- 5 colheres (sopa) de margarina sem leite (70 g).
- 2 a 3 colheres (sopa) de água filtrada.



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, misture a farinha, o açúcar, o coco ralado e a gelatina.
- Acrescente a essência de baunilha e a margarina. Misture até formar uma farofa.
- Por último, acrescente a água e amasse até dar ponto de moldar (deve ficar meio esfarelada, parecido com massa de torta doce à base de biscoito).
- Faça bolinhas pequenas e coloque em forma untada. Leve à geladeira por 30 minutos.
- Leve as bolinhas geladas direto ao forno preaquecido a 200 °C até dourarem baixo.

Essa receita originalmente tinha ovo; neste caso, o ovo tinha a função estrutural e também de incorporar gordura à preparação (através da gema). Os ingredientes utilizados para substituir o ovo e suas funções foram gelatina e uma quantidade maior de margarina sem leite.

Biscoito de Amaranto com Uva Passa

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

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de amaranto. 1 xícara (chá) de amido de milho.
- $\frac{2}{3}$ xícara (chá) de polvilho doce.
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo. 2 colheres (sopa) de açúcar demerara.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
- 5 colheres (sopa) de margarina sem leite gelada (sem sal) (70 g)
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de uva passas escuras sem sementes.
- Raspas de 1 laranja.
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja.
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela misture as farinhas, os açúcares e o sal. Misture bem.
- Adicione a essa mistura a margarina, as uvas, as raspas e o suco. Misture tudo até ficar homogêneo.
- Por último acrescente o fermento.
- Faça bolinhas e achaté levemente com a ajuda de um garfo.
- Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 220 °C.
- Asse até dourar.

Biscoito de mel

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

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- 3 colheres (sopa) de água filtrada morna.
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de amido de milho.
- 4 colheres (sopa) de açúcar.
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.
- 2 colheres (sopa) de óleo.
- 2 colheres (sopa) de mel de eucalipto ou silvestre.



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, misture a linhaça triturada com a água e deixe descansar por 5 minutos.
- Em outro recipiente, coloque a farinha de arroz, o amido de milho, o açúcar e o fermento. Misture bem.
- Adicione a linhaça reservada, o óleo e o mel. Mexa bem até ficar homogêneo.
- Modele os biscoitos no formato desejado e coloque em uma forma untada com margarina sem leite.
- Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

BOLO DE BANANA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

- 5 unidades bem maduras de banana-prata
- 1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de açúcar refinado
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, deixando por último o fermento.
- Pré-aqueça o forno. Unte uma assadeira com óleo e um pouco de farinha de trigo.
- Despeje o conteúdo na assadeira e leve ao forno médio(180°C) por 45 minutos.

Bolo de aveia e baunilha

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

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de amido de milho.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de arroz.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de fécula de batata.
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia.
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de purê de maçã
- $\frac{1}{2}$ fava de baunilha.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento químico em pó.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes secos e reserve.
- Em outra vasilha, misture todos os ingredientes líquidos e pastosos (óleo, purê de maçã e água). Corte a fava de baunilha ao meio e com a ponta de uma faca, retire as sementes. Misture as sementes à mistura líquida.
- Junte a mistura líquida à mistura seca.
- Coloque em forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 35 minutos ou até assar.

O purê de maçã foi utilizado em substituição ao ovo.

A farinha de aveia é uma boa alternativa para misturas de farinhas (que não utilizem farinha de trigo), pois torna o bolo mais macio.

Bolo de Batata Doce, Aveia e Banana

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

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de "mistura de farinhas 3"
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia.
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (chá) de canela em pó.
- 1 xícara (chá) de batata doce cozida e espremida.
- 3 unidades de banana amassada.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada.
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, a farinha de aveia, o açúcar e a canela em pó e misture bem.
- Acrescente a batata doce espremida, a banana amassada, o óleo e a água. Misture até ficar homogêneo, então acrescente o fermento em pó.
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 35 minutos, ou até dourar.

OBS: A banana foi utilizada em substituição ao ovo.

A batata doce confere ao bolo uma característica mais úmida e maior durabilidade.

BOLO DE CENOURA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

Massa

- 4 cenouras médias
- 4 ovos
- 8 colheres de sopa de margarina sem leite
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura

- 1 copo americano de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina sem leite
- 2 ½ colheres de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de sopa de água



MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, bata as cenouras (descascadas e picadas em pedaços pequenos), os ovos, a margarina e o açúcar.
- Em um recipiente misture a farinha, o cacau em pó e o fermento em pó, peneirados.
- Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos (item 2) e misture até ficar uma massa uniforme.
- Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha.
- Coloque a mistura na forma e leve ao forno médio por 20 minutos.
- Enquanto o bolo assa, faça a cobertura. Em uma panela, coloque todos os ingredientes da cobertura.
- Leve ao fogo brando até engrossar.
- Coloque a cobertura sobre o bolo assado e espere esfriar.

BOLO DE CHOCOLATE

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

MASSA

- 6 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de água

COBERTURA

- 1 copo americano de água
- $\frac{3}{4}$ de copo americano de açúcar
- 2 colheres de sopa de cacau em pó



MODO DE PREPARO

- Bata as claras em neve.
- Acrescente as gemas e bata novamente.
- Coloque o açúcar e misture bem.
- Em seguida, adicione a farinha de trigo, o cacau em pó, o fermento e a água e bata mais uma vez.
- Reserve.
- Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha.
- Despeje a mistura na forma e leve ao forno médio por 40 minutos.
- Enquanto o bolo assa, faça a cobertura.
- Leve todos os ingredientes da cobertura ao fogo e deixe engrossar.
- Assim que o bolo estiver pronto, despeje a calda por cima dele.

BOLO DE LARANJA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
soja, ovo

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 50 mL de leite integral
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO

- Bata o açúcar e a manteiga na batedeira.
- Acrescente o suco, o leite e a farinha.
- Bata até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher, para que o fermento incorpore por toda a massa.
- Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com manteiga (ou margarina) e polvilhe com farinha. Despeje massa na forma.
- Asse em forno médio (180°C a 200°C) por cerca de 30 minutos.

Bolo de Cacau (na caneca)

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

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ colher(sopa) de farinha de arroz.
- 1 colher (sopa) de amido de milho.
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fécula de batata.
- 1 $\frac{1}{2}$ colher(sopa) de açúcar refinado.
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de cacau em pó.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de essência de baunilha.
- 1 colher(sopa) de óleo.
- 1 colher (sopa) de banana amassada.
- 4 colheres (sopa) de água filtrada.
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.



MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma caneca.
- Leve ao forno micro-ondas por 1min30s ou até que a mistura endureça completamente.

OBS: A banana foi utilizada em substituição ao ovo

SUGESTÃO: Substitua o cacau em pó por uma pitada de canela em pó, ou a banana por purê de maçã.

Bolo de Mel

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

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar mascavo.
- 4 colheres (sopa) de margarina sem leite.
- 1 colher (sopa) de cacau em pó.
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de canela em pó.
- 1 colher (café) de cravo em pó.
- $1\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de arroz.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de fécula de batata.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de polvilho doce.
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.
- 1 xícara (chá) de mel (silvestre ou de eucalipto).
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de bicarbonato de sódio.
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque a banana, os açúcares, a margarina e mexa bem.
- Acrescente à mistura, o cacau em pó, a canela e o cravo em pó, as farinhas se a água e mexa até homogeneizar
- Por último, coloque o mel, o bicarbonato e o fermento. Misture tudo e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 45 minutos ou até assar.

OBS: A banana foi utilizada em substituição ao ovo
O mel, além de agregar sabor, confere umidade à massa.

BOLO DE LARANJA COM LINHAÇA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
ovo, soja

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 50 mL de leite integral
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 9 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO

- Bata o açúcar e a manteiga na batedeira.
- Acrescente o suco, o leite e a farinha.
- Bata até obter uma massa homogênea.
- Num recipiente à parte misture a farinha de linhaça com a água e deixe descansar por 2 minutos.
- Adicione a linhaça e água à massa e misture bem.
- Adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher, para que o fermento incorpore por toda a massa.
- Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com manteiga (ou margarina) e polvilhe com farinha.
- Asse em forno médio (180°C a 200°C) por cerca de 30 minutos.

BOLO DE MAÇÃ

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

MASSA

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de aveia
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1½ xícara de chá de farinha de trigo
- 6 colheres de sopa de margarina sem leite
- 1 colher de chá de canela em pó
- 3 maçãs



PARA POLVILHAR

- ½ xícara de chá de açúcar refinado
- 2 colheres de sopa de canela em pó

MODO DE PREPARO

- Bata as claras em neve e reserve.
- Misture os ingredientes, exceto a maçã e as claras em neve, em uma vasilha, mexendo bem até obter uma mistura homogênea.
- Em seguida, acrescente a essa mistura as clara sem neve e as maçãs cortadas em cubos médios.
- Pré-aqueça o forno. Unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo. Despeje a mistura na assadeira.
- Asse em forno médio (180°C) por aproximadamente 30 minutos.
- Misture o açúcar refinado com a canela.
- Depois de assado, polvilhe o bolo com a misturado açúcar refinado e a canela e sirva.

BRIGADEIRO

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

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 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.

CALDA DOCE DE GROSELHA

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

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de xarope de groselha
- 1 colher de sobremesa cheia de amido de milho 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de glicose de milho



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a groselha e o amido de milho dissolvido na água.
- Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
- Acrescente a glicose de milho e misture bem.
- Deixe esfriar e sirva como calda de panquecas e pudins.

MINI BOLOS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ¾ de xícara de chá de açúcar refinado
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- Óleo para untar
- 4 colheres de sopa de chocolate granulado sem leite e sem soja



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o açúcar e o óleo.
- Acrescente por último o vinagre e o fermento.
- Mexa bem até obter uma mistura homogênea.
- Unte forminhas de empada com o óleo.
- Despeje a massa nas forminhas. Pré-aqueça o forno.
- Salpique o chocolate granulado.
- Asse em forno médio (180°C) por cerca de 30 minutos.

PÃO DOCE

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de bebida à base de soja original
- 1 colher de sopa de açúcar refinado
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 3 xícaras de chá de fécula de batata
- 1 colher de chá de fermento em pó



MODO DE PREPARO

- Bata em um liquidificador a bebida à base de soja, o açúcar, o óleo, o sal, e a margarina.
- Despeje o conteúdo em uma vasilha e misture aos poucos a fécula de batata e o fermento.
- Unte uma assadeira com óleo e deixe a massa repousar até que dobre de tamanho. Pré-aqueça o forno.
- Leve ao forno médio (180°C), por 20 minutos, ou até que o pão esteja dourado.

PUDIM DE ARROZ

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

INGREDIENTES

- 1xícara de chá de arroz
- 6 xícaras de chá de água
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha de arroz
- 2 e $\frac{1}{2}$ xícaras de chá de açúcar refinado
- 4 colheres de sopa de amido de milho



MODO DE PREPARO

- Cozinhe o arroz com 3 xícaras de água. Depois de cozido, bata o arroz no liquidificador por 5 minutos com 2 xícaras de água até que forme uma pasta homogênea.
- Em uma panela, leve esta pasta ao fogo, acrescentando a farinha de arroz e o açúcar.
- Dissolva o amido de milho em 1 xícara de água e acrescente aos demais ingredientes. Cozinhe até formar uma massa gelatinosa.
- Pré-aqueça o forno.
- Em uma forma própria para pudim, despeje a mistura, e leve ao forno (200°C), por 40 minutos.
- Deixe esfriar e sirva com a calda de sua preferência.

Experimente esta receita com a Calda de Groselha

PUDIM DE COCO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, trigo

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado de soja
- 3 xícaras de chá de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO

- Bata em um liquidificador os ovos, o leite condensado e o coco ralado.
- Despeje a massa em uma vasilha e misture o fermento em pó. Pré-aqueça o forno.
- Coloque a mistura em uma forma e asse em forno médio (180°C) até que o pudim fique dourado por cima.

PUDIM DE MARACUJÁ

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

INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de amido de milho
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado
- 2 xícaras de chá de água
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 1 copo “tipo requeijão” de suco de maracujá puro coado
- 10 a 15 unidades de gelo



MODO DE PREPARO

- Coloque em uma panela o amido de milho, o açúcar, a água, a gelatina e o suco de maracujá.
- Leve ao fogo e deixe reduzir, mexendo de vez em quando, até adquirir ponto cremoso.
- Coloque a mistura, ainda quente, em um liquidificador e vá acrescentando o gelo, batendo em velocidade alta.
- Coloque em uma forma com furo central e leve ao freezer.
- Sirva bem gelado.

PUDIM DE PÃO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite

INGREDIENTES

Calda

- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água

Massa

- 3 ovos
- 500 mL de bebida à base de soja original
- 1 ½ pão francês amanhecido
- 5 colheres de sopa de açúcar



MODO DE PREPARO

Calda

- Coloque o açúcar e a água em uma forma de furo no meio. Leve ao fogo.
- Mexa a forma (com a ajuda de um pano ou luva térmica), a cada 3 ou 4 minutos, para que o açúcar não vá para o fundo.
- Quando caramelizar retire do fogo e espalhe o caramelo por toda a forma, até que ela fique “untada” com caramelo. Reserve.

Massa

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, até que a massa fique homogênea.
- Despeje a mistura na forma com caramelo.
- Leve para cozinhar, em banho-maria, em fogo brando.
- Cozinhe por uma hora, sempre verificando a água do banho-maria.
- Leve para resfriar na geladeira, por 3 a 4 horas.
- Desenforme em um recipiente e sirva.

RABANADAS

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite

INGREDIENTES

Calda

- 2 copos “tipo requeijão” de bebida à base de soja original
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de canela
- 12 fatias de pão francês
- 2 ovos
- Óleo para fritar ($\frac{1}{2}$ xícara de chá)

Para cobrir

- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de chá de canela

MODO DE PREPARO

Calda

- Coloque a bebida à base de soja em uma panela, com o açúcar e a canela e espere ferver.
- Coloque as fatias de pão em uma vasilha e em seguida derrame a bebida à base de soja fervente sobre as fatias de pão, até que absorvam completamente o líquido.
- Reserve.
- Bata os dois ovos em uma vasilha e reserve.
- Cuidadosamente, retire as fatias do líquido e passe nos ovos batidos.
- Com ajuda de uma colher de servir ou espátula, leve as fatias para fritar em óleo quente até que estejam douradas.
- Escorra as fatias em toalha de papel para retirar o excesso de óleo.
- Polvilhe com o preparado de açúcar e canela.
- Sirva quente.



SORVETE DE CHOCOLATE

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite

INGREDIENTES

- 2 copos “tipo requeijão” de bebida à base de soja sabor chocolate
- $\frac{1}{4}$ pacote de gordura vegetal (125 g)
- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de café de baunilha
- 1 colher de chá de emulsificante

MODO DE PREPARO



- Ferva a bebida à base de soja.
- Em um liquidificador, coloque a gordura vegetal, os ovos, e o açúcar.
- Em seguida adicione a bebida à base de soja fervente e bata por 5 minutos.
- Coloque a mistura em um recipiente e espere esfriar.
- Depois de fria, leve a mistura ao freezer por mais ou menos 3 horas ou até que esteja congelada.
- Tire do freezer e pique em pedaços grandes.
- Coloque os pedaços em uma batedeira e adicione o cacau em pó e a baunilha.
- Misture bem.
- Em seguida adicione o emulsificante e misture novamente.
- Não deixe que a mistura fique totalmente líquida.
- Depois de bater bem, coloque novamente no recipiente e leve ao freezer por, pelo menos, 4 horas.
- Sirva gelado.

Sorvete Cremoso de Morango

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

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de bebida de amêndoas (pode ser substituída por qualquer bebida vegetal à base de oleaginosas) (Receitas de Bebidas).
- 5 colheres(sopa) de açúcar refinado.
- 3 colheres (sopa) de amido de milho.
- 400 g de morangos limpos e amassados.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar refinado.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a bebida vegetal, as 5 colheres de sopa de açúcar e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar até engrossar. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos.
- Coloque em um recipiente (de preferência de alumínio) e leve ao freezer por 1 a 2 horas.
- Em outra panela, prepare o morango em calda. Coloque os morangos e a $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar. Leve ao fogo para cozinhar.
- Mexa de vez em quando. Quando formar uma espuma por cima, retire com a ajuda de uma colher. Deixe cozinhar até engrossar um pouco (ponto de geleia rala). Reserve.
- Após endurecer o creme do freezer, bata na batedeira por 1 a 2 minutos. Volte ao freezer por mais 1 hora.
- Após endurecer, volte a bater na batedeira, agora junte a calda de morango que já esfriou e bata por mais 1 a 2 minutos. Volte ao freezer por mais 1 hora.
- Após endurecer, bata na batedeira pela última vez e volte para o freezer até endurecer.

OBS: É importante bater várias vezes, pois isso confere uma textura mais cremosa ao sorvete, evitando a formação de cristais de gelo na massa.

A bebida vegetal engrossada com o amido confere cremosidade ao sorvete.

A bebida vegetal de oleaginosas contém um teor maior de gordura, o que se assemelha à composição do creme de leite que originalmente vai na receita

Mousse de Abacate com Creme de Aveia

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

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de bebida de aveia (Receitas de Bebidas).
- Polpa de 1 abacate médio (630 g).
- 6 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de suco de limão.
- $\frac{1}{2}$ envelope de gelatina em pó sem sabor (6 g).
- 2 colheres (sopa) de água filtrada (30 mL).
- Raspas de limão a gosto.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a bebida de aveia e leve ao fogo até engrossar (se for utilizar bebida industrializada, coloque 1 colher de sopa de amido de milho para ajudar a espessar). Reserve.
- No liquidificador, bata o abacate, o açúcar e o limão. Adicione o creme de bebida de aveia morno e bata até obter um creme homogêneo.
- Dissolva a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 10 a 15 segundos. Em seguida, misture o creme batido no liquidificador com a gelatina e mexa até incorporar. Por último, acrescente as raspas de limão.
- Leve à geladeira por 2 a 3 horas.

Para melhor homogeneização do creme com a gelatina, utilize o abacate em temperatura ambiente.

Mousse de Chocolate com Raspas de Laranja

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

INGREDIENTES

- 500 mL de bebida de aveia (Receita de Bebidas)
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó.
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha.
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite (14 g).
- Raspas da casca de 1 laranja.
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g).
- 5 colheres (sopa) de água filtrada.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, misture a bebida de aveia, o açúcar, o cacau em pó, a essência de baunilha e a margarina. Leve ao fogo, mexendo sem parar, até engrossar (se optar pela bebida industrializada, acrescente 3 colheres de sopa de amido de milho). Desligue o fogo e acrescente as raspas de laranja. Reserve.
- Dissolva a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 10 a 15 segundos. Em seguida, bata em uma batedeira (por aproximadamente 8 minutos) até obter uma consistência similar à de clara sem neve.
- Adicione aos poucos e delicadamente o creme de chocolate reservado.
- Leve à geladeira e sirva gelado.

A gelatina batida substitui as claras em neve, incorporando ar a mousse.

Panna Cotta com Calda de Morango

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

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de bebida de amêndoas (Receita de Bebidas).
- $\frac{1}{2}$ fava de baunilha.
- 3 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{2}$ envelope de gelatina em pó sem sabor (6g).



CALDA

- 250 g de morango lavado e amassado.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (sopa) de suco de limão.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a bebida de amêndoas, as sementes de fava de baunilha(corte a fava ao meio e retire com o auxílio de uma faca) e o açúcar.
- Leve ao fogo e, quando ferver, desligue. Adicione a gelatina e mexa até dissolver completamente.
- Coloque a mistura em forminhas individuais de alumínio untadas com óleo e leve à geladeira por aproximadamente 2h.

CALDA

- Em uma panela, misture tudo e leve ao fogo médio, mexendo eventualmente.
- Quando iniciar a fervura, retire a espuma que se formar e mexa até ficar com ponto de calda. Deixe esfriar e leve à geladeira
- Para servir sobre mesa, desenforme a panna cotta e coloque um pouco de caldade morango por cima.

Esta receita originalmente é feita com creme de leite fresco. Para substituir o creme de leite foi utilizado a bebida de amêndoas por conter maior teor de gordura, em relação às bebidas de cereais, e por ter um sabor suave que não se sobressai ao da baunilha.

Panqueca doce (tipo americana) com banana

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

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de arroz.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de araruta.
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de goma xantana.
- 1 colher (chá) de sal.
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado. Canela em pó a gosto.
- 3 colheres (sopa) de óleo.
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha.
- 420 mL de água filtrada.
- 1 colher (sopa) de banana amassada.
- 2 unidades de banana cortada em rodelas.



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture as farinhas, a goma, o sal, o açúcar e a canela em pó. Mexa bem.
- Adicione o óleo, a essência de baunilha, a água e a banana amassada. Misture até obter uma mistura homogênea.
- Em uma frigideira antiaderente quente, untada com um pouco de óleo, coloque uma concha da massa e espalhe rapidamente. Coloque as rodelas de banana.
- Quando a massa estiver desgrudando do fundo da frigideira, vire com a ajuda de uma espátula para dourar o outro lado.

Pode ser servida com mel, ou agave, ou melado de cana, ou açúcar com canela, ou geleia de frutas.

Pasta de Girassol com Cacau

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

INGREDIENTES

- 5 colheres (sopa) de semente de girassol.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de mel ou melado de cana.
- 1 colher (sopa) de cacau em pó.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.



MODO DE PREPARO

- Deixe as sementes de molho por 8 horas. Após isso, despreze a água.
- Em um miniprocessador de alimentos, bata todos os ingredientes por 2 minutos. Deixe descansar 30 minutos e volte a bater até virar uma pasta.

Se quiser fazer uma versão salgada desta pasta, substitua o mel, a baunilha e cacau por sal, azeite e ervas de sua preferência.
Utilize em pães, bolos e biscoitos.

Churros

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

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada.
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (ou açúcar refinado).
- 2 colheres (sopa) de óleo.
- 1 pitada de sal.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.
- 2 xícaras (chá) de "mistura de farinhas 3" (Receita de Massas).
- Goiabada em barra cortada em pedaços.
- Açúcar refinado com canela em pó para finalizar.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, misture a água, o açúcar, o óleo, o sal e a essência de baunilha. Leve ao fogo até a água ferver.
- Adicione a mistura de farinhas, misture bem e desligue o fogo. A massa ainda não estará homogênea.
- Ainda quente, coloque a massa em um saco plástico e sove bem.
- Com a massa ainda morna, modele os churros. Abra um retângulo, recheie com a goiabada e feche o retângulo formando um cilindro.
- Frite os churros e empane-os na mistura de açúcar com canela.



Gelado de Limão

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

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de bebida de aveia (Receita de Bebidas)
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de amido de milho (caso utilize a bebida de aveia industrializada, aumente para 4 colheres de sopa).
- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor (24 g).
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.
- 2 colheres (sopa) de suco de limão.
- Raspas de 3 limões.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a bebida de aveia, $\frac{1}{4}$ xícara de açúcar e o amido de milho. Leve ao fogo, mexendo sem parar, até engrossar. Abaixe o fogo e cozinhe por 2 minutos. Re-serve.
- Em outra panela, coloque a gelatina, o restante do açúcar e a água. Leve ao fogo, mexendo bem para completar a diluição. Quando iniciara fervura, desligue o fogo.
- Ainda quente, leve essa mistura de gelatina para uma tigela e bata na batedeira por aproximadamente 8 minutos.
- Assim que terminar de bater, incorpore aos poucos o creme reservado inicialmente.
- Acrescente o suco e as raspas de limão, mexendo delicadamente.
- Coloque em potes individuais e leve à geladeira por aproximadamente 2 a 3 horas.

Se desejar, substitua o limão por laranja ou maracujá.

Brigadeiro de Biomassa de Banana Verde

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

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde.
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite (14 g).
- 4 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó.
- 1 colher (sopa) de mel.
- Alfarroba granulada (ou chocolate sem leite ralado) e cacau em pó para finalizar.

MODO DE PREPARO

- Misture tudo e leve ao micro-ondas por 3 minutos, interrompendo a cada minuto para mexer.
- Deixe esfriar e coloque colheradas de brigadeiro sobre o cacau em pó, e com a ajuda do pó, enrole as bolinhas. A consistência do brigadeiro é levemente amolecida, tornando-se difícil para enrolar com as mãos.
- Finalize passando pela alfarroba granulada ou chocolate sem leite ralado e coloque em forminhas de brigadeiro.

COMENTÁRIO: A biomassa de banana verde é fonte de probióticos (um tipo de fibra que auxilia na manutenção da microbiota intestinal).



TORTA DE BANANA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite

INGREDIENTES

Farofa

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 xícaras de chá de açúcar

Creme

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de bebida à base de soja original
- 5 colheres de sopa de margarina sem leite derretida 10 bananas-nanicas maduras



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, peneire a farinha e o fermento.
- Adicione o açúcar e misture bem.
- Reserve.
- Bata bem os ovos.
- Em outro recipiente coloque os ovos batidos, a bebida à base de soja e a margarina e misture bem, até formar um creme homogêneo.
- Reserve.
- Descasque e corte na horizontal 10 bananas-nanicas. Reserve.

MONTAGEM

- Unte uma forma com margarina sem leite e farinha e pré-aqueça o forno.
- Coloque uma camada fina da farofa na forma.
- Em seguida, coloque uma camada de bananas.
- Coloque o restante da farofa por cima das bananas.
- Por último, coloque o creme por cima da farofa. É importante que toda a farofa fique coberta. Porém, não se deve misturar o creme e a farofa.
- Leve ao forno médio por 50 minutos a uma hora.
- Sirva quente ou frio

VITAMINA DE MAÇÃ COM CENOURA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

- 1 litro de bebida à base de soja original
- 1 maçã vermelha grande descascada e picada
- 1 cenoura grande ralada
- 1 colher de sopa de açúcar



MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, bata a bebida à base de soja, a maçã, a cenoura e o açúcar, por 2 minutos.
- Sirva em seguida.

Banana Mix

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

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de castanha de caju torrada.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de castanha do Brasil.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de ameixa seca sem caroço.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de damasco seco.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de uva passa sem semente.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de açúcar mascavo.
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de semente de chia.
- $\frac{1}{2} + \frac{1}{3}$ xícara (chá) de farinha de aveia. Canela a gosto.
- 2 bananas médias maduras amassadas.
- Castanha de caju triturada para finalizar.



MODO DE PREPARO

- Em um processador coloque as castanhas, a ameixa, o damasco, as uvas passas, o açúcar mascavo e a chia. Triture até virar uma pasta, mas atenção para não triturar demais.
- À parte, misture em uma vasilha a farinha de aveia, a canela e a banana amassada. Junte a pasta triturada e misture até ficar homogêneo. Cubra e leve à geladeira por no mínimo 2 horas.
- Após 2 horas, retire o doce da geladeira, unte as mãos com óleo e molde bolinhas do tamanho desejado. Passe-as na castanha de caju triturada para decorar.
- Coloque em forminhas de doce.

MUFFINS DE GELÉIA DE MORANGO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, soja

INGREDIENTES

Massa

- 2 ovos
- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de óleo
- 2 colheres de sopa de geleia de morango
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de bebida de soja sabor morango
- $1\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar

Recheio

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de geleia de morango



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, bata os ovos.
- Adicione o óleo, a geleia e a bebida de soja e misture bem.
- Em outro recipiente, peneire a farinha com fermento e adicione o açúcar.
- Coloque a mistura líquida na farinha com açúcar e misture bem.
- Reserve.
- Unte forminhas para bolinhos ou muffins.
- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Coloque uma colher de sopa grande de massa na forminha.
- Em seguida, coloque 1 colher de sobremesa rasa de geléia sobre a massa.
- Cubra com mais uma colher de sopa de massa.
- Repita essa operação para os outros bolinhos, até acabar a massa.
- Leve ao forno médio por 30 minutos.

PANETONE

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo

INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água morna
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de bebida à base de soja original
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de uvas passas
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de frutas cristalizadas
- 1 colher de sopa de raspas de casca de limão
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de essência de panetone



MODO DE PREPARO

- Dissolva o fermento em água morna e misture com 1 xícara de farinha de trigo.
- Deixe a mistura descansar até que dobre de volume, e acrescente o restante da farinha aos poucos. Sove a massa até que ela fique homogênea.
- Acrescente o açúcar, o sal e a bebida à base de soja.
- Quando a massa desgrudar das mãos, acrescente a margarina derretida, as uvas passas, as frutas cristalizadas, as raspas de limão e as essências.
- Deixe a massa descansar por 2 horas. Pré-aqueça o forno.
- Leve ao forno (220°C), por 10 minutos e, em seguida, diminua a temperatura para 180°C e deixe por mais 30 minutos.

Torta de Morango

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

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de castanha do Brasil triturada (no processador ou liquidificador).
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) + $3\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de óleo.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

Recheio

- 500 mL de bebida vegetal de amêndoa (ou outra bebida vegetal) (Receita de Bebidas).
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 3 colheres (sopa) de amido de milho.
- $\frac{1}{2}$ fava de baunilha (somente as sementes).

Cobertura

- 250 mL de água filtrada.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (sopa) de amido de milho.
- 250 g de morango sem o cabo lavados e cortados ao meio.



Torta de Morango

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

MODO DE PREPARO

Massa

- Em uma tigela, junte a farinha de arroz, a castanha moída, o açúcar e o sal. Misture bem. Acrescente o óleo e misture.
- Misture a essência de baunilha na água. Adicione a água aos poucos e amasse até que a massa fique homogênea e desgrude das mãos.
- Coloque a massa em forminhas de tortinhas, moldando até que cubra toda a forma (não pode ficar muito fina).
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 20 a 25 minutos(ou até dourar).Reserve.

Cobertura

- Em uma panela, coloque a bebida de amêndoas, o açúcar, o amido e as sementes de fava de baunilha (corte-as ao meio e retire as sementes com a ajuda de uma faca).
- Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Quando engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Reserve.

MONTAGEM

- Em uma panela, coloque a água, o açúcar e o amido. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Quando engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Desligue o fogo e reserve.
- Quando tudo estiver frio, comece a montagem. Desenforme a massa, coloque um pouco de creme de amêndoas dentro (não encha muito), espalhe uma camada de morangos por cima e cubra com o creme à base de água da cobertura.
- Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelado.

Pudim de Arroz com Especiarias e Cobertura Crocante de Coco

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, soja, ovo e trigo

INGREDIENTES

Pudim

- 1 ½ xícara (chá) de bebida de arroz (Receita de Bebidas).
- 1 ½ xícara (chá) de leite de coco.
- 1 canela em pau.
- 3 cravos da índia.
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 4 colheres (sopa) de amido de milho (se for utilizar bebida de arroz industrializada, use de 5 a 6 colheres de sopa de amido de milho).

Calda

- 1 xícara (chá) de tiras de coco fresco.
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.



Pudim de Arroz com Especiarias e Cobertura Crocante de Coco

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

MODO DE PREPARO

Pudim

- Em uma panela misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Após engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
- Coloque o pudim em potes individuais e leve à geladeira por 2 a 3 horas.

Cobertura

- Em uma panela, misture tudo e leve ao fogo. Depois que começar a ferver, não pare de mexer.
- Quando estiver na cor caramelo, retire do fogo e mexa bem até secar.
- Deixe esfriar e cubra os pudins de arroz.

Se desejar, substitua a cobertura de coco por coulis de manga (manga madura, de preferência palmer, batida sem água até virar um purê).

Pavê de Abacaxi, Baunilha e Cacau

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

INGREDIENTES

Bolo

- 1 colheres (sopa) de linhaça triturada. 5 colheres (sopa) de água filtrada.
- 2 xícaras (chá) de “mistura de farinhas 3” (Receita de Massas).
- $\frac{2}{3}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de óleo.
- $\frac{2}{3}$ xícara (chá) de suco de laranja.
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

Calda

- 1 abacaxi descascado e picado em cubos pequenos.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar refinado.

Creme

- $1\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de bebida de arroz (Receita de Bebidas).
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (se for fazer com bebida de arroz industrializada, aumente para 3 colheres de sopa).
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha. 3 colheres (sopa) de cacau em pó.



Pavê de Abacaxi, Baunilha e Cacau

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

MODO DE PREPARO

Bolo

- Em um recipiente misture a linhaça com a água e deixe de molho por 10 minutos.
- Em uma tigela, coloque a mistura de farinha se o açúcar e misture. Acrescente o óleo e o suco de laranja.
- Adicione a mistura de linhaça com água e mexa até ficar homogêneo.
- Por último, acrescente o fermento e mexa até incorporar.
- Coloque em forma para bolo inglês untada e enfarinhada eleve ao forno preaquecido a 220 °C por aproximadamente 20 a 30 minutos.

CALDA

- Em uma panela, coloque o abacaxi e o açúcar e leve ao fogo médio. Mexa de vez em quando, até a calda reduzir (mas ainda deve restar um pouco de calda).
- Desligue e reserve.

Creme

- Em uma panela, coloque todos os ingredientes com exceção do cacau em pó. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
- Divilde o creme em duas partes iguais e em uma parte acrescente o cacau em pó. Mexa bem até incorporar.

Pavê de Abacaxi, Baunilha e Cacau

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

MODO DE PREPARO

Montagem

- Corte o bolo em fatias finas e reserve.
- Com uma peneira, escorra toda a calda do abacaxi e reserve a calda para umedecer o pavê.
- Em uma forma refratária (de preferência retangular), comece com uma camada de bolo fatiado, umedeça com a calda do abacaxi.
- Coloque uma camada de creme de baunilha (sem o cacau). Adicione uma camada de abacaxi drenado.
- Recomece com outra camada de bolo, umedeça novamente com a calda do abacaxi, coloque uma camada de creme de cacau e por último coloque uma camada de abacaxi.
- Leve à geladeira por aproximadamente 2 horas. Sirva gelado.

Rosca de Coco

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

INGREDIENTES

Bolo

- 3 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de "mistura de farinhas 2" (Receitas de Massas).
- 7 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- 2 colheres (chá) de sal.
- 3 tabletos de fermento biológico fresco
- 1 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de água filtrada morna.
- 4 $\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de margarina sem leite (63 g).

Recheio

- 2 xícaras (chá) de coco ralado.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

Cobertura

- Água filtrada para borifar.
- Açúcar demerara para polvilhar.



Rosca de Coco

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

MODO DE PREPARO

Recheio

- Misture todos os ingredientes.

Massa

- Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, o açúcar e o sal. Misture bem.
- Em outra vasilha, dilua o fermento na água morna.
- Adicione o fermento diluído à mistura seca e acrescente a margarina. Amasse até ficar homogêneo.
- Unte uma vasilha com margarina sem leite e coloque a massa dentro. Cubra com um pano limpo e deixe descansar em local quente até dobrar de volume.
- Após crescer, abra a massa em superfície lisa e enfarinhada, com a ajuda de um rolo. Forme um retângulo.
- Espalhe o recheio sobre a massa aberta. Enrole como um rocambole e corte em fatias grossas.
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Cubra com um pano e deixe crescer novamente em local quente.
- Após crescer, borrife ou pincele água e polvilhe açúcar demerara. Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por aproximadamente 25 a 30 minutos.

OBS: Coloque uma forma com água na grade de baixo do forno para manter o ambiente úmido enquanto estiver assando.

CUCA DE MAÇÃ

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

Farofa

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite

Bolo

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá (100 g) de margarina sem leite
- $1\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar
- 1 ovos
- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de suco de maçã
- 1 colher de chá de raspas de casca de limão
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de chá fermento em pó
- 4 maçãs grandes em fatias



CUCA DE MAÇÃ

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

MODO DE PREPARO

Farofa

- Em um recipiente, peneire a farinha.
- Adicione o açúcar, a canela e a margarina e misture com o auxílio de um garfo.
- Reserve.

BOLO

- Bata a margarina com o açúcar até formar um creme.
- Adicione os ovos e misture bem novamente.
- Despeje o suco de maçã na massa e misture.
- Em seguida coloque as raspas de limão e logo depois a farinha de trigo e o fermento, já peneirados.
- Misture tudo delicadamente.
- Reserve.
- Unte uma forma com margarina sem leite e farinha e pré-aqueça o forno.

MONTAGEM DA CUCA

- Distribua a massa na assadeira e coloque uma camada de maçãs em fatias sobre a massa.
- Por cima das maçãs espalhe a farofa.
- Leve ao forno médio por 45 a 50 minutos.

TAÇAS DE BANANA E CRÈME DE CANELA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

Banana

- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 4 bananas-nanicas médias cortadas em rodelas
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Creme

- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 3 xícaras de chá de bebida à base de soja original
- 1 colher de chá de canela em pó
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de castanha-de-caju triturada

Para salpicar

- Castanha-de-caju



TAÇAS DE BANANA E CRÈME DE CANELA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, trigo

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira grande (18 cm de diâmetro), aqueça a margarina, junte as bananas, o açúcar e cozinhe até as bananas ficarem macias.
- Acomode as bananas no fundo de 6 taças ou tigelas refratárias pequenas (9 cm de diâmetro) e reserve.

CRÈME

- Em uma panela média, dissolva o amido de milho na bebida à base de soja, junte a canela e o açúcar e leve ao fogo médio por 5 minutos ou até engrossar, mexendo sempre. Retire do fogo e junte a castanha-de-caju.
- Cubra as bananas com o creme e salpique a castanha-de-caju. Sirva mornas, frias ou geladas.

Experimente acrescentar às bananas meia xícara de chá de uva passa sem caroço.

DICA

Se preferir, você pode substituir a banana-nanica por banana-maçã ou prata; nesses casos, aumente a quantidade para 6 bananas

TRANÇA DE GOIABADA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

INGREDIENTES

Massa

- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de fermento biológico seco xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de óleo rasa
- 1 colher de sopa rasa de margarina sem leite
- 3 xícaras de chá (400 g) de farinha de trigo

Recheio

- 200 g de goiabada

Calda

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar de confeiteiro
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água
- 1 colher de chá de margarina sem leite
- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de açúcar cristal



GC

TRANÇA DE GOIABADA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

MODO DE PREPARO

MASSA

- Em um recipiente, coloque o fermento biológico seco, o açúcar e o sal.
- Misture os ingredientes.
- Acrescente a água morna e misture novamente.
- Em seguida coloque o ovo, o óleo e a margarina sem leite e misture bem.
- Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa que solta das mãos.
- Sove bem.
- Deixe a massa descansar por 1 hora.

RECHEIO

- Corte a goiabada em pequenas tiras e reserve

PARA MONTAR A TRANÇA

- Pré-aqueça o forno.
- Divida a massa em 2 porções iguais.
- Pegue uma das porções e divida em 3 partes iguais.
- Em uma tábua untada com farinha, faça 3 “rolinhos” de massa e aperte cada um deles com o dedo para abrir espaço para a goiabada.
- Coloque as tirinhas de goiabadas em cada rolinho e feche até que não se possavê-la por entre a massa.
- Prenda a extremidade dos três rolinhos e faça uma trança alternando-os.
- Ao final da trança, prenda os três rolinhos novamente para que não se soltem.
- Repita a operação com a outra metade da massa.
- Leve ao forno médio em uma forma grande (sem necessidade de untar porque a massa é bastante oleosa) por 30 a 35 minutos.

TRANÇA DE GOIABADA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, soja

MODO DE PREPARO

CALDA

- Em uma panela coloque o açúcar de confeiteiro, a água e a margarina.
- Leve ao fogo médio/alto até que a calda engrosse.
- Assim que a trança estiver pronta; passe a calda pela trança com auxílio de um pincel de cozinha.
- Por cima da calda polvilhe o açúcar cristal.
- Sirva quente.



RECEITAS DE *Salgados*



Bolinho de Legumes

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

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

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

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.

Bolinho Assado de Arroz com Lentilha

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

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de arroz cateto integral (lavado e escorrido).
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de lentilha (lavada e escorrida).
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 alho poró picado.
- 1 cenoura média descascada e ralada.
- 1 abobrinha ralada.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de linhaça triturada.
- 2 colheres (sopa) de água quente.
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite (14 g).
- 1 cebola ralada.
- 8 azeitonas verdes picadas.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de salsa picada.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- Farinha de mandioca em flocos para empanar.



Bolinho Assado de Arroz com Lentilha

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

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o arroz, a lentilha e o sal. Coloque água suficiente para o arroz ficar bem cozido (papa). Reserve.
- Em outra panela, refogue o alho poró, a cenoura e a abobrinha no azeite. Tempere com o sal e a pimenta. Quando a água formada pelos legumes secar, desligue e reserve.
- Em uma vasilha, coloque a linhaça de molho por 5 minutos na água quente.
- Em uma tigela grande, misture o arroz e a lentilha cozidos, os legumes refogados, a linhaça que ficou de molho, a margarina, a cebola ralada, a azeitona picada, a salsa e o orégano. Misture bem. Se necessário, acrescente sal.
- Faça pequenas bolinhas (se necessário, unte as mãos com margarina para a massa não grudar nas mãos) e passe-as na farinha de mandioca.
- Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 220 °C. Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula para dourar do outro lado.

É importante utilizar o arroz cateto e cozinhá-lo até ficar “papa”, pois isso contribuirá para dar “liga” no bolinho para moldar.

Bolinho de Carne com Mandioquinha

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

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 cebola média picada.
- 3 dentes de alho picados ou amassados.
- 3 colheres (sopa) de tomate em flocos desidratado ou 1 tomate fresco sem sementes picado.
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de alho poró desidratado ou $\frac{1}{4}$ alho poró fresco picado.
- Lemon pepper a gosto (ou um pouco de raspas de limão e pimenta-do-reino).
- 500 g de carne moída (patinho).
- 2 cenouras pequenas raladas.
- $\frac{1}{4}$ maço de salsa e cebolinha picada.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- 500 g de mandioquinha cozida e espremida.
- Sal a gosto.



Bolinho de Carne com Mandioquinha

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

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue no azeite, a cebola e o alho até dourar. Acrescente o tomate, o alho poró e o lemon pepper. Coloque a carne e mexa até desmanchar todos os grumos. Tempere com sal. Cozinhe até secar toda a água. Desligue o fogo.
- Acrescente a cenoura, salsa, cebolinha, orégano e a mandioquinha. Misture bem. Se necessário, acrescente sal.
- Com as mãos untadas com óleo, molde bolinhas e coloque em uma forma untada com óleo e leve ao forno preaquecido a 220 °C.
- Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e volte ao forno para dourar o outro lado (o bolinho quente apresenta consistência levemente amolecida, mas endurece ao esfriar).

Coxinha de Frango Assada

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

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada fria.
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho (se for em flocos, triture para virar um pó).
- Sal a gosto.
- 300 mL de água fervente.
- 1 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de batata cozida e espremida.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- Farinha de rosca caseira para empanar (Receita de Massa).
- 1 receita de recheio de frango .



Coxinha de Frango Assada

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

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, misture a linhaça e a água fria. Leve ao fogo e desligue assim que ferver. Assim que estiver morno, bata em um processador ou liquidificador. Reserve.
- Em uma vasilha, misture a farinha de milho com o sal. Acrescente a água fervente e amasse bem.
- Adicione a linhaça reservada, a batata espremida e a margarina sem leite. Amasse até tudo ficar homogêneo e a massa soltar das mãos.

MONTAGEM

- Pegue um pouco de massa (ainda morna), abra em formato de círculo, coloque o recheio no meio e feche no formato de coxinha.
- Para finalizar, passe na água e empane na farinha de rosca caseira.
- Em uma assadeira untada, coloque as coxinhas e leve ao forno preaquecido a 250 °C. Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e volte ao forno para dourar o outro lado.

Enquanto estiver moldando as coxinhas, mantenha a massa que não estiver sendo usada coberta por um pano úmido para não ressecar.

Croquete de Quinoa

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

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de quinoa em grãos.
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- $\frac{1}{2}$ pimentão vermelho (ou outra cor de sua preferência).

- $\frac{1}{2}$ abobrinha crua ralada.
- Sal e pimenta a gosto.
- 1 colher (chá) de orégano.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de salsa picada.
- $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de milho.
- Margarina sem leite para untar as mãos.



Croquete de Quinoa

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

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, cozinhe a quinoa, conforme instruções do fabricante. Reserve.
- Em outra panela, refogue no azeite o alho e a cebola até dourar. Acrescente o pimentão e a abobrinha. Tempere com o sal, a pimenta e o orégano.
- Não cozinhe muito, apenas deixe murchar tudo e soltar um pouco de água.
- Acrescente a quinoa cozida, a salsa e por último a farinha de milho aos poucos, mexendo sem parar até desprender do fundo da panela.
- Unte as mãos com margarina sem leite. Modele os croquetes com a massa ainda morna. Se começar a ressecar, amasse um pouco com as mãos para ela voltar a ficar macia.
- Coloque em forma untada e leve ao forno (180 °C) para assar. Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e volte ao forno para dourar o outro.

Caso queira empanar, utilize a farinha de rosca caseira (Receita de Massa) logo após moldar. Neste caso não há necessidade de passar na água, pois o croquete estará envolvido em margarina, que facilitará a adesão da farinha.

Esfinha de Carne Fechada

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

INGREDIENTES

Recheio

- 250 g de carne moída (patinho).
- 1 tomate picado.
- $\frac{1}{2}$ maço de salsa e cebolinha picada.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta síria.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de tahine.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de castanha do Brasil picada.
- 2 colheres (sopa) de suco de limão.
- Sal a gosto.
- Fubá para polvilhar.

- 3 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de "mistura de farinhas 2" (Receitas de Massas).
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (chá) de sal.
- 3 colheres (sopa) de fermento biológico seco.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de margarina sem leite (60 g).
- 250mL de água filtrada morna.



Esfinha de Carne Fechada

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

MODO DE PREPARO

RECHEIO

- Misture todos os ingredientes. Coloque em uma peneira apoiada em uma vasilha (para drenar todo o líquido), cubra com um pano limpo e deixe escorrer dentro da geladeira até que a massa fique pronta.

Massa

- Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, o açúcar, o sal e o fermento. Misture bem.
- Acrescente a margarina e misture. Por último, adicione a água morna e amasse até a massa desgrudar das mãos. Cubra com um pano limpo e deixe crescer até dobrar de volume.
- Após crescer, abra a massa com a ajuda de um rolo em uma superfície polvilhada com fubá.
- Corte um disco de massa do tamanho desejado, coloque um pouco de recheio drenado no centro e feche unindo as pontas no formato de uma esfiha.
- Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C até dourar.

Esta massa fica melhor para esfiha fechada, pois neste formato, ela não resseca.

Lasanha à Bolonhesa

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

INGREDIENTES

Molho Branco

- 12 cravos.
- 1 cebola pequena inteira.
- 2 xícaras (chá) de bebida de arroz (Receita de Bebidas).
- 2 xícaras (chá) de leite de coco.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- Sal a gosto.
- 5 colheres (sopa) de amido de milho (se for utilizar bebida de arroz industrializada, aumente o amido para 6 a 7 colheres de sopa).
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de essência de queijo (opcional).
- 1 pitada de noz moscada ralada.

Molho à Bolonhesa

- 1 colher (sopa) de óleo.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- 250 g de carne moída (patinho).
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de orégano. 1 folha de louro.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 2 xícaras (chá) de molho substituto de tomate (Receita de Massas).
- $\frac{1}{4}$ maço de salsa picada.

Para Montagem

- 1 receita de massa fresca para lasanha (Receita de Massas).
- Molho branco.
- Molho à bolonhesa.



Lasanha à Bolonhesa

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

MODO DE PREPARO

Molho Branco

- Espete os cravos na cebola.
- Em uma panela, coloque a bebida de arroz, o leite de coco e a cebola com cravos espetados. Leve ao fogo médio e quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe ferver por 5 minutos.
- Enquanto isso, em outra panela, coloque a margarina e leve ao fogo para derreter. Adicione o amido e mexa bem.
- Aos poucos, coloque a bebida de arroz com leite de coco fervente na mistura de margarina com amido (descarte acebola com cravos). A cada adição, mexa bem com um fouet para dissolver bem o amido e não empelotar. Tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 minutos. Desligue o fogo e acrescente a essência de queijo e a noz moscada. Reserve.

Molho à Bolonhesa

- Em uma panela, refogue o alho no óleo. Adicione a cebola e em seguida a carne moída. Mexa bem para desmanchar todos os grumos.
- Tempere com o orégano, a folha de louro, o sal e a pimenta. Acrescente o molho substituto do tomate e um pouco de água.
- Deixe cozinhar e reduzir o molho. Quando desligar o fogo, adicione a salsa picada. Reserve.

Montagem

- Em um refratário, coloque uma camada de molho à bolonhesa, uma camada de massa, uma camada de molho branco, e uma camada de massa. Repita toda a sequência até acabar. Leve ao forno para aquecer. Sirva a seguir.

Minitorta de Fubá com Recheio de Carne Desfiada

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

INGREDIENTES

Recheio

- 3 dentes de alho amassados.
- 1 cebola média picada.
- 2 colheres (sopa) de óleo.
- 500 g de miolo de acém picado em cubos (sem gordura).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 colher (sopa) de cenoura em flocos desidratada ou ½ cenoura fresca picada em cubos.
- 1 colher (sopa) de alho poró em flocos desidratado ou ¼ alho poró fresco picado.

Recheio

- 2 folhas de louro.
- 1 colher (sopa) de vinagre.
- ½ pimentão verde picado.
- ½ pimentão amarelo picado.
- ½ pimentão vermelho picado.
- 1 cebola média fatiada.
- 1 tomate picado.
- 12 azeitonas verdes fatiadas.
- ½ maço de salsa picada.

Massa

- 1 xícara (chá) de fubá mimoso.
- 2 xícaras (chá) de amido de milho.
- 3 colheres (chá) de fermento químico em pó. 1 colher (chá) de sal.
- 1 ½ xícara (chá) de água fervente.
- 2 colheres (sopa) de linhaça triturada.
- ½ xícara (chá) de óleo.



Minitorta de Fubá com Recheio de Carne Desfiada

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

MODO DE PREPARO

RECHEIO

- Em uma panela de pressão, refogue o alho e a cebola em 1 colher de sopa de óleo. Acrescente a carne e doure todos os lados para selar.
- Coloque o sal, a pimenta, a cenoura, o alho poró, a folha de louro e o vinagre. Mexa bem. Cubra com água e tampe a panela. Depois que começar a “apitar”, deixe cozinhar por 40 minutos.
- Enquanto isso, em outra panela, refogue os pimentões e a cebola no óleo restante. Quando começar a murchar, acrescente o tomate. Tempere com sal e pimenta-do-reino e refogue mais um pouco. Desligue o fogo e adicione a azeitona e a salsa. Reserve.
- Após 40 minutos de cozimento, retire a carne da panela (não despreze a água do cozimento) e desfie ainda quente. Pode ser feito em um processador de alimentos com o acessório de faca ou com a ajuda de uma faca e um garfo.
- Retire as folhas de louro da água do cozimento. Retorne a carne desfiada para o caldo, se necessário, volte para o fogo para reduzir o molho.
- Quando estiver com a quantidade certa de caldo (a carne tem que estar úmida, mas não pode ter muito caldo) misture o refogado de pimentões reservado à carne. Reserve.

MONTAGEM

- Em uma tigela, misture o fubá, o amido de milho, o fermento e o sal.
- Em outro recipiente, misture a linhaça com $\frac{1}{2}$ xícara de água quente. Deixe descansar por 5 minutos.
- Na mistura seca, adicione o óleo e 1 xícara de água quente.
- Por último adicione a linhaça de molho. Mexa bem.
- Em forminhas untadas e enfarinhadas, coloque massa até $\frac{1}{3}$ da forma, um pouco de recheio e cubra com um pouco de massa.
- Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Nhoque

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

INGREDIENTES

Massa

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- 3 colheres (sopa) de água quente.
- 2 xícaras (chá) de batata (Asterix/roxa) cozida e espremida.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
- 1 xícara (chá) de amido de milho.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de brócolis (pode substituir por amido de milho na mesma quantidade).

Molho

- 1 cebola pequena picada.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de alho granulado ou 2 dentes de alho fresco amassados.
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 2 xícaras (chá) de molho substituto de tomate (Receita de Massas).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto, se necessário.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada. Folhas frescas de manjericão.



MODO DE PREPARO

MASSA

- Em uma vasilha, misture a linhaça com a água quente e deixe de molho por 5 minutos.
- Em outra vasilha, misture a batata (ainda quente), a margarina e o sal.
- Acrescente à mistura da batata, a linhaça, o amido de milho e a farinha de brócolis. A massa deve desgrudar das mãos.
- Para fazer os nhoques, forme rolos com a massa e corte com uma faca.
- Para cozinhar os nhoques, leve uma panela ao fogo cheia de água. Quando a água levantar fervura, coloque alguns nhoques (em torno de 10 por vez) e quando eles flutuarem, retire-os com a ajuda de uma espátula. Escorra bem a água e coloque molho por cima.

Molho

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Quando estiver dourado, coloque o molho substituto de tomate. Se necessário, tempere com sal e pimenta. Coloque a água e deixe reduzir. Desligue o fogo e coloque as folhas de manjericão.

Esfirra

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



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.

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.

BROA DE CALABRESA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de farinha de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 ½ xícara de chá de água
- 3 ovos batidos
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de chá de margarina sem leite
- 250 g de calabresa sem leite defumada cortada em rodelas finas
- 3 colheres de sopa de salsinha



MODO DE PREPARO

- Unte uma forma com margarina e farinha e pré-aqueça o forno.
- Em um recipiente coloque a farinha de trigo peneirada, a farinha de milho e o fermento.
- Mexa um pouco com as mãos para quebrar a farinha de milho.
- Acrescente à mistura de farinha a água, os ovos, o sal e a margarina derretida.
- Por último acrescente a calabresa e a salsinha e mexa bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.
- Espalhe a massa sobre a forma e leve ao forno médio por 40 minutos.
- Sirva quente.

Substituir a calabresa por frango desfiado ou peito de peru defumado.

ESTROGONOFÉ

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 600 g de alcatra ou coxão mole picada em cubinhos
- sal a gosto
- 1 colher de café de pimenta do reino
- 5 colheres de sopa de polpa de tomate
- 250 g de cogumelo tipo paris (champignon)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 copos (600 mL) de bebida à base de soja sem adição de açúcares



MODO DE PREPARO

- Coloque a cebola picada em cubos e o alho espremido e deixe dourar.
- Em seguida acrescente a carne em cubinhos até que esteja cozida por inteiro.
- Coloque o sal, a pimenta e misture bem.
- Acrescente a polpa de tomate e em seguida os cogumelos.
- Em seguida, acrescente a farinha e misture bem até que ela forme um creme.
- Acrescente a bebida à base de soja e misture bem.
- Continue mexendo até que o caldo fique grosso.
- Sirva quente com arroz.

Frango - Receita

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.

MAIONESE DE SOJA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de extrato de soja em pó
- 1 xícara de chá de água morna
- 2 xícaras de chá de óleo
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- Salsa a gosto



MODO DE PREPARO

- Bata o extrato de soja com a água, no liquidificador, por 5 minutos, acrescentando aos poucos o óleo.
- Quando a mistura atingir consistência de maionese, misturar os temperos.
- Espere esfriar e sirva.

NHOQUE TRADICIONAL

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, trigo, soja

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de batatas cozidas e amassadas
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 1 colher de café de sal



MODO DE PREPARO

- Misture a batata cozida e amassada com o ovo e a margarina sem leite.
- Acrescente aos poucos o amido de milho, misturando bem até formar uma massa com consistência suficiente para que se possa enrolá-la. Se for necessário, utilizemais amido de milho do que a quantidade indicada na receita.
- Enrole a massa em tiras e corte em cubos de 2 cm.
- Cozinhe em água fervente com sal.
- Sirva com o molho de sua preferência.

Torta de Frango com Hidrolisado

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

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de "mistura de farinha 1" (Receita de Massa).
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de linhaça triturada.
- 4 $\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de água filtrada morna para linhaça.
- 3 colheres (sopa) de óleo.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de hidrolisado de frango (Receita de Massas).
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
- Orégano a gosto.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada.
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de bicarbonato de sódio.
- 2 receitas de recheio de frango .



MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo. A massa ficará com consistência líquida.
- Em uma forma de bolo inglês untada e enfarinhada, coloque metade da massa, em seguida todo o recheio e cubra com o restante da massa.
- Leve ao forno preaquecido a 200 °C para assar por 30 a 40 minutos.

O hidrolisado de frango na massa aumenta o teor proteico da preparação.

Torta de Mandioca com Legumes

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, trigo, soja e ovo

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de arroz.
- $1\frac{1}{2}$ colher (sopa) de polvilho azedo.
- 3 colheres (sopa) de fécula de batata.
- 1 colher (chá) de pimenta defumada (ou picante).
- $1\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento químico em pó.
- Sal a gosto.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- 500 g de mandioca crua ralada.
- 2 abobrinhas médias raladas.
- 1 cenoura média ralada.
- 1 maço de salsinha com cebolinha picada.
- 1 cebola médiapicada.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de milho verde cozido.
- 10 colheres (sopa) de azeite.



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
- Em uma forma untada e enfarinhada, espalhe a massa e leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Torta de Tapioca com Recheio de Carne com Legumes

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

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de óleo.
- 1 dente de alho amassado.
- 1 cebola pequena picada. 200 g carne moída (patinho).
- 1 tomate pequeno picado.
- 1 cenoura pequena ralada.
- 1 abobrinha pequena ralada.
- 1 xícara (chá) de vagem picada. 1 folha de louro.
- 1 colher (chá) de orégano.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 colher (sopa) de amido de milho.
- 6 azeitonas verdes picadas.

Massa

- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) semente de linhaça triturada.
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de água filtrada morna.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de óleo.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de bebida de arroz (Receita de Bebidas)
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de leite de coco.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de tapioca.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de arroz.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 colheres (sopa) de salsa picada.
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento químico em pó.



Torta de Tapioca com Recheio de Carne com Legumes

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

MODO DE PREPARO

RECHEIO

- Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo até dourar.
- Adicione a carne e mexa bem até desmanchar todos os grumos.
- Acrescente o tomate, a cenoura, a abobrinha e a vagem. Tempere com a folha de louro, o orégano, o sal e a pimenta. Deixe cozinhar em fogo baixo.
- Quando os legumes estiverem cozidos al dente e ainda restar um pouco de molho, acrescente o amido diluído em duas colheres de sopa de água. Mexa até ficar cremoso. Coloque a azeitona e desligue. Reserve.

Montagem

- Em uma vasilha, coloque a linhaça e a água morna e deixe de molho por 5 a 8 minutos.
- Em outra vasilha, misture os demais ingredientes até ficar homogêneo.
- Adicione à mistura a linhaça de molho juntamente com o líquido do molho. Mexa bem.
- Em uma forma untada e enfarinhada, coloque metade da massa, o recheio reservado e finalize com o restante da massa.
- Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 40 a 50 minutos.

Biscoito Salgado Tipo Snaks

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

INGREDIENTES

- 2 xícaras de (chá) “mistura de farinhas 2” (Receitas de Massas).
- 1 colher (chá) de sal.
- 2 colheres (sopa) de tomate em flocos desidratado.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de margarina sem leite em pedaços (160 g) (gelada).
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de cebola ralada.
- 2 a 4 colheres (sopa) de água filtrada.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, adicione a mistura de farinhas, o sal e o tomate em flocos e mexa bem.
- Acrescente a margarina e misture até virar uma farofa.
- Coloque a cebola e amasse bem.
- Por último, acrescente a água aos poucos até a massa ficar homogênea e soltar das mãos.
- Abra a massa entre dois plásticos com a ajuda de um rolo, até ficar bem fina (quanto mais fina, mais crocante).
- Corte em pequenos quadradinhos e coloque em uma assadeira.
- Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse até ficar ligeiramente dourado (não deixe muito dourado, pois amarga).
- Depois de frios, armazene em embalagem hermética por até 15 dias.

PÃEZINHOS DE POLVILHO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, trigo, soja

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de água
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de óleo
- 4 colheres de sopa de farinha de milho
- 1 colher de café de sal
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo

Óleo suficiente para untar forminhas de empadinha



MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, coloque os ovos, a água, o óleo, a farinha de milho e o sal e bata bem, até formar uma massa homogênea.
- Acrescente o polvilho azedo e bata novamente.
- Reserve
- Unte forminhas de empadinha com óleo e pré-aqueça o forno.
- Coloque a massa líquida até a metade de cada forminha.
- Leve para assar com as forminhas em uma assadeira grande por 20 minutos em forno médio.
- Desenforme os pãezinhos e sirva ainda quente.

Pão de Mandioquinha

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

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!

Pão Caseiro

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico
- 500 mL de água morna
- 1 colher de café de sal
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar refinado
- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de óleo
- 1kg de farinha de trigo



MODO DE PREPARO

- Dissolva o fermento em um pouco de água morna.
- Misture bem todos os ingredientes junto ao fermento dissolvido, até formar uma massa lisa e homogênea.
- Deixe a massa descansar por 10 minutos.
- Divida a massa em três ou quatro partes iguais, abra os pedaços de massa com um rolo, enrole e deixe crescer. Pré-aqueça o forno.
- Asse em forno médio (180°C), por aproximadamente 20 a 25 minutos.

Piadinha (Pão de Frigideira)

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

INGREDIENTES

- 2 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de “mistura de farinhas 3” (Receita de Massas).
- 1 colher (chá) de sal.
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.
- 2 colheres (sopa) de azeite.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, o sal e o fermento. Misture bem. Acrescente o azeite e a água. Sove a massa até obter uma textura lisa.
- Cubra a vasilha com um pano limpo e deixe descansar por 30 minutos.
- Abra a massa (com espessura de pão sírio) com um rolo de massa e corte discos do tamanho desejado.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque o disco de massa. Diminua o fogo e abafe a frigideira com uma tampa.
- Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e doure do outro lado. Sirva quente.

Grelhe somente na hora de consumir. O que não for consumir na hora, armazene na geladeira por 3 dias ou congele, ainda cru, por até 3 meses. Para café da manhã, coloque margarina sem leite, pasta de girassol com cacau ou geleia. Para lanches, coloque frango ou carne com alface, tomate e cenoura.

PÃO DE BATATA

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

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada morna.
- $1\frac{1}{2}$ xícara (chá) de "mistura de farinhas 3" (Receita de Massas).
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco.
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento químico em pó.
- 1 colher (sopa) de açúcar.
- 1 colher (chá) de sal.
- 1 xícara (chá) de batata cozida e espremida.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- Gergelim para decorar.



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a linhaça e a água morna. Deixe descansar por 5 a 8 minutos.
- Em outra vasilha, coloque a mistura de farinhas, o fermento biológico, o fermento químico, o açúcar e o sal. Mexa bem.
- Adicione a batata espremida, a margarina e a linhaça demolho. Mexa até ficar homogêneo. Fica com consistência mole. Se a batata estiver muito seca, adicione um pouco mais de água.
- Em forminhos de empada (ou similar) untada se enfarinhadas, coloque um pouco de massa com a ajuda de uma colher. Cubra com um pano limpo e deixe em local quente para crescer.
- Quando tiver dobrado o volume, boriffe ou pincele um pouco de água e polvilhe gergelim para decorar.
- Leve ao forno preaquecido a 220 °C e asse até ficar dourado.

Coloque uma forma com água na grade de baixo do forno para manter o ambiente úmido enquanto estiver assando.

Pão Nutritivo Recheado

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

INGREDIENTES

- 5 colheres (sopa) de hidrolisado de frango (Receita de Massas).
- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de grão de bico.
- 1 xícara (chá) de "mistura de farinhas 2" (Receita de Massa)
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de sal.
- 3 colheres (sopa) de margarina sem leite (42 g).

- 1 tablete de fermento biológico fresco.
- $1\frac{1}{2}$ colher (sopa) de açúcar refinado.
- 1 xícara (chá) de mandioca cozida e amassada (amasse ainda quente).
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.
- 1 receita de recheio de frango
- 1 xícara (chá) de milho verde cozido.
- Gergelim para decorar.



Pão Nutritivo Recheado

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

MODO DE PREPARO

- Aqueça o hidrolisado e misture com a linhaça. Deixe de molho por 5 a 8 minutos.
- Em uma tigela, misture a farinha de grão de bico, a mistura de farinhas e o sal. Acrescente a margarina e a linhaça de molho com o hidrolisado. Reserve.
- Em outro recipiente, dissolva o fermento biológico no açúcar até formar uma pasta. Junte à mistura acima.
- Acrescente a mandioca e o fermento químico em pó. Se a mandioca estiver muito seca, adicione um pouco de água até dar o ponto (a massa deve ficar úmida, mas moldável).
- Misture o recheio de frango com o milho verde cozido.
- Faça pequenas bolinhas, recheie com o frango e coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Cubra com um pano limpo e deixe em local quente para descansar por 30 minutos (não cresce muito).
- Após isso, boriffe ou pincele um pouco de água e polvilhe gergelim para decorar.
- Leve ao forno preaquecido a 200 °C para assar por aproximadamente 45 minutos.

Coloque uma forma com água na grade de baixo do forno para manter o ambiente úmido enquanto estiver assando.

PÃO DE CENOURA

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 6 cenouras médias
- 1 xícara de chá de água morna
- 6 xícaras de chá rasas (700 g) de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de café de sal
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento biológico



MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador bata as cenouras, a água morna e o óleo.
- Em um recipiente, peneire a farinha e adicione o açúcar, o sal e o fermento.
- Coloque a mistura do liquidificador na farinha e mexa até que a massa fique homogênea.
- Unte 2 formas com óleo e farinha.
- Em cada forma, coloque metade da massa e deixe crescer por 1 hora.
- Pré-aqueça o forno.
- Leve os pães ao forno médio por 1 hora.

PÃO DE LIQUIDIFICADOR

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite

INGREDIENTES

MASSA

- 2 ovos
- 2 copos “tipo requeijão” de água morna 1 copo “tipo requeijão” de óleo
- 1 copo “tipo requeijão” de açúcar
- 1 pitada de sal
- $\frac{1}{2}$ pacote de fermento biológico seco
- $\frac{1}{2}$ pacote (500 g) de farinha de trigo



Recheio

- 150 gramas de presunto cozido
- 2 colheres de chá de orégano

MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador bata os ovos, a água morna, o óleo, o açúcar, o sal e o fermento.
- Em um recipiente, peneire a farinha e reserve.
- Despeje a massa batida no liquidificador sobre a farinha e mexa bem, até formar uma massa uniforme.
- Deixe descansar por 1 hora ou até dobrar de volume.
- Pique o presunto.
- Unte uma forma de pão com óleo e farinha.
- Coloque 2 dedos de massa, na forma, com ajuda de uma colher.
- Coloque metade do presunto sobre essa massa junto com metade do orégano.
- Coloque mais dois dedos de massa por cima do presunto.
- Pré-aqueça o forno. Repita essa operação em outra forma para o segundo pão.
- Leve-os para assar em forno médio, por 40 minutos.

Se quiser, acrescente tomates picados no recheio

PÃO DE QUEIJO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- 1 copo americano de polvilho azedo
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 75 mL de leite integral 50 mL de água
- $\frac{1}{4}$ xícara + 1 colher de sopa de azeite



MODO DE PREPARO

- Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador.
- Unte forminhas com manteiga ou margarina e polvilhe com farinha.
- Despeje a mistura do liquidificador nas forminhas. Pré-aqueça o forno.
- Asse em forno quente (200°C) por 20 a 25 minutos.

Pãezinhos de Salsicha

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

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.
- 9. 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.

EMPADA DE FRANGO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, ovo

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá (130 g) de manteiga
- 5 colheres de sopa (70 g) de margarina

Para pincelar

- leite integral

Recheio

- 1 colher de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 2 tomates sem casca e sem sementes
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- $\frac{1}{2}$ lata de ervilha
- 2 colheres de sopa de azeitonas picadas sal a gosto
- $\frac{1}{4}$ de caixinha de creme de leite
-



EMPADA DE FRANGO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo

MODO DE PREPARO

MASSA

- Peneire a farinha e o sal em um refratário.
- Acrescente a manteiga e a margarina e misture até formar uma massa lisa e que não grude nas mãos. Se necessário acrescente mais farinha.

Recheio

- Em uma panela, aqueça o azeite. Refogue a cebola e os tomates.
- Acrescente o peito de frango cozido e desfiado. Misture.
- Junte as ervilhas, as azeitonas e o sal.
- Por último coloque o creme de leite (sem soro).
- Desligue e reserve.

MONTAGEM

- Coloque a massa em forminhas próprias para empadas de modo que forme uma camada fina.
- Acrescente o recheio e cubra a sem padas com uma camada fina de massa.
- Pincele as empadas com leite integral. Pré-aqueça o forno.
- Leve ao forno (180°C) por cerca de 30 minutos.

TROUXINHA DE PRESUNTO E QUEIJO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
ovo

INGREDIENTES

Massa

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de água

Recheio

- 100 g de presunto
- 100 g de queijo prato ou mussarela



TROUXINHA DE PRESUNTO E QUEIJO

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
ovo

MODO DE PREPARO

- Peneire os ingredientes secos em um recipiente e misture-os muito bem com uma colher.
- Junte a manteiga e a água.
- Misture tudo até formar uma massa homogênea.
- Abra a massa bem fina com um rolo de macarrão.
- Corte em quadrados de aproximadamente 5 cm.
- Coloque no centro um pedaço pequeno de presunto enrolado em um de queijo e dobre as pontas do quadrado sobre o mesmo, formando um pequeno envelope. Pré-aqueça o forno.
- Leve ao forno médio (180°), por 15 a 20 minutos.

PANQUECA DE CARNE 1

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, soja

INGREDIENTES

Massa

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de farinha de trigo 1 pitada de sal
- Óleo para o preparo das panquecas

Recheio

- 1 colher de sopa de óleo 1 cebola
- 1 dente de alho amassado
- 500 g de carne moída
- sal a gosto
- 2 tomates maduros picados



PANQUECA DE CARNE 1

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
leite, ovo, soja

MODO DE PREPARO

MASSA

- Em um liquidificador bata os ovos, a água morna, a farinha e o sal até que fiquem bem incorporados.
- Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e deixe em fogo médio.
- Coloque a quantidade de massa necessária para forrar o fundo da frigideira. Quando descolar do fundo, vire a panqueca e doure o outro lado.
- Retire da frigideira com auxílio de uma espátula e coloque num prato.
- Repita essa operação até acabar a massa.

RECHEIO

- Em uma panela, coloque o óleo, a cebola picada e o alho amassado.
- Refogue.
- Em seguida adicione a carne moída e mexa bem, para que não forme grumos.
- Coloque o sal e misture bem.

MONTAGEM

- Pegue uma panqueca, coloque duas colheres cheias de recheio e enrole.
- Coloque em um recipiente e reserve.
- Repita esta operação até acabarem as panquecas.
- Ao final, terá sobrado recheio.

COBERTURA

- Leve ao fogo a carne moída restante do recheio com 2 tomates maduros picados até que forme um molho à bolonhesa.
- Cubra as panquecas com o molho e leve ao forno.
- Sirva quente.

PANQUECA DE CARNE 2

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
ovo, soja

INGREDIENTES

Massa

- 2 copos americanos de leite integral
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal

Montagem

- 350 mL de molho de tomate caseiro
- Queijo parmesão ralado a gosto

Recheio

- 1 colher de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 2 tomates sem casca e sem semente
- 200 g de carne moída
- 2 colheres de sopa de azeitona picada
- Sal a gosto



PANQUECA DE CARNE 2

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:
ovo, soja

MODO DE PREPARO

MASSA

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e deixe descansar por 5 minutos.

RECHEIO

- Coloque o azeite em uma panela.
- Refogue a cebola e os tomates.
- Em seguida, junte a carne moída e deixe até que cozinhe.
- Acrescente a azeitona e o sal.

MONTAGEM

- Unte uma frigideira e deixe esquentar bem.
- Coloque uma colher cheia de massa no centro da frigideira e espalhe até as bordas. Deixe até que a massa se desprenda facilmente da panela.
- Vire e deixe fritar o outro lado.
- Adicione o recheio às massas já fritas e faça rolinhos.
- Coloque as panquecas em um pirex, adicione molho por cima e polvilhe com queijo parmesão ralado.

PANQUECA DE FRANGO

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

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de água quente
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de fubá de milho

Montagem

- 350 mL de molho de tomate caseiro
- Queijo parmesão ralado a gosto

Recheio

- 1 unidade média de cebola
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de chá de frango desfiado cozido
- 1 unidade média de tomate
- 5 colheres de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de salsa
- sal a gosto



PANQUECA DE FRANGO

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

MODO DE PREPARO

MASSA

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea.
- Frite as panquecas em uma frigideira e reserve.

RECHEIO

- Doure a cebola no óleo e acrescente o frango (já cozido e desfiado).
- Em seguida, acrescente o tomate, o milho, a salsa e o sal. Reserve.

MONTAGEM

- Recheie as panquecas e sirva com o molho de sua preferência.

Pastel de Milho

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

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho amassados.
- 1 cebola média picada.
- 600 g de carne moída (patinho).
- 2 tomates pequenos picados.
- 1 colher (sopa) de alho poró em flocos desidratados ou $\frac{1}{4}$ de alho poró fresco picado.
- 2 folhas de louro.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 10 azeitonas verdes picadas.
- $\frac{1}{4}$ maço de salsa e cebolinha picada.

Massa

- 700 a 900mL de água filtrada.
- 2 folhas de louro.
- $\frac{1}{2}$ cebola pequena.
- 5 $\frac{1}{4}$ xícaras (chá) de farinha de milho em flocos.
- 7 colheres (sopa) de polvilho azedo.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.



Pastel de Milho

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

MODO DE PREPARO

MASSA

- Em uma panela, coloque a água, as folhas de louro, e a cebola. Leve ao fogo alto. Quando começar a ferver abaje o fogo, conte 5 minutos e desligue o fogo. Descarte as folhas de louro e a cebola. Reserve a água.
- Em um recipiente, misture a farinha de milho, o polvilho e o sal. Adicione a água reservada, ainda quente, aos poucos e mexa com uma colher. Quando tudo estiver incorporado, sove a massa ainda quente com as mãos até ficar macia e lisa.
- Abra a massa entre dois plásticos com o auxílio de um rolo de massa. Com um cortador redondo, corte círculos, coloque um pouco de recheio no meio e feche com a ajuda de um garfo.
- Frite em óleo quente.

RECHEIO

- Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Quando estiver dourado, coloque a carne moída e mexa bem para desmanchar os grumos.
- Coloque os tomates, o alho poró, as folhas de louro, o orégano e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar até secar toda a água. Desligue o fogo e coloque as azeitonas e a salsa. Reserve.

Esta massa resseca muito rápido, para evitar isso, coloque um pano úmido em cima da massa que está aguardando para ser moldada

Pastel de Polvilho Assado com Recheio de Palmito

ESSA RECEITA NÃO CONTÉM:

leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena ralada.
- 2 colheres (sopa) de amido de milho.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de bebida de castanha (Receitas de Bebidas).
- 2 tomates picados.
- 1 vidro de palmito picado (300 g). Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 12 azeitonas verdes picadas.
- $\frac{1}{2}$ maço de salsa e cebolinha picada.

Massa

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- 2 colheres (sopa) de água quente para a linhaça.
- $1\frac{1}{4}$ xícara (chá) de polvilho doce.
- $1\frac{1}{4}$ xícara (chá) de polvilho azedo.
- 1 colher (chá) de sal.
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de água fervente.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de óleo.



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

Pastel de Polvilho Assado com Recheio de Palmito

MODO DE PREPARO

MASSA

- Em um recipiente, misture a linhaça com as 2 colheres de sopa de água quente e deixe de molho por 5 a 8 minutos.
- Em outra tigela, misture os polvilhos com o sal. Adicione a água fervente e o óleo. Por último, acrescente a linhaça que estava de molho. Misture até obter uma massa homogênea.
- Abra a massa entre dois plásticos com a ajuda de um rolo de massa. Não deixe com espessura muito fina, pois o pastel pode abrir ao assar/fritar.
- Com a ajuda de um cortador, corte círculos, coloque um pouco do recheio reservado no centro e feche com a ajuda de um garfo.
- Asse em forno médio até dourar.

RECHEIO

- Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Dissolva o amido na bebida de castanha e junte ao refogado mexendo sem parar até engrossar.
- Em seguida, acrescente os tomates e o palmito. Tempere com sal e pimenta.
- Acrescente as azeitonas e a salsa e desligue o fogo. Reserve.

Pode ser frito também. De ambas as maneiras fica crocante; a massa fica ligeiramente mole e, por isso, dá um pouco de trabalho para moldar, mas não coloque mais polvilho, pois isso alterará o resultado final

Quibe de Forno com Quinoa

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

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de castanha do Brasil picada.
- 1 cebola grande picada.
- 1 dente de alho amassado.
- 250 g carne moída (patinho).
- 1 colher (chá) de pimenta síria.
- Sal a gosto.
- $\frac{1}{4}$ maço de salsa picada.

Massa

- 1 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de quinoa em grãos.
- 250 g de carne moída (patinho).
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de hortelã fresca picada.
- 1 colher (chá) de pimenta síria.
- Sal a gosto.
- 2 colheres (sopa) de azeite para finalizar.



Quibe de Forno com Quinoa

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

MODO DE PREPARO

RECHEIO

- Em uma panela, coloque o óleo e frite as castanhas até dourar.
- Retire as castanhas e reserve. Com o mesmo óleo, frite a cebola até murcharem. Acrescente o alho e frite até dourar.
- Coloque a carne moída e mexa até desmanchar os grumos. Tempere com a pimenta e o sal.
- Cozinhe até a água secar. Desligue o fogo e coloque a salsa e a castanha reservada. Reserve.

Massa

- Cozinhe a quinoa conforme as instruções do fabricante. Deixe esfriar.
- Depois de fria, misture a quinoa com os demais ingredientes (com exceção do azeite).
- Em uma forma, coloque metade da massa, o recheio e o restante da massa.
- Com a ponta de uma faca, faça triângulos em cima da massa e regue com as 2 colheres de sopa de azeite.
- Leve ao forno preaquecido a 220 °C para assar por aproximadamente 25 minutos.

Quiche de Alho Poró e Cebola

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

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de alho desidratado ou 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- 2 xícaras (chá) de bebida de aveia (Receitas de Bebidas).
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de amido de milho (se utilizar bebida de aveia industrializada, aumente para 3 colheres de sopa de amido de milho).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 pitada de noz moscada ralada.

Massa

- 1 xícara (chá) de castanha de caju triturada.
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz.
- 1 colher (chá) de sal.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada.

Cobertura

- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de azeite.
- 1 alho poró picado.
- 2 cebolas médias picadas.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.



Quiche de Alho Poró e Cebola

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

MODO DE PREPARO

Massa

- Em uma tigela, misture a castanha triturada, a farinha de arroz e o sal.
- Adicione o óleo e a água. Misture até ficar homogêneo.
- Coloque a massa em uma forma própria para quiche com fundo removível. Aperte bem nos fundos e nas laterais. Faça furos com a ajuda de um garfo.
- Leve ao forno preaquecido a 220 °C até dourar. Reserve.

Recheio

- Em uma panela, refogue no azeite o alho e a cebola até dourarem.
- Coloque a bebida de aveia com o amido. Tempere com sal e a noz moscada. Mexa sem parar até engrossar. Após engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Reserve.

Cobertura e Montagem

- Em uma panela, refogue o alho poró com a cebola no azeite. Tempere com sal e pimenta. Mexa sem parar até dourar.
- Desenforme a massa, coloque o recheio e a cobertura.

Ravióli de Carne

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

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de óleo.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- 250 g de carne moída (patinho).
- 1 tomate pequeno picado.
- 1 colher (sopa) de alho poró desidratado ou $\frac{1}{4}$ alho poró fresco picado.
- 2 colheres (sopa) de cenoura em flocos desidratada ou $\frac{1}{2}$ cenoura picada.
- 1 colher (chá) de orégano.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- $\frac{1}{4}$ maço de salsa e cebolinha picada.

Molho

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena picada
- 1 lata (400 g) de tomate pelado (batido no liquidificador)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco picado

Massa

- 1 receita de massa fresca (Receita de Massa).



Ravióli de Carne

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

MODO DE PREPARO

Recheio

- Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo até dourar.
- Adicione a carne moída e mexa bem para desmanchar os grumos.
- Adicione o tomate, o alho poró e a cenoura, tempere com sal, pimenta e orégano.
- Cozinhe até secar a água, desligue o fogo e coloque a salsa e a cebolinha picada. Deixe esfriar.
- Em um processador de alimentos, coloque a carne cozida e triture ligeiramente até virar uma pasta. Reserve.

Molho

- Em uma panela refogue o alho e cebola no azeite até dourar.
- Adicione o tomate e tempere com sal e pimenta. Adicione a água, abaixe o fogo e deixe reduzir. Desligue o fogo e coloque o manjericão. Reserve.

Montagem

- Abra a massa fresca entre dois plásticos até formar um retângulo
- Coloque aproximadamente uma colher de chá de recheio a cada 5 cm.
- Abra outro retângulo de massa e cubra o primeiro com os recheios. Com os dedos feche os raviólis e corte os quadrinhos com uma faca
- Finalize apertando em volta dos raviólis com um garfo
- Cozinhe-os em água fervente, escorra-os e cubra com o molho.

Rocambole de Inhame com Recheio de Abóbora

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

INGREDIENTES

Massa

- 600 g de inhame cozido e amassado (em torno de 800 g de inhame cru com casca).
- 4 colheres (sopa) de margarina sem leite (56 g).
- 1 colher (chá) de sal.
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de linhaça triturada.
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de água filtrada morna.
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de fécula de batata.
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de farinha de brócolis (pode substituir por fécula de batata na mesma quantidade).

Recheio

- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de óleo.
- 1 dente de alho amassado.
- 1 cebola pequena picada.
- 400 g de abóbora (de preferência cabotiã) crua, descascada e picada.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 folha de louro.
- 1 colher (chá) de orégano.
- $\frac{1}{4}$ de maço de salsa e cebolinha picada.



Rocambole de Inhame com Recheio de Abóbora

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

MODO DE PREPARO

Massa

- Em uma tigela, misture o inhame, a margarina e o sal.
- Em outro recipiente, misture a linhaça com a água e deixe de olho de 5 a 8 minutos.
- Após o molho, adicione a linhaça à mistura de inhame. Acrescente a fécula de batata e a farinha de brócolis. Misture até a massa ficar homogênea.
- Em uma forma retangular (50 x 30 cm) untada e enfarinhada espalhe a massa.
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 60 minutos.

Recheio

- Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo até dourarem. Acrescente a abóbora e tempere com sal, pimenta, orégano e a folha de louro.
- Coloque a água e deixe cozinhar em fogo baixo até desmanchar.
- Desligue o fogo, amasse com um garfo e coloque a salsa e a cebolinha para finalizar. Reserve.

Montagem

- Desenforme a massa fria, espalhe o recheio e enrole (o lado maior) delicadamente em forma de rocambole. Corte as bordas da massa para obter um acabamento melhor.

RECEITAS DE *Bebida*



Bebida de Arroz

RENDE - 2 LITROS

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz parboilizado.
- 2 litros de água filtrada.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.
- 1 pitada de sal.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela coloque o arroz com a água e deixe de molho por 2 horas.
- Leve o arroz juntamente com a água ao fogo e mexa por 5 minutos.
- Retire do fogo e bata imediatamente no liquidificador ou com mixer por 30 segundos.
- Coe em uma peneira fina ou pano próprio para esta finalidade. Adicione o sal e a essência de baunilha e mexa bem.

OBS: Conserve por até 4 dias na geladeira.

Bebida de aveia

RENDE - 670ML

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz parboilizado.
- 2 litros de água filtrada.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.
- 1 pitada de sal.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela coloque a aveia com a água e deixe de molho por 2 horas.
- Após, coloque a aveia com a água do molho em um liquidificador e bata por aproximadamente 2 minutos.
- Coe em peneira fina ou pano próprio para esta finalidade.

OBS: Conserve por até 4 dias na geladeira.

Bebida de inhame

RENDE - 1,7L

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de inhame descascado picado
- 7 xícaras (chá) de água filtrada



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha coloque o inhame e cubra com água. Deixe de molho por aproximadamente 8 horas.
- Após isso, descarte a água do molho e leve o inhame ao liquidificador com as 7 xícaras de água e bata por aproximadamente 2 minutos.
- Com um pano limpo (utilizado apenas para esta finalidade) apoiado em cima de uma peneira, coe a mistura e esprema para tirar todo o líquido.

OBS: Conserve por até 4 dias na geladeira.

Bebida de castanha do Brasil

(ou amêndoas, ou avelãs, ou castanha de caju)

RENDE - 700ML

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de castanha do Brasil.
- 3 xícaras (chá) de água filtrada.



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha coloque a castanha e cubra com água. Deixe de molho por 6 a 8 horas aproximadamente.
- Após isso, descarte a água do molho e leve a castanha ao liquidificador com as 3 xícaras de água para triturar por 1 minuto.
- Com um pano limpo (utilizado apenas para esta finalidade) apoiado em cima de uma peneira, coe a mistura e esprema para tirar todo o líquido, até restar apenas um resíduo seco.

OBS: Conserve por até 4 dias na geladeira.

Não jogue o bagaço fora (utilize em bolos, tortas, biscoitos, pães, farofas, etc.).



RECEITAS DE

*Massas, Farinhas
e Molhos*



Panqueca Salgada (massa)

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

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de linhaçatriturada.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de água quente para linhaça. 8 colheres (sopa)de amido de milho.
- 5 colheres (sopa) de farinha de arroz.
- 2 colheres (sopa)de fécula de mandioca.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de orégano.1 colher (chá)de óleo.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) + 1 colher (sopa) de água filtrada fria.

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a linhaça com a água quente e deixe de molho por 5 a 8 minutos.
- Em outra vasilha, misture o amido de milho, a farinha de arroz, a fécula de mandioca, o sal e o orégano. Adicione o óleo, a linhaça que ficou de molho e a água fria.
- Em uma frigideira antiaderente, unte com um pouco de óleo. Quando estiver bem quente, coloque uma concha de massa e espalhe rapidamente.
- Quando a massa estiver soltando das laterais e dourada embaixo, vire com a ajuda de uma espátula para dourar do outro lado.
- Enrole ainda quente com recheio de sua preferência e cubra com molho de tomate.



Mistura de farinhas 1

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de arroz integral.
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz branca.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de araruta (ou amido de milho).



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Peneire.
- Armazene em pote fechado.

OBS:

Utilize nas medida sindicadas nas receitas.

Conserve em geladeira por até 1 mês ou até o vencimento informado pelo fabricante (o que ocorrer primeiro).

Mistura de farinhas 2

INGREDIENTES

- 3xícaras (chá) de farinha de arroz branca.
- 1 xícara (chá) de polvilho doce.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de fécula de batata.
- 2 colheres (sopa) de goma xantana.
-



MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e peneire.
- Guarde em um recipiente com tampa.

OBS:

Utilize nas medida sindicadas nas receitas.

Conserve em geladeira por até 1 mês ou até o vencimento informado pelo fabricante (o que ocorrer primeiro).

Mistura de farinhas 3

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de arroz branca.
- 1 xícara (chá) de fécula de batata.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de polvilho doce.



MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e peneire.
- Guarde em um recipiente com tampa.

OBS:

Utilize nas medida sindicadas nas receitas.

Conserve em geladeira por até 1 mês ou até o vencimento informado pelo fabricante (o que ocorrer primeiro).

Biomassa de Banana Verde

INGREDIENTES

- 6 bananas verdes com casca lavadas.
- Água para cozinhar.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, coloque água suficiente para cobrir as bananas. Leve ao fogo alto. Quando ferver, coloque as bananas e feche a tampa.
- Quando começar a “apitar”, conte 8 minutos e após isso, desligue o fogo, mas deixe a panela fechada até sair todo o ar.
- Após sair todo o ar, abra a panela, retire as bananas (ainda quentes) e coloque em uma tábua. Retire as cascas, coloque as bananas quentes em um processador de alimentos (ou liquidificador) e bata até formar um creme liso e espesso.
- Guarde em recipiente fechado na geladeira. Dura até 4 dias.

OBS:

Após esfriar, o creme endurece. Para reconstituir a consistência cremosa, coloque um pouco de água, aqueça e bata novamente no processador ou liquidificador.

Creme de aveia

INGREDIENTES

- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de aveia em flocos.
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada.



MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, bata a aveia com a água por 2 minutos.
- Guarde em um recipiente fechado.

OBS:

Utilize nas medidas indicadas nas receitas. Conserve por até 4 dias na geladeira.

Farinha de Rosca Caseira

INGREDIENTES

- Pão de aveia amanhecidão fatiado.
- Alho, cebola, salsa e tomate desidratado a gosto.



MODO DE PREPARO

- Em uma forma, coloque as fatias de pão e leve ao forno para torrar. Deixe esfriar.
- Em um processador de alimentos, bata as torradas com os temperos desidratados.
-

OBS:

Guarde em recipiente com tampa na geladeira por até 1 semana.

Hidrolisado de Frango

INGREDIENTES

- 1 copo de requeijão de suco de abacaxi*.
- 1 copo de requeijão de peito de frango sem pele cortado em cubos.



MODO DE PREPARO DO SUCO

- Descasque o abacaxi, retire o miolo e pique em cubos.
- Bata no liquidificador sem água e peneire.

MODO DE PREPARO DO HIDROLISADO

- Bata o suco de abacaxi com a carne de frango no liquidificador.
- Leve essa mistura para cozinhar em banho maria (com água fria) em fogo baixo por 5 minutos.
- Após este tempo, quando o fundo da panela com água estiver coberto por bolhas muito pequenas, do tamanho da ponta de uma agulha, desligue o fogo.
- Aguarde 30 minutos com o fogo desligado e a panela ainda em banho maria, mexendo de vez em quando.
- Após 30 minutos, retire a panela do banho maria e leve ao fogo baixo. Quando começar a ferver, conte 5 minutos e então desligue o fogo. Peneire.

Guarde em recipiente com tampa na geladeira por 2 dias, ou coloque em pequenos potes e congele. Pode ser feito com outros tipos de carne, como bovina e de peru, mas antes retire toda gordura e nervo.

O hidrolisado de carnes aumenta o valor proteico de uma preparação. Pode ser utilizado em pães, tortas, sopas, purês, feijão, etc.

Purê de Maçã Para Substituir Ovo

INGREDIENTES

- 6 maçãs descascadas e picadas.
- Água suficiente para cobrir as frutas.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de suco de limão.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo. Tampe a panela e deixe cozinhar até que a fruta fique macia e a água tenha evaporado quase toda.
- Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
- Bata as maçãs, ainda mornas, com o resto de água em um processador de alimentos ou liquidificador.
- Guarde em recipiente fechado.

OBS:

Para cada ovo, utilize $1\frac{1}{2}$ colher(sopa) do purê de maçã; conserve por até 4 dias na geladeira.

Ketchup caseiro

INGREDIENTES

- 1 dente de alho amassado.
- $\frac{1}{2}$ cebola descascada e picada.
- $\frac{1}{4}$ pimenta dedo de moça (opcional).
- 500 g de tomate (Italiano ou Débora) picado.
- 2 colheres (sopa) de vinagre.
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado.
- 1 colher (chá) de sal.
- 1 pitada de pimenta-do-reino.
- 1 pitada de canela em pó.
- 1 pitada de noz moscada.
- 1 pitada de coentro em pó.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o alho, a cebola, a pimenta dedo de moça e o tomate. Leve ao fogo baixo para cozinhar por 15 a 20 minutos. Se necessário, coloque um pouco de água.
- Depois de cozidos, triture tudo com a ajuda de um mixer ou liquidificador. Peneire.
- Volte a mistura peneirada à panela, acrescente os demais ingredientes e coloque novamente para cozinhar em fogo baixo por 1 hora ou até dar o ponto de ketchup. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

OBS:

Guarde em recipiente fechado na geladeira. Dura em torno de 15 a 20 dias.

Mostarda caseiro

INGREDIENTES

- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de mostarda em grãos.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta-do-reino.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de açafrão da terra.
- 1 pitada de coentro em pó.
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de água filtrada.
- 1 colher (sopa) de vinagre.



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha com tampa, misture a mostarda em grãos, o sal, a pimenta, o açafrão, o coentro e a água.
- Leve à geladeira por 24 horas.
- Após 24 horas, bata essa mistura em um processador de alimentos ou liquidificador. Após virar uma pasta, acrescente o vinagre e bata até incorporar.

OBS:

Guarde em recipiente fechado na geladeira. Dura em torno de 15 a 20 dias.

Massa fresca para Lasanha, Ravióli e Talharim

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos.
- $\frac{2}{3}$ xícara (chá) de farinha de araruta.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
- 1 xícara (chá) de mandioca cozida e espremida (esprema enquanto ainda está quente).
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 10 a 15 colheres (sopa) de água filtrada (variável em função do tipo de mandioca, quanto mais macia e úmida, menos água).



MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, misture a farinha de milho, a farinha de araruta e o sal.
- Adicione a mandioca amassada, o azeite e a água aos poucos (não coloque de uma vez, pois a quantidade varia de acordo com o tipo de mandioca).
- Amasse bem até a massa desgrudar das mãos tornando possível abrir com um rolo de massa.
- Abra a massa entre dois plásticos (use filme PVC ou saco plástico de congelar alimentos) com a ajuda de um rolo de abrir massa ou, se preferir, utilize uma máquina de macarrão (neste caso, não é necessário utilizar dois plásticos, apenas enfarinhe a superfície com um pouco de farinha de araruta).
- Abra a massa na espessura desejada e corte no formato desejado (para lasanha, ravióli ou talharim).
- Cozinhe em água fervente como qualquer massa.

Molho Substituto de Tomate

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite.
- Folhas de manjericão fresco.
- 3 dentes de alho amassado ou picado.
- 1 cebola grande.
- 5 cenouras médias descascadas e cortada sem cubos.
- 1 beterraba média descascada e cortada em cubos.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.



MODO DE PREPARO

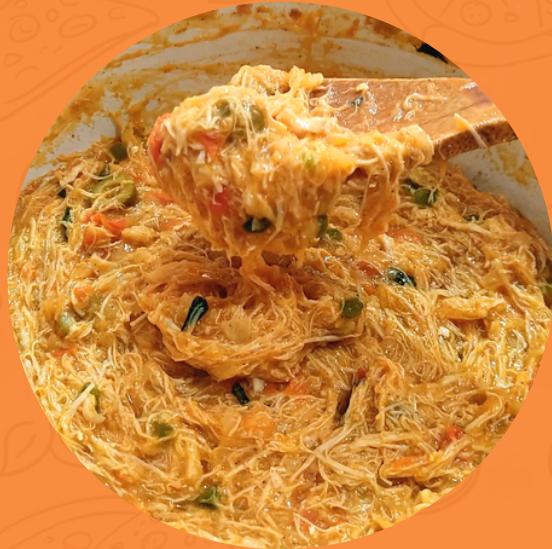
- Em uma panela, refogue o manjericão, o alho e a cebola no azeite.
- Acrescente as cenouras, a beterraba, o sal, a pimenta-do-reino e cubra com água.
- Cozinhe em fogo médio até ficar macio.
- Ainda morno, bata tudo (inclusive a água restante do cozimento) no liquidificador ou mixer até ficar homogêneo.

OBS: Conserve na geladeira por até 3 dias ou congele.

Recheio de Frango

INGREDIENTES

- ½ colher (sopa) de óleo.
- 2 colheres (chá) de alho desidratado ou 2 dentes de alho fresco amassado.
- ½ cebola picada.
- 200 g de peito de frango inteiro sem pele e sem osso.
- ½ tomate picado.
- 2 colheres (chá) de alho poró desidratado ou ¼ de alho poró fresco picado.
- 1 colher (sopa) de cenoura desidratada ou ½ cenoura fresca picada.
- ½ colher (sopa) de orégano.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 colher (sopa) de amido de milho.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue no óleo, o alho e a cebola até ficarem dourados. Acrescente o frango, o tomate, o alho poró, a cenoura e o orégano. Tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo até ficar macio.
- Quando estiver cozido, mas ainda restar um pouco de molho, desligue o fogo.
- Retire o frango da panela e reserve o caldo do cozimento. Desfie o frango em um processador ou com a ajuda de uma faca e um garfo.
- Coloque o frango desfiado no molho reservado. Volte a panela ao fogo, acrescente o amido de milho diluído em 2 colheres (sopa) de água fria. Mexa até engrossar. Ferva por 2 minutos, desligue e deixe esfriar.