|  |  |
| --- | --- |
|  | **PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**  **SECRETARIA DE SAÚDE** |

**ALERGIA ALIMENTAR MÚLTIPLA**

**LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS ALERGÊNICOS**

Diante de tantas restrições, vemos a necessidade de selecionar ingredientes que possam substituir os alimentos excluídos em preparações culinárias. Colocamos aqui algumas alternativas que podem ser utilizadas em diversos pratos. Com essas dicas você também poderá usar sua criatividade desenvolvendo novas preparações, além das presentes nesse livro.

**Substitutos do LEITE:**

Usar, na mesma quantidade:

* Água ou
* Suco de frutas e/ou vegetais ou
* Bebida à base de arroz
* Água ou
* Suco de frutas ou
* Leite vegetal ou
* Bebida à base de arroz

**Substitutos do OVO:**

Para cada ovo utilize um dos substitutos relacionados:

* 1 colher de chá de levedo dissolvido em ¼ de xícara de água quente
* 1 ½ colher de sopa de água + 1 ½ colher de chá de óleo + 1 colher de

chá de fermento em pó

* 1 pacote de gelatina comum + 2 colheres de sopa de água quente (não

misturar até estar pronta para usar)

* 1 colher de sopa de farinha de linhaça misturada com 3 colheres de

sopa de água (misturar e deixar descansar por 2 minutos antes de

adicionar à receita)

* 1 colher de sopa de vinagre branco

\* Selecione receitas que levem apenas 1 ou 2 ovos e pelo menos 200 gramas (2 xícaras) de farinha e sempre misture bem os itens molhados de cada receita.

**Substitutos do TRIGO - GLÚTEN:**

Receita farinha sem glúten 1

* 2 xícaras de polvilho doce + 2 xícaras de fécula de batata + 1 xícara de farinha de grão de bico

Receita farinha sem glúten 2

* 2 ¾ de xíc de farinha de arroz ( integral ) +1 ¼ de xic fécula de batata ou amido de milho + ¾ de xícara de polvilho doce

Receita farinha sem glúten 3

* 1 kg de farinha de arroz + 330g de fécula de batata + 165 g de araruta

Receita farinha sem glúten 4

* 3 xíc de farinha de arroz + 1 xíc de fécula de batata + 1/2 xíc de polvilho doce

Receita farinha sem glúten 5

* 240g de farinha de arroz + 105 g de fécula de batata + 40g de polvilho doce

Receita farinha sem glúten 6

* 01 xícara de farinha de soja integral + 01 xícara de farinha de arroz integral + ½ xícara de amido + ½ xícara de amaranto + 02 e ½ colher chá de CMC

**PREPARO DO LEITE VEGETAL**

Deixar as sementes de molho em água por um tempo suficiente para deixá-las mais macias.

Em média, de 10 a 24 horas são suficientes.

Usar uma quantidade apropriada de sementes e, de preferência, utilizar sementes orgânicas.

Leite de coco

* 1 coco pequeno sem pele + 5 copos de água de coco. Bata no liquidificador e peneire.

Leite de arroz

* 1 xícara de arroz integral + 10 copos de água. (ferva por duas horas em fogo baixo, depois peneire)

Leite de linhaça

* 1 xícara de linhaça + 1 litro de água. Bata e coe com pano ou peneira bem fina

Leite de quinoa

* 2 colheres sopa quinoa em grão + 2 xícaras de água. Cozinhe até a quinoa ficar macia e peneirar

Leite de inhame

* 1 inhame descascado +1 ½ copo de água filtrada. Bata tudo no liquidificador e coe com um pano ou peneira.

**RECEITAS**

**Bolinhas de inhame com ervas**

**Ingredientes**

1 inhame pequeno

2 colheres sopa de polvilho doce

1 colher sopa de polvilho azedo

1/2 colher sopa de azeite

Ervas a gosto (orégano, manjericão seco, alecrim seco,...)

Sal a gosto

**Modo de preparo**

Cozinhe o inhame no vapor e amasse ele bem. Misture os outros ingredientes.

Faça as bolinhas e leve ao fogo baixo até dourar.

**Pão de Queijo**

**Ingredientes**

1 batata doce pequena assada

2 colheres sopa de polvilho doce

1 colher sopa de polvilho azedo

1/2 colher sopa de azeite

Chia

Orégano

Sal

**Modo de preparo**

Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido em forma untada até dourar.

**Falso pão de “queijo”**

**Ingredientes**

600g de mandioca crua

2 ½ xícaras de polvilho azedo

2 ½ xícaras de polvilho doce

1 colher (sopa) de sal marinho

1/2 xícara de óleo de girassol

1 xícara de água

**Instruções de preparo**

Cozinhe a mandioca até ficar no ponto de pasta. Reserve 1 xícara da água usada no cozimento e acrescente o óleo, misturando bem.

Em uma vasilha, misture o polvilho doce e azedo com o sal. Escalde o polvilho com 1 xícara de água quente, proveniente do cozimento da mandioca.

Misture o polvilho escaldado com a mandioca.

Amasse bem e prepare bolinhas. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até dourar.

**Pão de Mel**

**Ingredientes**

1 xícara de farinha de arroz integral

1/2 xícara de polvilho doce

1/2 xícara de amido de milho

1 colher sopa de farinha de berinjela

1 colher sopa alfarroba derretido no micro por 1 ½ minuto

1 xícara de mel

1 xícara de açúcar mascavo ou demerara ou coco

1/2 xícara de biomassa de banana verde bem cremosa

2 colheres sopa de leite vegetal

1 colher sopa de óleo

1/2 colher café de noz moscada

1/2 colher de café de canela

1/2 colher café de cardamomo

5 gotas de baunilha

1 colher café de bicarbonato de sódio

2 colheres café de fermento químico (para bolo)

**Modo de preparo**

Misture os ingredientes secos. Misture os líquidos e incorpore aos secos.

Misture bem, molde os pãezinhos e leve para assar em assadeira forrada com papel

manteiga para não grudar. Corte ao meio e recheie a gosto.

**Bolinho de grão de bico**

**Ingredientes**

100g de grão de Bico cozido

100g batata doce cozida

5 colher sopa farinha de linhaça dourada

1 colher café de gergelim preto

Salsinha a gosto

Sal e pimenta a gosto

**Modo de preparo**

Misture todos os ingredientes menos a farinha de linhaça até virar uma massa homogenia;

Enrole a massa no formato do croquete e passe na farinha de linhaça; Leve ao forno pré

aquecido até ficar crocante.

**Pastel de Forno**

**Ingredientes**

120g de cenoura bem cozida ou mandioquinha ou batata doce ou inhame

4 colheres de sopa de farinha de grão de bico

2 colheres de sopa rasa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada

1 colher de sopa de cebola picadinha

Sal e pimenta a gosto

1 colher café de fermento

**Modo de preparo**

Leve todos os ingredientes, com exceção do fermento, ao mixer e bata bem para virar uma pasta. Se não tiver mixer, passe a cenoura, batata,...no espremedor e misture o restante dos ingredientes.

Retire do mixer e misture o fermento.

Molde um círculo, recheie e feche em forma de pastel.

Pode pincelar gema se desejar um briho.

Asse em forno a 180ºC até dourar.

**Nhoque tradicional**

**Ingredientes**

2 xícaras de chá de biomassa

2/3 de xícara de chá (50% fécula de batata, 50% farinha de arroz)

Sal a gosto

**Modo de preparo:**

Em uma vasilha grande, misture todos os ingredientes

Em uma superfície polvilhada de farinha de arroz, pegue pequenas porções da massa e enrole para formar uma tira com mais ou menos 1 cm de espessura.

Corte em pequenas porções fazendo assim o formato do nhoque.

Ferva 2 litros de água com sal.

Coloque os nhoques na água e quando começarem a boiar, tire-os com uma escumadeira e coloque-os em uma vasilha.

Servir imediatamente com o molho de sua preferência.

**Iogurte de morango**

**Ingredientes**

2 xícaras de leite de coco

1 colher de chá de agar agar

2 colheres chá de colágeno

1 colher chá de suco de limão

4 morangos

**Modo de preparo:**

Leve ao fogo 1 xícara do leite em uma panela pequena e o agar agar, misture bem e ligue o fogo baixo. Mexa bem sem parar nunca, quando começar a ferver continue mexendo por 2 minutinhos.

Despeje no liquidificador com outra 1/2 xícara do leite. Bata bem e adicione o colágeno.

Coloque em um pote na geladeira por 15 minutos.

Coloque o iogurte durinho no liquidificador novamente e bata com a 1/2 xícara restante do leite e os morangos.

**Receita biomassa**

**Ingredientes**

Banana verde não climatizada (bem verde, sem nenhum ponto de amadurecimento).

**Modo de preparo:**

Corte a banana do cacho sem expor a polpa.

Lave as bananas verdes com casca, utilizando esponja com água e sabão e enxague bem.

Leve as bananas a panela de pressão com água suficiente para cobrir. Deixe cozinhar por 10 minutos após iniciar a pressão. Desligue e deixe terminar de cozinhar até a pressão sair toda sozinha, não force.

Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela.

Vá aos poucos tirando a casca da polpa, que deve ser passada imediatamente no processador. É importante que a polpa esteja bem quente, para não enfarinhar.

Não adicione a água do cozimento para bater, se necessário, acrescente água filtrada.