

100 RECEITAS SEM LACTOSE

Todas as matérias
com **CONSULTORIA
DE ESPECIALISTAS**

Receitas
saborosas
**LIVRES DE
LACTOSE**

**ALIMENTOS
PERMITIDOS**

Opções saudáveis
para comer
sem culpa

R\$ 8,90



100 Receitas sem Lactose - Ano 1, nº 1 - 2015

**BOLO DE MAÇÃ,
CANELA E PASSAS**

Ideal para o
lanche da tarde

GANHE MAIS SAÚDE!

SUBSTITUA o leite e seus derivados e
COMBATA O INCHAÇO e problemas intestinais

**PUDIM
COM LEITE
CONDENSADO
DE SOJA**

Sobremesa leve e
livre de leite



até que forme uma massa homogênea e coloque em forminhas para picolé. Volte ao congelador até que fiquem bem firmes, desenforme e sirva em seguida.

ESPUMA DE LIMÃO

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1h (+1 dia de geladeira)

INGREDIENTES:

- 3 gemas
- 1/2 colher (sopa) de maisena diluída em 3 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de casca de limão ralada
- 1/2 xícara (100ml) de suco puro de limão
- 6 envelopes de adoçante de aspartame
- 3 claras em neve

MODO DE PREPARO

Bata, em banho-maria, com o batedor manual, até engrossar, as gemas com a maisena, a casca e o suco de limão. Deixe esfriar, misture o adoçante de aspartame, as claras e divida em oito porções. Em seguida, polvilhe com uma pitada de casca de limão ralada e sirva bem gelado.

BOLO DE FUBÁ ROMEU E JULIETA

Rendimento: 14 porções

Tempo de preparo: 1h

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 xícara (200ml) de leite à base de soja
- 1/2 xícara (100ml) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó químico

- Óleo para untar
- Maisena para polvilhar
- 1 xícara (chá) de tofu
- 2 xícaras (chá) de goiabada em cubos
- 5 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o açúcar, o fubá e a farinha até ficar homogêneo. Adicione o fermento e misture com uma colher. Despeje em uma forma de 24cm de diâmetro untada com óleo e polvilhada com maisena. Misture o tofu com 1 xícara (chá) da goiabada e polvilhe com maisena. Distribua sobre a massa do bolo. Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até crescer e dourar. Deixe esfriar e desenforme. Coloque a goiabada restante em uma panela com a água e leve ao fogo baixo, mexendo até derreter. Deixe esfriar e espalhe sobre o bolo. Sirva em seguida.

ARROZ-DOCE

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 50min

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 litros de água
- 2 paus de canela
- 4 cravos-da-índia
- 1/2 litro de leite de soja
- 4 colheres (sopa) de adoçante em pó

MODO DE PREPARO

Deixe o arroz de molho em 1 litro de água por 1 hora. Escorra. Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o arroz com o restante da água, junto com um pau de canela e os cravos, mexendo sempre até que ele esteja bem cozido (cerca de 20 minutos). Abaixar o fogo, acrescente o leite de soja e o adoçante. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até engrossar. Sirva ainda quente, enfeitado com os paus de canela.



TORTINHA DE MORANGO

Rendimento: 10 unidades

Tempo de preparo: 30min

INGREDIENTES:

MASSA:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1/2 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 3/4 de xícara (chá) de margarina sem leite

RECHEIO:

- 2 colheres (sopa) de SupraSoy® sem Lactose Light
- 1 xícara (200ml) de água
- 2 ovos
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 300g de morango

MODO DE PREPARO

Para a massa, em uma tigela, coloque os ingredientes secos. Junte a margarina gelada e, com as mãos, amasse bem, para obter uma massa homogênea. Forre 10 formas pequenas para tartelete (8,5cm de diâmetro x 1,5cm de altura). Acomode-as em uma assadeira grande e reserve. Para o recheio, dissolva o SupraSoy® na água, junte os ovos e a essência de baunilha e misture bem com um batedor de arame. Distribua esse recheio nas 10 tortinhas e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Deixe esfriar e desenforme. Corte os morangos em cubos pequenos, junte o adoçante e leve ao fogo até levantar fervura. Cozinhe por mais 3 minutos, retire do fogo e, quando estiver frio, coloque sobre as tortinhas.

CULINARISTA SupraSoy®