

Malu

Envie MALU para 1315*

6 RECEITAS
SEM LACTOSE

- Biscoito
- Bolinho
- Pudim
- Broa
- Bolo

PERCA 12KG NESTE MÊS COM SUCOS QUE DEVORAM GORDURA

RECEITAS
REFRESCANTES!

Paixão virtual

Dicas para se dar bem nas
redes sociais, sites de namoro...

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Entenda a doença que
atinge **Romero** e 35 mil
pessoas na vida real

Moda verão

- Tendências para as crianças
- Aposte no rosa quartz (clarinho)

Síndrome de Down

SER DIFERENTE É NORMAL

Conheça a rotina da atriz **Tathiana
Piancastelli**, garota-propaganda
de uma marca de belezaSANDRA ANNENBERG,
47 anos: make natural

FARMÁCIA EM CASA

Gengibre,
couve e
outros
alimentos
para controlar
colesterol,
insônia,
inchaço...

MAKE CERTO

PARA
20, 30,
40, 50
anos

Patricia Poeta

CORES e TRUQUES de um
maquiador pra você!

Receitas sem leite

Você tem intolerância à lactose? Confira essas receitas e tenha mais sabor na sua mesa!



Mão benta

Ingredientes: 1 e 1/4 de xícaras (chá) de margarina • 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar • 5 ovos (claras e gemas separadas) • 2 xícaras (chá) de creme de arroz • 2 colheres (sopa) cheias de SupraSoy® em pó sem lactose • 1 xícara (chá) de água • 1 xícara (chá) de coco ralado • 1 colher (café) de essência de baunilha • 1/4 de xícara (chá) de leite de coco para pincelar • coco ralado para decorar

Preparo: na batedeira, bata a margarina com o açúcar até obter um creme fofo. Adicione as gemas, uma a uma, continue batendo e adicione o creme de arroz, alternando com o SupraSoy® dissolvido na água. Adicione o coco ralado e a essência e misture bem. Em outra tigela, na batedeira, bata as claras em neve. Adicione 1/4 das claras no creme anterior e misture bem. Jogue o creme obtido sobre as claras restantes na tigela e misture com movimentos de baixo

para cima para não perder o volume. Arrume forminhas de papel descartáveis (5cm de diâmetro) dentro de forminhas para empada e despeje a massa até encher 3/4 da sua capacidade, coloque em uma forma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Se quiser, depois de pronto, pincele com o leite de coco sobre a superfície dos bolinhos para deixá-los mais molhadinhos. Decore com coco ralado e cereja a gosto.

Biscoito de polvilho

Ingredientes: 5 colheres (sopa) de óleo • 12 colheres (sopa) de água • 1 e 1/2 xícaras (chá) de polvilho azedo ou doce • 1/2 xícara (chá) de queijo de minas padrão sem lactose ralado • 3 ovos • óleo para untar

Preparo: coloque o óleo e a água numa panela para ferver. Despeje de uma vez sobre o polvilho. Mexa bem e adicione o queijo. Coloque os ovos, um a um, mexendo sempre. Quando a massa estiver bem uniforme, passe-a para um saco de confeitar e faça os biscoitos em formato de bolinhas, tirinhas ou argolas, direto numa assadeira untada com óleo. Asse em forno médio, preaquecido, até que os biscoitos estejam bem assados, porém claros, cerca de 20 minutos.



Broinha de amendoim

Ingredientes: 1kg de rapadura picada • 1 xícara (café) de água • 1kg de amendoim sem pele torrado e moido • 1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio • 2 colheres (sopa) de fermento em pó • 800g de fubá • 3 ovos • margarina para untar

Preparo: coloque a rapadura na água e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, até derreter e formar uma calda. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Retire do fogo, modele as broinhas e coloque em uma assadeira untada. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos.



Muffin funcional de banana e maçã

Ingredientes: 1/2 xícara (chá) de leite de soja • 1 xícara (chá) de óleo • 2 ovos • 1 xícara (chá) de açúcar mascavo • 1 xícara (chá) de fécula de batata • 1 xícara (chá) de farinha de arroz • 1 colher (chá) de canela em pó • 1 colher (sopa) de fermento em pó químico • 2 colheres (sopa) de uvas-passas pretas sem sementes • 2 maçãs com casca em cubos pequenos • 1 banana-nanica picada • chia para polvilhar

Preparo: no liquidificador, bata o leite de soja, o óleo, os ovos e o açúcar. Transfira para uma tigela e misture a fécula, a farinha, a canela e o fermento até ficar homogêneo. Junte a uva-passa, a maçã e a banana. Coloque em forminhas para cupcake forradas com forminhas de papel até a metade da capacidade. Polvilhe com chia e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar.



Pudim de arroz

Ingredientes: 2 e 1/2 xícaras (chá) de arroz cozido em água • 1 colher (sopa) de margarina • 3/4 de xícara (chá) de açúcar • 4 gemas • 1/2 xícara (chá) de uvas-passas • 1 colher (chá) de casca de laranja ralada • 1/2 xícara (chá) de frutas cristalizadas picadas • 2 claras • margarina para untar **Calda:** 1/2 xícara (chá) de goiabada em cubos • 6 colheres (sopa) de água • 1 colher (chá) de maisena • fatias de goiaba para decorar

Preparo: coloque o arroz numa panela, junte a manteiga, o açúcar e leve ao fogo baixo por 10 minutos, mexendo. Retire do fogo, adicione as gemas e misture bem. Leve para uma tigela e acrescente as passas, a casca de laranja e as frutas cristalizadas, misture bem e por último, acrescente as claras batidas em neve, misturando delicadamente. Despeje a mistura numa forma com buraco no meio de 20cm de diâmetro untada e leve ao forno em banho-maria até que o pudim esteja firme. Desenforme. **Calda:** no fogo baixo, esquite por 3 minutos a goiabada com 4 colheres de água. Dissolva a maisena na água restante e adicione a goiabada, misturando bem, por mais 2 minutos. Tire do fogo e cubra o pudim com a calda. Decore com fatias de goiaba.



Bolo de chocolate

Ingredientes: 3 ovos • 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar • 3 colheres (sopa) de margarina • 2 xícaras (chá) de leite de soja • 1 colher (chá) de essência de baunilha • 1 xícara (chá) de chocolate em pó • 1 xícara (chá) de farinha de soja • 1 xícara (chá) de farinha de arroz • 1 colher (sopa) de fermento em pó químico • margarina e farinha de arroz para untar **Calda:** 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó • 4 colheres (sopa) de açúcar • 1 colher (sopa) de margarina • 2 colheres (sopa) de leite de soja

Preparo: no liquidificador, bata os ovos, o açúcar, a margarina, o leite e a essência. Transfira para uma tigela e com um batedor de arame, misture o chocolate, as farinhas e o fermento. Transfira para uma forma de 22cm x 30cm untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos. **Calda:** misture os ingredientes e leve ao fogo médio até derreter por completo e levantar fervura. Espalhe sobre o bolo, deixe esfriar e sirva.

