7 sobremesas sem gluten ou lactose

Confira receitas de gulosemas perfeitas para quem tem intolerância à lactose ou glúten!

Por Carla Rodrigues

tamanho da letra A- A A+

Não há quem resista: tem hora que dá vontade de saborear uma **sobremesa**, não é mesmo? No entanto, várias opções contam com a presença da **lactose** e, por isso, quem não pode consumir a substância acaba prejudicado. É por isso que, para proteger a saúde desse público, é fundamental apostar em doces que levam **leites vegetais** em sua composição, como o de **soja**. Só não vale exagerar na dose, ok? *"Deve-se considerar também a quantidade de açúcar que alguns preparados de leite de soja apresentam. Às vezes, essa quantidade é muito alta, sendo prejudicial para diabéticos e para quem está tentando perder peso"*, aconselha a nutrióloga Andrea Pereira. Confira 7 receitas de sobremesas saborosas e fáceis para quem tem intolerância à lactose e ao glúten.

Bolo de fubá (sem lactose)

Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes:

4 ovos (claras e gemas separadas)
2 colheres (sopa) de margarina sem leite
3 xícaras (chá) de açúcar demerara
1 garrafa pequena (200ml) de leite de coco
3 xícaras (600ml) de leite de soja
1 e 1/2 xícara (chá) de fubá
1 xícara (chá) de farinha de trigo
50g de queijo parmesão 0% lactose ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó
Margarina sem leite e farinha de trigo para untar e enfarinhar
Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de preparo
Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Ainda na batedeira, em outra tigela, bata as gemas com a margarina e o açúcar até formar um creme fofo. Junte o leite de coco, o leite de soja, o fubá e a farinha e bata mais um pouco. Junte o queijo ralado, o fermento e as claras em neve e misture delicadamente com uma colher. Coloque em uma forma de buraco no meio de 26cm de diâmetro untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos ou até dourar. Deixe esfriar, desenforme, polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva.

Cupcake gelado (sem lactose)

Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 1h
(+2h de geladeira)

Ingredientes:

2 ovos
1/2 xícara (100ml) de leite de soja sabor morango
4 colheres (sopa) de margarina sem leite
1 xícara (chá) de açúcar demerara
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de maisena
1 colher (chá) de fermento em pó
Margarina sem leite e farinha de trigo para untar e enfarinhar
1/2 xícara (100ml) de leite de soja sabor morango para regar
Cobertura
1 lata de leite condensado 0% lactose
1 colher (sopa) de margarina sem leite
2 colheres (sopa) de pó para bebida láctea sabor morango tipo Nesquick®

Modo de preparo
Em uma vasilha, misture os ovos, o leite e a margarina derretida com uma colher. Em outra vasilha, peneire o açúcar, a farinha, a maisena e o fermento. Despeje o líquido aos poucos, mexendo até ficar homogêneo. Distribua em 12 formas para cupcake untadas e enfarinhadas ou forradas com forminhas de papel e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até que ao enfiar um palito ele saia limpo. Deixe esfriar e desenforme. Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, a margarina e o pó sabor morango. Mexa sem parar até levantar fervura, continue mexendo por mais 5 minutos e desligue o fogo. Deixe esfriar. Regue os bolinhos com o leite de soja e cubra com o brigadeiro de morango. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Pudim de leite condensado de soja (sem glúten e lactose)

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h (+4h de geladeira)

Ingredientes:

1 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (100ml) de água
2 latas de leite condensado de soja
1 xícara (200ml) de leite de soja
6 ovos
2 colheres (sopa) de margarina sem leite
1 colher (sopa) de essência de baunilha

Modo de preparo
Em uma panela, dissolva o açúcar na água e leve ao fogo baixo, sem mexer, por 12 minutos ou até formar um caramelo claro. Despeje em uma forma de buraco no meio de 20cm de diâmetro e gire para untar todos os lados. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador e despeje na forma. Asse em banho-maria em forno médio, preaquecido, por 45 minutos ou até firmar. Deixe esfriar totalmente e leve à geladeira por 4 horas antes de desenformar. Sirva.

Manjar cremoso de soja (sem glúten e lactose)

Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 30min (+2h de geladeira)

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de maisena
2 xícaras (400ml) de leite de soja
1 vidro (200ml) de leite de coco
1 e 1/2 xícara (chá) de leite condensado de soja
1 lata de ameixa em calda

Modo de preparo
Em uma panela, leve ao fogo médio a maisena dissolvida no leite, o leite de coco e o leite condensado, mexendo sempre até engrossar. Despeje em uma forma para bolo inglês média umedecida e leve à geladeira por 2 horas. Desenforme e espalhe a ameixa em calda por cima. Sirva em seguida.

Torta de banana (sem lactose)

Rendimento: 14 porções
Tempo de preparo: 50min

Ingredientes:

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de farinha de soja
4 colheres (sopa) de margarina sem leite
2 ovos (claras e gemas separadas)
2 colheres (sopa) de açúcar demerara
1 pitada de sal
4 colheres (sopa) de leite de soja
Recheio:
4 bananas-nanicas
2 latas de leite condensado de soja
6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo
Em uma tigela, peneire as farinhas e adicione a margarina. Misture com a ponta dos dedos até obter textura de farofa. Adicione as gemas, o açúcar, o sal e trabalhe com as mãos para misturar. Junte o leite de soja, aos poucos, até dar liga. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície forrada com filme plástico com a massa, forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível de 30cm de diâmetro. Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos. Retire do forno, distribua as fatias de banana cortadas pelo comprimento e por cima despeje o leite condensado de soja. Asse por mais 20 minutos. Na batedeira, bata as claras em neve e junte o açúcar até formar um suspiro. Espalhe sobre a torta e volte ao forno por mais 5 minutos ou até dourar. Sirva em temperatura ambiente ou gelada.

Musse de leite condensado (sem glúten e lactose)

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30min (+4h de geladeira)

Ingredientes:

2 envelopes de gelatina sem sabor
3 xícaras (600ml) de leite de soja
1 lata de leite condensado de soja
1 lata de creme de leite 0% lactose

Modo de preparo
No liquidificador, bata as gelatinas hidratadas em 1 xícara (200ml) de leite de soja e dissolvidas em banho-maria, com os demais ingredientes. Coloque em taças e leve à geladeira por 4 horas. Sirva.

Sorbet de morango (sem glúten e lactose)

Rendimento: 780g
Tempo de preparo: 15min (+12h de congelador)

Ingredientes:

2 e 1/2 (750g) bandejas de morangos
3 colheres (sopa) de
açúcar de Sem Lactose
1 xícara (200ml) de água
1/2 xícara (chá) de açúcar demerara

Modo de preparo
Limpe, lave e pique os morangos. Bata no liquidificador 2 bandejas de morangos, o açúcar de 1/2 xícara (100ml) da água até formar um creme homogêneo. Reserve. Em uma panela, leve ao fogo o açúcar e o restante da água e ferva até formar uma calda de fio raio. Transfira o creme de morangos para uma batedeira, e na velocidade baixa, acrescente a calda, aos poucos, batendo. Bata até resfriar bem. Leve ao congelador por 4 horas ou até endurecer. Bata novamente até formar um creme gelado. Volte ao congelador mais uma vez e, ao endurecer, bata novamente. Repita por mais 3 vezes, sendo que, na última vez, acrescente os pedaços de morango reservados. Sirva em taças para sorvete e decorado como desejar.

SAIBA MAIS
Dieta especial com cardápio sem glúten
Mitos e verdades sobre o glúten

Tags: receitas, receitas sem gluten, receitas sem lactose, receitas sem gluten e lactose