

Glúten & lactose

SAÚDE!
Agora Especial

CONTEÚDO COM CONSULTORIA DE ESPECIALISTAS!



Nº 1 - 2015 - R\$ 7,90

ISSN 23596945



SUPERDICAS

para viver com as restrições —
**emagrecer ou manter
a saúde sem alergias**

IMPERDÍVEL

Descubra como:

- ✓ Realizar substituições
- ✓ Identificar e tratar a doença celíaca
- ✓ Evitar contaminações cruzadas

32 receitas
deliciosas gluten e lacto free



Guia de receitas

Opções doces e salgadas lacto free para você se deliciar

Smoothie funcional

Por Fernanda Lehn, nutricionista

Ingredientes:

- 1 banana prata congelada
- 4 colheres de sopa de mirtilos (ou amora)
- 6 amêndoas torradas sem sal
- 1 colher de sopa de chia em grãos
- 250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Para congelar a banana: corte a fruta em rodellas de, aproximadamente, 1 cm e coloque-a em um recipiente com tampa no congelador. Após congelada, coloque-a no liquidificador com os todos ingredientes e mais duas pedras de gelo. Bata-a por alguns minutinhos e sirva-a imediatamente.

Picolé de frutas e cookie

Fonte: Vitalin, <https://www.youtube.com/watch?v=tN-npPOeRDE>

Ingredientes do sabor morango:

- 1 xícara de chá de morango
- ¼ xícara de chá de água ou leite vegetal
- 1 banana picada em rodellas
- Cookies de amaranto e cacau VITALIN®

Modo de preparo:

Bata o morango e a água no liquidificador até obter um purê. Distribua as bananas em rodellas, pressionando-as na lateral da forma de picolé ou do copo descartável, e os pedaços de cookies. Cubra-as com creme de morango. Espete um palito

de sorvete e leve os picolés ao congelador por 6 horas.

Ingredientes do sabor banana:

- 1 banana grande congelada
- ¼ xícara de chá de suco de laranja
- 4 a 5 morangos picados
- Cookies de amaranto e cacau VITALIN®

Moda de preparo:

Bata a banana congelada com suco de laranja no liquidificador até formar uma mistura cremosa. Distribua os morangos picados, pressionando-os na lateral da forma de picolé ou do copo descartável, e os pedaços dos cookies. Cubra o sorvete com creme de banana. Espete-o um palito de picolé e leve-o ao congelador por 6 horas.

Sorvete de maracujá

Por SUPRASOY®

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de suco concentrado de maracujá (100 ml)
- 1 xícara de chá de SupraSoy® sem lactose original (156 g)
- 1 xícara de chá de açúcar (160 g)

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador o suco de maracujá, o SupraSoy®, o açúcar e 1 xícara de chá de água gelada (200 ml). Bata até obter uma mistura homogênea. Despeje a mistura numa forma de gelo e leve ao freezer por, aproximadamente, 2 horas. Retire-a do freezer, deixe-a à temperatura ambiente por 10 minutos, desenforme-a e sirva-a imediatamente.



Foto: divulgação

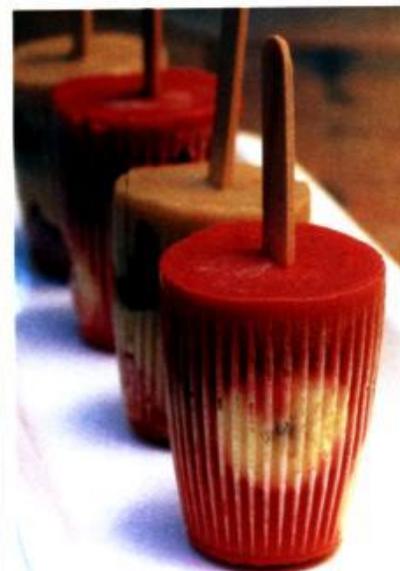


Foto: divulgação

Mousse de acerola com chia

Por Vitalin®

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de açúcar demerara fino
- 2 colheres de sopa de mel ou melado
- 150 g de polpa de acerola
- 100 ml de leite de amêndoas
- 3 colheres de sopa de chia em grãos
- 180 ml de água
- 12 g de gelatina ou 4 g de ágar-ágar
- 120 ml de água
- Folhas de hortelã e acerola para decorar

Modo de preparo:

Bata a polpa da acerola com o leite de amêndoas, o açúcar e o melado ou o mel no liquidificador. Coloque a



Foto: divulgação

chia na água (180 ml) e deixe-a hidratar por 15 minutos, até formar um gel. Derreta a gelatina ou o ágar-ágar com água (120 ml) em banho-maria. Junte-a ao suco de acerola no liquidificador e bata tudo. Despeje o creme no bowl e junte o gel de chia. Mexa

bem para obter um creme homogêneo. Distribua-o em taças e leve-o à geladeira, por 2 horas. Ao servi-lo, decore-o com folhas de hortelã e acerola. Veja como fazer esse doce delicioso no link: <https://www.youtube.com/watch?v=H7ho313x1l8>



Foto: divulgação

Batata gratinada

Por SUPRASOY®

Ingredientes:

- 6 batatas (1 kg)
- 1 xícara de chá de leite SupraSoy® sem lactose (130 g) dissolvido em 1 l de água
- 8 ramos de salsinha picada
- 3 colheres de sopa de creme vegetal (36 g)

Modo de preparo:

Corte a batatas em fatias bem finas com auxílio de um fatiador. Coloque-as dentro de uma panela com o Suprasoy dissolvido e a salsinha. Quando começar a levantar fervura, cozinhe-as por mais 10 minutos. Forre o fundo de um refratário (25 cmx15 cm) com as batatas e intercale as camadas pincelando o creme vegetal. Derrame o restante do leite sobre as batatas e leve-as ao forno (180 °C) por 50 minutos.



Foto: divulgação

Bolinhas de milho verde

Por SUPRASOY®

Ingredientes da massa:

- 1 lata de milho verde drenada (200 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (30 g)
- 1 dente de alho picado (3 g)
- 1 cebola pequena picadinha (85 g)
- ¼ xícara de chá de SupraSoy® sem lactose (32 g)
- 1 xícara de chá de batata cozida e espremida (100 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)
- 1 ramo de salsinha picada (5 g)
- Sal a gosto

Ingredientes do recheio:

- 2 colheres de sopa de azeite (20 g)
- 1 dente de alho picado (3 g)
- 2 colheres de sopa de cebola picada (10 g)
- 1 xícara de chá de palmito picado (150 g)
- 1 tomate sem pele e semente picado (110 g)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ramo de salsinha picado (5 g)

Ingredientes para empanar:

- 2 claras (76 g)
- Farinha de rosca

Modo de preparo:

Recheio: doure o alho e a cebola no azeite e junte o palmito, o tomate, a pimenta e a salsinha. Salgue a gosto e deixe esfriar.

Massa: bata no liquidificador o milho com 1 xícara de chá de água (200 ml) e reserve-o. Numa panela, doure o alho e a cebola no azeite. Junte o milho, o SupraSoy®, a batata e o sal e refogue tudo por 3 minutos. Junte a farinha de trigo, misturando sempre até que a massa solte do fundo da panela. Coloque-a numa bancada e sove-a um pouco. Separe em pequenas porções, abra-a na palma da mão e coloque o recheio. Enrole-a, dando o formato de bolinhas, passe-a nas claras e na farinha de rosca e frite-a no óleo quente até dourar.

Bolo de aniversário

Por SUPRASOY®

Ingredientes da massa:

- 4 ovos
- ½ xícara de chá de óleo (100 ml)
- ¼ xícara de chá de cacau em pó (40 g)
- ¼ xícara de chá de SupraSoy® sem lactose (32 g)
- 1 ½ xícara de chá de açúcar (240 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 200 ml de água quente (1 xícara de chá)

Ingredientes do recheio

- ½ xícara de chá de SupraSoy®

sem lactose (65 g)

- 500 ml de água
- 4 gemas passadas pela peneira
- ½ xícara de chá de açúcar (80 g)
- ¼ xícara de chá de amido de milho (25 g)
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 500 g de morangos lavados

Ingredientes da cobertura de marshmallow:

- 4 claras (200 ml)
- 2 xícaras (chá) de açúcar (320 g)

Modo de preparo:

Massa: ligue o forno na temperatura média (180 graus) e unte e enfarinhe uma forma redonda para bolo de 23 cm de diâmetro. Misture em uma tigela os ovos com o óleo. Junte os ingredientes secos peneirados e misture bem. Acrescente a água quente e mexa até formar uma massa homogênea. Transfira a mistura para a forma e leve-a para assar por cerca de 40 minutos ou até que ao espetar um palito no centro do bolo este saia limpo. Deixe-a esfriar.

Recheio: misture o SupraSoy® com a água em uma panela e leve-o para ferver. Bata as gemas com o açúcar e o amido de milho em uma vasilha até ficar esbranquiçado. Acrescente aos poucos o SupraSoy® fervido à mistura de gemas, batendo sempre. Volte esse líquido para a panela e acrescente a essência de baunilha. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre por cerca de 10 minutos ou até obter um creme espesso. Coloque-o sobre um prato fundo,



Foto: divulgação

cubra-o com filme plástico e deixe-o esfriar.

Cobertura: aqueça em banho-maria as claras com o açúcar, mexendo sempre. Depois de aquecida, transfira essa mistura para uma batedeira e bata-a até ficar bem cremosa e com consistência de marshmallow (picos firmes).
Montagem: corte o bolo em 3 camadas. Espalhe por cima da primeira camada metade do recheio e por cima alguns morangos picados. Coloque a segunda camada de bolo por cima e espalhe o restante do recheio com os morangos (reserve alguns para a decoração). Com uma espátula, espalhe o marshmallow no topo e nas laterais do bolo. Com as costas de uma colher, faça a decoração em formato de redemoinhos ao redor do bolo. Decore com o restante dos morangos. Deixe o bolo em geladeira até a hora de servi-lo.

Empanadas de frango

Por SUPRASOY®

Ingredientes do recheio:

- 2 colheres de sopa de azeite (24 ml)
- 1 cebola média picada (150 g)
- 2 dentes de alho picados (3 g)
- 1 peito de frango cozido e desfiado (340 g)
- 1 tomate médio sem pele e semente em cubos (170 g)
- 6 talos de salsinha picados
- 2 ramos de cebolinha picadas
- 3 colheres de sopa cheias de SupraSoy® sem lactose (39 g) dissolvido em 1 e ½ xícara de água (300 ml)

Ingredientes da massa:

- 4 xícaras de chá de farinha (480 g)
- 1 colher de sopa de açúcar (12 g)
- ½ colher de sopa de sal (6 g)
- ½ sachê de fermento biológico seco (5 g)
- 100 g de creme vegetal
- 3 colheres (cheias) de SupraSoy® sem lactose (36 g) dissolvido



Foto: divulgação

em 1 e ½ xícara de água (300 ml)

- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

Recheio: em uma panela, aqueça o azeite e doure primeiro a cebola e depois o alho. Refogue o frango por cerca de 5 minutos e acrescente o tomate e as ervas. Misture bem e acrescente o SupraSoy® dissolvido. Quando começar levantar ferver, desligue o fogo e reserve o recheio para as empanadas.

Massa: em um refratário, junte a farinha, o açúcar, o sal e o fermento. Acrescente o creme vegetal e junte aos poucos o SupraSoy® dissolvido, misturando bem até formar uma massa uniforme.

Geral: ligue o forno na temperatura média (180°C). Com um rolo, estique a massa em uma bancada limpa e seca. Corte-a com auxílio de um aro redondo (10 cm de diâmetro) e coloque o recheio em seu centro. Dobre a massa, uma sua borda e dê beliscadas ao longo das beiradas para fazer o formato típico. Pincele as empanadas com a gema e leve-as ao forno por 35 minutos ou até dourarem.

Pão de queijo

Por SUPRASOY®

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de milho amarela (85 g)
- 2 colheres de sopa (cheias) de SupraSoy® sem lactose (26 g) dissolvidas em 1 xícara de chá de

água morna (200 ml)

- 2 ovos
- ½ colher de sopa de sal (8 g)
- 1 ½ xícara de chá de polvilho azedo (172 g)
- 1 xícara de chá de polvilho doce (90 g)
- ½ xícara de chá de óleo quente (100 ml)

Modo de preparo:

Coloque a farinha de milho em uma tigela grande e adicione o SupraSoy® dissolvido na água. Misture e deixe hidratar por 10 minutos. Acrescente a essa mistura os ovos, o sal e os polvilhos e misture bem. Dê a liga acrescentando o óleo quente e misture mais uma vez. Preaqueça o forno na temperatura média (180 graus). Unte uma assadeira grande com óleo e polvilho. Com as mãos ou com a ajuda de 2 colheres, faça bolinhas com a massa e coloque-as sobre a assadeira, deixando um espaço de pelo menos 3 cm entre elas. Asse-as por cerca de 25 minutos ou até os bolinhos ficarem levemente dourados.



Foto: divulgação

Pudim de leite

Por SUPRASOY®

Ingredientes da calda:

- 1 xícara de chá de açúcar (160 g)

Ingredientes do pudim:

- 1 ½ xícara de chá de SupraSoy® sem lactose original (234 g)
- 1 xícara de chá de açúcar (160 g)
- 6 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo:

Calda: numa panela grande, derreta o açúcar, em fogo médio, mexendo até que dissolva completamente. Junte ½ xícara de chá de água (100 ml) e deixe que ferva até obter uma calda viscosa.

Para o pudim: leve ao liquidificador SupraSoy® e o açúcar com 2 xícaras de chá de água (400 ml). Bata por alguns segundos, acrescente os ovos e a essência e bata novamente.

Caramelize uma forma própria para pudim com parte da calda, coloque o pudim e cubra-o com papel alumínio. Leve-o ao forno preaquecido e cozinhe-o em banho-maria por cerca de 1 hora e 30 minutos. Deixe-o ficar morno e leve-o à geladeira até atingir textura firme para desenformar. Sirva-o acompanhado do restante da calda.

Dicas: se desejar um sabor a mais, adicione ½ xícara (chá) de coco ralado ao pudim.



Foto: divulgação

Quiche de frango

Por SUPRASOY®

Ingredientes da massa:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)
- 1 colher de chá de sal (4 g)
- ¾ xícara de chá de creme vegetal (125 g)
- 4 a 5 colheres de sopa de água gelada (até da o ponto da massa)

Ingredientes do recheio:

- 1 colher de sopa de óleo (15 ml)
- 1 cebola pequena picada em cubinhos (100 g)
- 1 peito de frango cozido e desfiado (250 g)
- 1 lata de tomate pelado picado (com o molho) ou 3 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos (250 g)
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 3 ramos de salsinha picada
- 1 colher de sopa de sal (15 g)
- 4 colheres de sopa (cheias) de SupraSoy® sem lactose (52 g)
- 2 ovos (120 g)
- 1 gema (16 g)

Modo de preparo:

Massa: misture a farinha com o sal em uma tigela grande. Adicione o creme vegetal e trabalhe com as pontas dos dedos até obter uma farofa. Acrescente a água gelada, aos poucos, e mexa até formar uma massa macia (não trabalhe demais). Enrole-a em

Foto: divulgação



filme-plástico e leve-a à geladeira por cerca de 30 minutos.

Recheio: aqueça uma panela grande e adicione o óleo. Acrescente a cebola e refogue-a em fogo médio-baixo por cerca de 3 minutos ou até começar a ficar transparente. Adicione o frango e mexa mais um pouco. Adicione o tomate, mexa e tempere com pimenta e sal (1/2 colher de sopa). Desligue o fogo, adicione a salsinha e deixe o preparo esfriar.

Em uma outra vasilha, dilua o SupraSoy® em 2 xícaras de chá de água (400 ml), acrescente os ovos, a gema, o restante do sal e mexa bem. Reserve.

Montagem: abra a massa com um rolo entre dois sacos plásticos grandes (dessa maneira ela não grudará na superfície de trabalho). Cubra uma forma refratária para quiche de 25 cm de diâmetro com a massa. Preequeça o forno na temperatura média (180°C). Coloque por cima da massa o refogado de frango já frio e por cima deste a mistura de SupraSoy® com ovos. Asse por



cerca de 1 h e 10 minutos ou até a superfície começar a ficar dourada. Sirva o quiche em seguida.

Trufa

Por SUPRASOY®

Ingredientes

- 1 xícara de chá de SupraSoy® sem lactose original (156 g)
- 4 gemas peneiradas (80 g)
- ½ colher de sopa de margarina (7 g)



Foto: divulgação



Salada boa forma

Por SUPRASOY®

Ingredientes da salada

- 1 cenoura
- 1 vidro de palmito (300 g)
- 1 colher (de sobremesa) de orégano seco
- 1 alface americana lavada
- 1/2 maço de agrião lavado
- 2 tomates grandes cortados em gomos

Ingredientes do molho

- 1/2 xícara de chá de SupraSoy Light (50 g)
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de sal
- Folhas de hortelã picadas a gosto

Modo de preparo:

Corte a cenoura em fatias finas, com a ajuda de um descascador de legumes. Corte o palmito em pedaços e tempere-os com o orégano. Acomode na ponta de cada tira de cenoura um pedaço de palmito temperado e em seguida enrole-as. Coloque as "trouxinhas" de cenoura e palmito na parte central de uma travessa, e ao redor delas distribua as folhas de alface e o agrião. Finalize a montagem cobrindo as laterais da travessa com os gomos de tomate.

Molho: coloque numa tigelinha o SupraSoy® e junte 4 colheres de sopa de água, o azeite, o suco de limão, o sal e as folhas de hortelã picadas, misturando bem.

Sirva a salada e o molho acompanhando carnes brancas grelhadas.

- 1 xícara de chá de açúcar (160 g)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó (18 g)
- 2 colheres de sopa de licor de laranja (Cointreau) (26 ml)
- 100 g de cacau em pó para finalizar

Modo de preparo

Bata ½ xícara de chá de água (100 ml), o SupraSoy®, as gemas, o açúcar e o cacau no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Transfira a mistura para uma panela pequena e leve-a ao fogo médio, mexendo sempre, até ferver. Reduza o fogo para a chama mínima e cozinhe por mais 4 minutos, ou até adquirir consistência de brigadeiro de colher (um pouco antes do ponto de brigadeiro convencional). Desligue o fogo e junte o licor de laranja. Transfira o doce para um prato ligeiramente untado com óleo e leve-o à geladeira para esfriar.

Pegue porções do doce com uma colher de chá e, com o auxílio de outra colher de chá, modele as trufas, passando-as de uma colher para a outra. Depois, passe as trufas moldadas diretamente para um recipiente com o cacau em pó e role-as delicadamente para que toda a sua superfície fique envolta pelo cacau.

As trufas acompanham muito bem cafés e chás. Se preferir, disponha-as em forminhas para brigadeiro e sirva-as em festas e reuniões.

Foto: divulgação



Tortinha de palmito

Por SUPRASOY®

Ingredientes do recheio:

- 1 colher de sopa (cheia) de SupraSoy® sem lactose (13 g) dissolvida em 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 1 colher de sopa de amido de milho (12 g)
- 1 xícara de chá de palmito picado (150 g)
- ½ tomate em cubos pequenos sem pele e sem sementes (60 g)
- 3 ramos de salsinha picada

Ingredientes da massa:

- 150 g de castanhas de caju picadas finamente
- 4 colheres de sopa de creme vegetal (24 g)
- 1 xícara de chá de amido de milho (200 g)
- 1 clara (35 g)

Modo de preparo:

Recheio: em uma panela, dissolva o amido de milho no SupraSoy® e acrescente o palmito. Deixe-os ferver por cerca de 10 minutos. Acrescente o tomate, a salsinha e deixe o preparo esfriar. Ligue o forno na temperatura média (180 °C).

Massa: misture todos os ingredientes em um refratário até formar uma massa homogênea. Forre o fundo das forminhas de fundo falso de alumínio (8,5 cm de diâmetro) com a massa. Aperte bem e faça furos com um garfo em seu fundo. Asse as tortinhas por 20 minutos. Retire-as do forno e coloque o recheio, desenforme-as e sirva-as em seguida.

Tortinha com morangos

Por SUPRASOY®

Ingredientes da massa

- 1 ½ xícara de chá de aveia em flocos finos (100 g)
- 1 xícara de chá de farinha de aveia (100 g)
- 1 colher de sopa de canela em pó (12 g)
- ½ xícara de chá de adoçante culinário (18 g)
- ¾ xícara de chá de creme vegetal gelado (150 g)
- Ingredientes do recheio
- 2 colheres de sopa de SupraSoy® sem lactose light (20 g)
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de adoçante culinário (2 g)
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- 300 g de morango

Modo de preparo:

Massa: em uma tigela, coloque os ingredientes secos. Junte o creme vegetal gelado e, com as mãos, amasse bem, para obter uma massa homogênea. Forre 10 formas pequenas para tartelete (8,5 cm de diâmetro x 1,5 cm de altura). Acomode-as em uma assadeira grande e reserve-as. Recheio: dissolva o SupraSoy® em 1 xícara de chá de água (200 ml), junte os ovos e misture bem com um batedor de arame. Distribua esse recheio nas 10 tortinhas e leve-as ao forno médio (180 °C) preaquecido por cerca de 20 minutos. Deixe-as esfriar e desenforme-as. Corte os morangos em cubos pequenos, junte o adoçante e leve a mistura ao fogo até levantar fervura. Cozinhe-a por mais 3 minutos, retire-a do fogo e, quando estiver fria, posicione-a sobre as tortinhas.

Foto: divulgação



Kromo Editora e Gráfica Ltda.

CNPJ: 05.437.940/0001-66 /
INSC. EST.: 116.521.247.110
Redação e Atendimento: Rua União
da Vitória, 244 - CEP: 05117-080 -
VILA JAGUARA - SP

Todos os direitos de publicação reservados à Kromo Editora e Gráfica Ltda.

Diretores: **Benedito de Azevedo e Sergio R. Ivonisko**
Coordenação Editorial: **Sottile Comunicação**
Edição: **Gabriela Marques e Luciana M. Boccia**
Redação: **Luciana M. Boccia**
Revisão: **Michelle Neris**
Diagramação: **Lucimara Pecegueiro**

Visite nosso site e conheça os nossos produtos:
www.kromoeditora.com.br

e-mail para contato:
atendimento@kromoeditora.com.br
<http://kromoeditora.blogspot.com>

 **Lú Machado e Kromo Editora**

Impressão: **Log & Print Gráfica e Logística S.A.**

{ contatos }

Ângela Siega
Nutricionista e personal diet
angelasiega@hotmail.com

Fernanda Lehn
Nutricionista Funcional
fernandalehn@hotmail.com

EDUK
www.eduk.com.br

Instituto Lado a Lado pela Vida
www.ladoaladodelavida.org.br

Nestlé
<https://www.nestle.com.br/site/home.aspx>

Suprasoy
<http://www.suprasoy.com.br/>

Vitalin
<http://www.vitalin.com.br/>

Siga as explicações detalhadas e prepare pratos supersaborosos sem glúten

Guia de receitas

Delícia de manga

Consultoria: Fernanda Lehn, nutricionista

Ingredientes:

- 1 manga média gelada
- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa cheia de farinha de maracujá
- Canela em pó

Modo de preparo:

Descasque a manga e corte-a em fatias grandes. Adicione o leite de coco e a farinha de maracujá e bata com um mixer até formar um creme homogêneo. Distribua-o em pequenas taças, polvilhe um pouco de canela em pó e sirva.

Arroz antioxidante

Consultoria: Fernanda Lehn, nutricionista

Ingredientes:

- 6 colheres de sopa de arroz integral já cozido
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picadinha
- 1 xícara de chá de brócolis picado (pedaços de 1 a 2 cm)
- 3 colheres de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de chá de cúrcuma
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Refogue a cebola com um pinguinto de azeite de oliva. Acrescente o brócolis e 4 colheres de sopa de água. Tampe a panela para que os brócolis cozinhem um pouco (eles

ficarão al dente e a água irá evaporar). Acrescente o arroz e a cúrcuma e mexa bem até uniformizar o tom amarelo por toda a preparação.

Coloque uma pitada de pimenta-do-reino e ajuste o sal. Pode adicionar

outro tempero de sua preferência, como salsinha ou manjeriço. Junte a semente de girassol, mexa mais um pouco e desligue o fogo. No momento de servir, polvilhe algumas sementes de girassol.

Sopa de lentilhas com batata-doce

(Consultoria: Fernanda Lehn, nutricionista)

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de lentilha
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola roxa picada
- 1 batata-doce grande em cubos
- 2 abobrinhas pequenas em cubos
- Cheiro-verde picado
- Sal marinho a gosto
- Óleo de coco ou azeite de oliva extravirgem (fio)
- Água fervente
- Castanha do Brasil picada a gosto

Modo de fazer:

Deixe a lentilha de molho por 8 a 12 horas. Despreze a água do molho. Em uma panela funda, aqueça um fiozinho de azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente a lentilha e a água passando aproximadamente 2 cm acima dos ingredientes na panela. Cozinhe por 15 minutos. Acrescente a batata-doce e, quando esta estiver cozida, adicione a abobrinha e tempere com sal e cheiro-verde. Cozinhe por mais 5 minutos. Desligue o fogo. Polvilhe uma colher de sobremesa de castanha do Brasil em cada prato servido.

Hambúrguer de batata-doce com quinoa

Por: Letícia Massula, Chef e expert da EduK

Ingredientes da massa:

- 1 batata-doce grande descascada e partida ao meio no sentido do com-

primento ou em 3 partes grandes

- ½ xícara de quinoa cozida em água com sal e bem escorrida

- 2 colheres de sopa de cebola brunoise

- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 pimenta ardida amassada (opcional)

Ingredientes da montagem

- ½ abacate em lâminas
- 4 rodela de tomate ou tomate-cereja
- Folhas de agrião baby a gosto
- Cebola roxa laminada a gosto
- Gotas de limão a gosto
- Azeite extravirgem, flor de sal ou sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Pão de hambúrguer integral

Modo de preparo:

Asse a batata-doce no forno convencional coberta com papel alumínio até ficar macia (por cerca de 30 minutos no forno preaquecido). Pré-cozinhe a batata com a casca e leve-a ao forno quente por 5 minutos para ficar bem enxuta. Amasse apenas a polpa com o garfo (formará uma crosta mais dura por fora, use apenas o miolo, mais macio). Misture a batata amassada com a quinoa, cebola, salsinha e pimenta amassadinha. Ajuste o sal.

Modele os hambúrgueres na mão, com mais ou menos dois dedos de espessura cada. Aqueça uma frigideira antiaderente e doure levemente os pães. Reserve-os. Pincele a frigideira com um fio de azeite e doure o hambúrguer dos dois lados (1 minuto cada), virando-o com cuidado com a ajuda de uma espátula. Monte seu sanduíche - pão, hambúrguer, abacate, cebola roxa, gotas de limão, sal, tomate, agrião e azeite - e feche-o com o pão. Dica: sirva-o com mostarda amarela forte.

Salada de quinoa, folhas e frutas

Por Vitalin

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de quinoa em grãos VITALIN®
- 1 ½ xícara de chá de água
- 1 maçã verde picada em



Foto: divulgação

cubos médios

- ¼ xícara de chá de damasco seco picado em cubos médios
- ¼ xícara de chá de uva-passa
- 1/3 xícara de chá de amêndoas laminadas torradas (forno a 170°C, por 5 minutos)
- 1 cebola roxa picada em cubos pequenos
- 3 dentes de alho triturados
- Folhas de rúcula
- Salsinha picada
- Rúcula
- Suco de 1 limão
- Semente de linhaça dourada

VITALIN®

Modo de preparo:

Cozinhe a quinoa na água com sal por cerca de 15 minutos, até ela ficar macia e a água secar completamente. Na frigideira, refogue a cebola roxa e o alho no azeite. Acrescente a maçã verde, a quinoa, o damasco e a uva-passa. Desligue o fogo e tempere o preparo com limão. Para a montagem, use as folhas de rúcula e finalize com amêndoas torradas e linhaça dourada. Para mais detalhes, acesse o link: <https://www.youtube.com/user/vitalinalimentos>.



Foto: divulgação

Foto: divulgação



Torta salgada de legumes com farinha de chia + linhaça

Por Vitalin

Ingredientes da massa:

- 1 ¼ xícara de chá de farinha de castanha de caju salgada
- ¼ xícara de chá de pistache salgado sem casca (farinha/moído)
- ½ xícara de chá de farinha de chia e linhaça VITALIN®
- ½ xícara de chá de farinha de trigo sarraceno
- 2 colheres de sopa de melado
- ¼ xícara de chá de água

Ingredientes do recheio:

- 2 berinjelas médias cortadas em rodela
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- ½ colher de chá de sal marinho
- 2 cebolas médias, cortadas em fatias finas no formato meia-lua
- 2 xícaras de chá de rúcula picada
- 1 xícara de chá de pimentão vermelho sem pele cortado em fatias
- 4 a 5 tomates maduros e cortados ao meio, sem sementes, ou 2/3 xícaras de chá de tomates secos prontos
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- Salsa picada e castanha de caju para decorar

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da massa no processador até ela começar a se unir. Forre a forma e leve-a para assar por 8 minutos no forno, a 180°C. Prepare os legumes para assar: regue a berinjela em rodela com azeite, vinagre balsâmico e sal e asse-a por 40 minutos. Tempere o pimentão com azeite e sal e asse-o por 20 minutos. Para fazer o tomate seco caseiro, regue o tomate com a pele para baixo com azeite, açúcar e sal e asse-o de 1h30min a 8h, dependendo do ponto que se deseja atingir, ou seja, quanto maior o tempo no forno, mais desidratado ficará o tomate. Escorra-o a cada 30 minutos, pois soltará bastante água.

Caramelize a cebola com um pouco de azeite por 15 minutos, desligue o fogo e acrescente a rúcula. Para a montagem, na massa de torta já assada, coloque uma camada do refogado de cebola e rúcula. Inclua as fatias de pimentão e faça uma camada com as rodela de berinjela. Por cima, disponha a metade dos tomates secos. Repita as camadas e finalize decorando com a castanha de caju e a salsa picada. A receita completa pode ser assistida no link: <https://www.youtube.com/watch?v=5wNioxwlyrw>.

Torta de granola com iogurte e frutas

Por Vitalin®

Ingredientes da massa:

- 1 1/3 xícara de chá de granola VITALIN®
- 2/3 xícaras de chá de farinha de arroz integral
- 4 colheres de sopa de melado ou mel
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

Ingredientes do iogurte:

- ½ xícara de chá de castanha de caju
- ½ xícara de chá de água mineral
- ½ xícara de chá de leite de amêndoas
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de melado ou mel
- 1 colher de sopa de biomassa de banana-verde amolecida
- ½ colher de chá de goma xantana
- Ameixa cortada em fatias no formato de meia-lua

Modo de preparo:

Iogurte: deixe a castanha de caju de molho por 8 horas. Após o tempo de descanso, descarte a água. Bata no liquidificador o leite de amêndoas, a ½ xícara de chá de água mineral e a castanha de caju por 3 minutos. Junte o suco de limão, o mel e a biomassa de banana-verde. Por último, acrescente a goma xantana, bata por 5 segundos e leve o preparo à geladeira por 1 hora.

Massa: processe por alguns segundos a granola para não transformá-la em farinha. Em uma tigela, misture todos os ingredientes com as mãos. Forre a forminha e leve a massa para assar por 8 minutos, a 180°C. Para detalhes do preparo, acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=ACUJgZ5t6s>
Montagem: preencha a cestinha de granola com iogurte e decore-a com lâminas de ameixa, formando uma flor.



Foto: divulgação

Crepe de beterraba e farinha de amaranto

Por Vitalin®

Ingredientes da massa:

- 3 ovos
- ½ beterraba pequena (100 g)
- ¼ xícara de chá de farinha de amaranto VITALIN®
- ¼ xícara de chá de farinha de trigo sarraceno ou de goma de tapioca
- ¼ xícara de chá de água
- 1 colher de chá de sal marinho moído

Ingredientes do recheio:

- 150 g de salmão
- 1 maço de espinafre
- ¾ xícara de chá de leite de castanha-do-pará
- 3 colheres de sopa de biomassa de banana-verde
- ½ manga picada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de amaranto em flocos VITALIN®
- 3 dentes de alho
- Suco de 1 limão
- Azeite
- Sal
- Pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Recheio: corte o salmão em cubos e tempere-o com suco de limão, azeite, sal e pimenta. Deixe o peixe descansar por 15 minutos. Asse o salmão por 20 minutos, a 180°C. Cozinhe o espinafre por 5 minutos, em água fervente. Escorra-o imediatamente após o cozimento, esprema-o e pique-o em fatias bem finas. Na frigideira, refogue o alho no azeite até dourá-lo. Junte o espinafre picado, o leite de castanha-do-pará e a biomassa de banana-verde. Refogue até engrossar. Junte a manga, os cubos de salmão e o amaranto em flocos. Desligue o fogo.

Massa: bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Coloque 4 colheres de sopa da massa na frigideira e gire-a para que se espa-



Foto: divulgação

lhe, formando uma camada bem fina. Quando o crepe começar a borbulhar, vire-o. Quando estiver totalmente cozido, retire-o da frigideira e repita o mesmo processo com a massa restante.

Montagem: como primeira opção, recheie a metade do crepe e feche-o em formato de meia-lua. Para segunda opção, coloque o recheio no centro e dobre as bordas do crepe para fechá-lo. Veja como fazê-lo em: <https://www.youtube.com/watch?v=TEJMq4hYXkM>.

Bolo de maçã sem glúten

Por SUPRASOY®

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de açúcar (320 g)
- 1 xícara de chá de creme de arroz (100 g)
- 1 xícara de chá de amido de milho (100 g)
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 3 ovos (150 g)
- ½ xícara de chá de óleo (100 ml)
- ½ xícara de chá de Suprasoy® sem Lactose (48 g)
- 2 maçãs raladas (400 g)
- 1 colher de sopa de canela em pó (12 g)
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture os ingredientes secos. No liquidificador, bata os ovos com 1 xícara de chá de água (200 ml), o Suprasoy® e o óleo. Junte essa mistura aos ingredientes secos e misture bem. Acrescente as maçãs raladas e a canela e misture novamente. Divida a massa em duas formas redondas de furo central (19 cm de diâmetro), untadas com óleo e enfarinhadas. Asse o preparo em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 35 minutos ou até que ao espetar um palito no centro da massa ele saia limpo. Deixe-o esfriar, desenforme-o no prato em que for servir e polvilhe-o com o açúcar de confeiteiro.



Foto: divulgação



Foto: divulgação

Minicookie de banana

Por SUPRASOY®

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de óleo
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 2/3 de xícara de chá de Suprasoy® sem Lactose sabor banana
- 1/3 de xícara de chá de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Cerca de 5 colheres de chá de suco de laranja
- 1/4 de xícara de chá de amêndoas em lâminas ou picadas (25 g)
- 2 colheres de sopa de uvas-passas (20 g)

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture o açúcar, o óleo e a baunilha. Junte o Suprasoy®, o amido de milho, o fermento e a canela, e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Para dar o ponto da massa, acrescente, uma a uma, as colheres de suco e misture com as mãos até que forme uma massa consistente e unida. Junte as amêndoas e passas, separe a massa em 15 bolinhas, achate-as formando um disco de 1/2 dedo de espessura e coloque-as em uma assadeira untada com óleo

ou forrada com papel manteiga, deixando uma distância de 2 dedos entre elas.

Leve o preparo ao forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos. Retire-o da assadeira, deixe-o esfriar e sirva-o em seguida.

Coxinha de atum

Por SUPRASOY®

Ingredientes da massa:

- 300 g de inhame cozido e amassado
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz
- 1/2 xícara de chá de Suprasoy® sem lactose
- 1/4 de xícara de chá de azeite
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída

Ingredientes do recheio:

- 1 lata de atum sólido em óleo
- 1 cebola pequena picada
- Folhas de 1 ramo de salsinha picadas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino recém-moída

Para empanar:

- 1 clara
- 2 xícaras de chá de farinha de milho flocada

Para fritar:

- 2 xícaras de chá de óleo de soja

Modo de preparo:

Massa: em uma tigela, misture o inhame com todos os ingredientes, até formar uma massa densa e maleável. Cubra-a com um filme plástico e coloque-a na geladeira durante 30 minutos, para descansar.

Recheio: em uma tigela, coloque o atum (sem o óleo) e amasse-o com um garfo. Tempere-o com a cebola, a salsa, o suco de limão, o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Modele as coxinhas abrindo uma pequena porção de massa na palma da mão, formando um triângulo com pontas arredondadas. Com uma colher de chá, coloque uma porção do recheio, junte as pontas do triângulo de massa, formando uma trouxinha, e dê o acabamento, amassando-a delicadamente até ficar no formato de coxinha. Empane e frite as coxinhas: besunte as mãos com um pouco de clara e passe-as nos salgadinhos. Role-os sobre a farinha de milho e leve-os para congelar por cerca de 4 horas, em vasilha coberta. Aqueça o óleo em uma panela bem alta. Frite as coxinhas no óleo aquecido de duas em duas, ainda congeladas. Deixe-as dourar de todos os lados. Retire as coxinhas com a ajuda de uma escumadeira, escorra-as em papel absorvente e sirva-as em seguida, acompanhadas de molho de pimenta.



Foto: divulgação



Pizza sem lactose

Por SUPRASOY®

Ingredientes da massa:

- ¼ de xícara de chá de óleo
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho
- 1 ramo pequeno de alecrim
- 1 xícara de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de amido de milho
- ½ xícara de chá de Suprasoy® sem lactose

- 1 colher de chá de fermento em pó

Ingredientes do molho de tomate:

- 2 colheres de chá de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 lata de tomates pelados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjeriço a gosto

Ingredientes do recheio:

- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de chá de azeite
- 2 peitos de frango cozidos e desfiados (350 g)
- 1 lata de milho em conserva (sem a água)
- Folhas de ½ maço de salsinhas picadas a gosto

Ingredientes do creme Suprasoy®:

- ¼ xícara de chá de creme vegetal
- 1 cebola pequena cortada ao meio
- 1 cravo-da-índia
- 1 folha de louro
- ½ xícara de chá de Suprasoy® sem lactose
- 1 colher de sopa de fécula de batata
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Massa: em um liquidificador, coloque todos os ingredientes, começando com os líquidos,

junte 1 xícara de chá de água (200 ml) e bata durante 3 minutos ou até que a massa fique homogênea. Despeje-a em 10 forminhas de pizza (12 cm de diâmetro), untadas e polvilhadas com farinha de arroz. Leve-as ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até que estejam levemente douradas. Molho de tomate: em uma panela, aqueça o azeite em fogo baixo e refogue a cebola. Junte a lata de tomates pelados e deixe a mistura apurar, mexendo de vez em quando, por 30 minutos. Tempere-a com sal, pimenta e folhas de manjeriço. Deixe-a esfriar.

Recheio: refogue a cebola no azeite aquecido. Junte o frango desfiado e mexa por 5 minutos. Finalize adicionando o milho e temperando com a salsinha picada.

Creme Suprasoy®: em uma panela de fundo grosso, derreta o creme vegetal e frite a cebola cortada ao meio, o cravo-da-índia e a folha de louro. Junte 2 ½ xícaras de chá de água (300 ml) misturadas com o Suprasoy® e a fécula de batata. Em fogo médio, vá mexendo o creme por 5 minutos ou até que fique espesso. Tempere-o com sal e a pimenta-do-reino e retire os temperos (cebola, louro e cravo-da-índia). Montagem: em uma assadeira, coloque os discos de pizza prontos e distribua o molho de tomate por cima de cada um. Em seguida, posicione o recheio de frango e finalize com uma colherada do creme Suprasoy®. Leve as pizzas ao forno preaquecido a 180 °C, por cerca de 20 minutos.

Dica: finalize as pizzas com azeitonas pretas, orégano fresco ou seco e azeite de oliva.

Bolo de fubá sem glúten

Por: Cozinha Nestlé/ Bruno Geraldí

Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite líquido NINHO® Integral
- ½ xícara de chá de óleo
- 5 ovos
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 xícara de chá de farinha de arroz
- 1 e meia xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de sementes de erva-doce
- 1 colher de sopa de açúcar de confeitador para polvilhar

Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata bem o leite NINHO®, o óleo, os ovos, o fubá, a farinha de arroz e o açúcar. Desligue o liquidificador, junte o fermento em pó e a erva-doce e misture com o auxílio de uma espátula. Despeje a mistura em uma forma de furo central (23 cm de diâmetro), untada com manteiga e polvilhada com açúcar, e leve-a ao forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até que o palito saia seco ao espetá-lo no centro do bolo. Desenforme-o, polvilhe açúcar de confeitador e sirva-o.





Foto: divulgação

Macarrão sem glúten

Por: Cozinha Nestlé/ Sheila Oliveira

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de fécula de batata
- ½ xícara de chá de polvilho doce
- 3 ovos
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 pitada de sal
- 300 g de mandiocinha cozida

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture a farinha de arroz, a fécula de batata e o polvilho doce. Reserve meia xícara de chá dessa mistura e acrescente os demais ingredientes. Misture bem até obter uma mistura homogênea. Coloque meia xícara de chá de água até que a mistura desgrude das mãos. Deixe-a descansar por 1 hora e, com o auxílio de um rolo de macarrão, abra a massa

até obter uma espessura bem fina (0,5 cm) (polvilhe a mistura de farinhas reservada enquanto abre a massa) e enrole-a como um rocambole. Corte a massa em pedaços pequenos e coloque-os em uma panela com água fervente e um fio de azeite e deixe até que eles subam na superfície da água (cerca de 2 minutos). Retire-os com uma escumadeira, coloque-os em um prato untado com azeite e reserve-os. Sirva o macarrão com o molho de sua preferência.

DICA: Se desejar, sirva com o molho de tomate de sua preferência.

Torta morna de banana sem glúten

Por: Cozinha Nestlé/ Sheila Oliveira

Ingredientes:

- 1 e meia xícara de chá de açúcar
- 1 e ½ xícara de chá de fécula de batata

- 6 colheres de sopa de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
- 1 e meia colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 8 castanhas-do-pará trituradas
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 6 bananas-nanicas médias, bem maduras, em fatias médias (no sentido do comprimento)
- 4 colheres de sopa de Leite Líquido NINHO® Integral
- 4 ovos
- ½ colher de sopa de essência de baunilha

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture o açúcar, a fécula de batata, o chocolate em pó DOIS FRADES®, 1 colher de sopa de canela em pó, o fermento em pó e as castanhas-do-pará. Em uma assadeira retangular pequena (20 x 30 cm), untada com manteiga, coloque uma camada dessa mistura de ingredientes

secos (1/3 da mistura), espalhe pedacinhos da manteiga e cubra com as bananas, fazendo uma camada. Cubra com mais uma camada dos ingredientes secos, espalhe os pedacinhos de manteiga e faça mais uma camada com o restante das bananas. Cubra com o restante da mistura de ingredientes secos e coloque o restante dos pedacinhos de manteiga. Reserve o preparo. Em um recipiente à parte, misture o leite NINHO®, os ovos, a essência de baunilha e a canela em pó restante e bata bem com um garfo. Despeje essa mistura sobre a assadeira reservada e, com auxílio de um garfo, abra espaços na massa, para que todo o líquido seja absorvido. Leve-a para assar em forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 35 minutos, ou até que esteja dourada. Sirva a torta morna.



Foto: divulgação

Panqueca americana

Por SUPRASOY®

Ingredientes da geleia de morango:

- 1 caixa de morangos frescos
- ¼ de xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de suco de limão

Ingredientes da panqueca:

- 1 xícara de chá de farinha de arroz

- 2 colheres de sopa de Supra-soy® sem Lactose
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- ½ colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo

Modo de preparo:

Geleia: lave bem os morangos, retirando as folhas, e corte-os ao meio. Coloque-os em uma panela, junte o açúcar e o suco de limão e leve a mistura ao fogo baixo por 30 minutos ou até que forme uma calda grossa e os morangos estejam bem macios. Deixe-a esfriar.

Panqueca: em uma tigela, misture todos os ingredientes secos, adicione 1 xícara de chá de água fria (200 ml) e mexa bem. Acrescente o ovo e bata com um garfo ou batedor de arame até a massa ficar homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo alto e unte-a com um pouco de óleo. Despeje, com uma concha, uma porção de massa por vez e deixe-a fritar até desgrudar da panela e dourar. Com a ajuda de uma espátula, vire a panqueca e deixe-a dourar do outro lado. Sirva-a em seguida, ainda quente e com uma boa colherada da geleia de morangos por cima.

Se quiser, polvilhe um pouco de açúcar de confeiteiro e sirva, também, com frutas frescas ao lado.

Dica: essa panqueca pode ser acompanhada por geleia de outras frutas, mel ou melaço.

Foto: divulgação



Receitas sem **GLÚTEN** e sem **LACTOSE**

Todas as matérias com
CONSULTORIA DE ESPECIALISTAS

Receitas Sem Glúten
e Sem Lactose
Ano 2, Nº 4 - 2015



7 897710 202465

R\$ 14,90



ALIMENTOS PERMITIDOS

Conheça as melhores
opções para você
**COMER SEM
CULPA**

73
RECEITAS
Opções desde o **CAFÉ**
DA MANHÃ até o
JANTAR!

Descubra se
retirar essas
substâncias do
cardápio ajuda na

**PERDA
DE PESO**

PÃO RICO EM FIBRAS

Feito com farinha
de arroz e chia

FIM DO INCHAÇO!

Substitua o **GLÚTEN** e a **LACTOSE**
no dia a dia para ganhar **MAIS SAÚDE**

BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA

Opção leve para
a hora do lanche

BRIGADEIRO SEM LACTOSE

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 30min

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de leite de soja em pó
- 1 xícara (chá) açúcar
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de glucose de milho
- 200g chocolate granulado sem lactose
- 1/2 xícara (100ml) de água

MODO DE PREPARO

Coloque 1/2 xícara (chá) de água no liquidificador. Junte o leite de soja em pó, o açúcar, o cacau em pó e a glucose de milho. Bata até obter uma mistura homogênea. Passe para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo continuamente por 8 a 10 minutos, ou até que a massa comece a se soltar da panela. Passe para um prato untado com óleo de milho e deixe esfriar completamente. Pegue pequenas porções de doce com uma colher de chá, enrole e passe no chocolate granulado. Em seguida, acomode-os em forminhas de papel e coloque em um prato grande. Sirva em seguida.

- A quantidade pode variar de acordo com o tamanho da porção enrolada.

RECEITA Débora Pusebon/Colaboradora
SITE: www.semglutensemlactose.com



MÃE BENTA SEM GLÚTEM E LACTOSE

Rendimento: 30 porções | Tempo de preparo: 25min

INGREDIENTES:

- 1 e 1/4 de xícara (chá) de margarina sem leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 5 ovos (claras e gemas separadas)

- 2 xícaras (chá) de creme de arroz
- 2 colheres (sopa) cheias de leite de soja em pó SupraSoy®
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de

- coco ralado
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1/4 de xícara (50ml) de leite de coco para pincelar
- Coco ralado para decorar

MODO DE PREPARO

Na batedeira, bata o creme vegetal junto com o açúcar até obter um creme leve e fofo. Adicione as gemas, uma a uma, continue batendo e adicione o creme de arroz, alternando com o **SupraSoy®** dissolvido na água. Acrescente o coco ralado, 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 delicadamente, 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 ou até dourar os bolinhos levemente. 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 a gosto.

FOTO Divulgação/SUPRASOY® CULINARISTA SUPRASOY®