

## RECEITAS SEM GLUTEN

### 1. BOLO MINEIRO

Ingredientes:

Farinha de milho	2 ½ xícaras de chá
Água	1 xícara
Sal	1 colher de café
Açúcar	3 xícaras de chá
Leite	7 xícaras de chá
Margarina	4 colheres

Preparo

Numa tigela, misture a farinha de milho a água e o sal. Deixe descansar até ficar bem úmido. À parte, coloque o açúcar e o leite no fogo; quando levantar fervura, acrescente a farinha de milho e cozinhe em fogo baixo até desprender do fundo da panela. Retire do fogo e acrescente a margarina. Asse em forno médio pré-aquecido por 40 minutos.

Rendimento: 16 porções de 260,62 kcal cada

### 2. SUCRILHOS DE FARINHA DE MILHO COM AMENDOIM

Ingredientes;

Farinha de milho	1 ½ xícara de chá
Água	½ xícara de chá
Açúcar cristal	4 colheres sopa
Amendoim	½ xícara chá
Leite	2 xícaras de chá
Açúcar	2 colheres de sopa

Preparo

Misture a farinha com água. Acrescente o açúcar cristal e leve ao forno em uma assadeira para secar. Torre o amendoim, retire a pele e passe no liquidificador. Despeje a farinha de milho, já torrada em uma vasilha. Acrescente o leite (quente ou frio), junte o açúcar e o amendoim e sirva em seguida, para mantê-lo crocante.

Rendimento: 4 porções de 380,90 kcal cada.

### 3. BARRINHA DE MANDIOCA

### Ingredientes

Mandioca crua ralada	3 xícaras de chá
Banana	2 unidades
Glicose de milho	2 colheres de sopa

### Preparo

Coloque a mandioca para secar no forno até ficar crocante. Cuidado para não queimar. Reserve. Corte as bananas em rodela e leve ao forno para assar. Retire ainda quente, junte a mandioca torrada e amasse. Acrescente a glicose de milho e misture bem, modele as barrinhas e leve ao forno para secar

Obs: se preferir adicione frutas secas.

Rendimento: 6 porções de 119,44 kcal cada

## 4. CUSCUZ SIMPLES

### Ingredientes

Tomate molho	250g
Salsa	10g
Pimentão verde	100g
Ovo de galinha	2 unidades
Milho verde em conserva	200g
Cebola	5g
Alho	10g
Farinha de milho	400g
Sal	10g ou 1 colher de sobremesa
Óleo de soja	100 ml
Margarina	30g

### Preparo

Cozinhe os ovos e corte em rodela. Em uma panela com óleo e margarina, refogue a cebola, o alho, acrescente os tomates e os pimentões cortados em cubos. Junte a farinha de milho, o sal e 2/3 da quantidade de salsa da receita e torre. Misture o milho e os ovos deixando algumas fatias para decorar. Coloque em uma forma untada com óleo, desinforme e decore com fatias de ovos e salsa restantes.

Rendimento: 10 porções de 464,83 kcal cada.

## 5. BOLO DE MANDIOCA

Ingredientes:

Água	120 ml
Ovo de galinha	5 unidades
Mandioca ralada	1,5 kg
Manteiga	380g
Queijo parmesão ralado	90g
Açúcar refinado	20g
Sal	1 colher de café
Coco ralado	50g
Canela em pó	1 colher de sobremesa

Preparo

Em uma tigela, coloque a mandioca ralada e adicione água. Misture bem, passe por uma peneira fina e deixe escorrer por 5 minutos para retirar o excesso de polvilho da mandioca. Despeje a massa peneirada em uma tigela, adicione o açúcar e mexa até que dissolva. Em seguida, junte a manteiga derretida. Mexa bem, acrescente os ovos batidos, a canela, o queijo, o coco, e o sal. Misture e coloque em uma forma untada. Leve o bolo para assar em forno médio pré-aquecido por 45 minutos, ou até que enfando um palito ele saia limpo. Retire do forno, deixe esfriar e corte em pedaços e sirva.

Rendimento: 15 porções de 323,53 kcal cada.

## 6. BOLO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes:

Açúcar	2 xícaras de chá
Creme de arroz	300g
Margarina	100g
Fermento em pó	1 colher de sopa
Leite de coco	1 vidro pequeno
Sal	1 pitada
Ovos	3 unidades

Preparo:

Bata o açúcar e a margarina. Adicione as gemas, o creme de arroz, o sal, o leite de coco e bata bem. Adicione o fermento e misture, acrescentando as claras em neve delicadamente. Despeje a massa numa forma untada e polvilhada com creme de arroz. Pré aqueça o forno em temperatura média e asse até dourar,

Rendimento: 15 fatias de 262 kcal cada.

## 7. BISCOITO DE POLVILHO

Ingredientes:

Polvilho Doce	250 gramas
Açúcar	4 colheres de sopa
Manteiga	1 colher de sopa
Gemas	2 unidades
Água	2 colheres de sopa

Preparo:

Misture tudo, amasse bem e abra com o rolo o mais fino possível. Corte em rodela de 4 cm de diâmetro e asse em uma forma forrada com papel manteiga.

Rendimento: 146 porções de 13 Kcal cada.

## 8. BOLO COMUM

## Ingredientes:

Creme de Arroz	400 gramas
Manteiga	3 colheres
Ovos	3 unidades
Leite	1 xícara de chá
Açúcar	2 xícaras
Fermento em pó	1 colher rasa

## Preparo:

Misture o açúcar, as gemas e a manteiga, até ficar cremosa. Depois acrescente o creme de arroz e o leite. Bater durante 5 minutos. Por último, o fermento em pó. Mexer sem bater. Ao final, junte as claras em neve. Untar bem a forma com manteiga e açúcar e assar em forno quente.

Rendimento: 16 fatias de 131 Kcal cada.

## 9. BOLO SALGADO DE BATATA

## Ingredientes:

Batata	1 Kg
Margarina	1 colher de sopa
Gemas	2 unidades
Amido de milho	1 colher de sopa
Leite	1 xícara de chá
Sal	A gosto
Claras em neve	2 unidades
Mussarela	200 gramas
Queijo Parmesão ralado	3 colheres de sopa

## Preparo:

Misture as batatas espremidas, a margarina, as gemas, o amido de milho, o sal e o leite.

Acrescente as claras em neve. Coloque metade da mistura em um pirex untado. Coloque as fatias de mussarela e cubra com o restante da massa. Por cima, o queijo ralado. Levar ao forno quente durante uns 15 minutos.

Rendimento: 16 fatias de 132 Kcal cada.

#### 10.FARINHA SEM GLÚTEN-1

Ingredientes:

Farinha de Arroz	1 Kg
Fécula de Batata	330 Gramas
Araruta	165 gramas

Preparo:

Misturar bem e guardar em pote bem fechado. Utilizar para bolos, pães, tortas...

#### 11.FARINHA SEM GLÚTEN-2

Ingredientes:

Farinha de Arroz	3 xícaras
Fécula de Batata	1 xícara
Polvilho Doce	½ xícara

Preparo:

Misturar bem e guardar em pote bem fechado. Utilizar para o preparo de bolos, pães, tortas...

Rendimento: 116 porções de 45 Kcal cada.

## 12. PÃO DE BATATA

Ingredientes:

Fermento para pão	2 tabletes
Açúcar	1 colher de sopa
Leite	1 copo americano
Creme de arroz	200 gramas
Fécula de Batata	200 gramas
Margarina	2 colheres de sopa
Ovos	3 unidades
Sal	1 colher
Batatas	2 unidades grandes

Preparo:

Misture o fermento com o açúcar e 100 gramas de creme de arroz. Deixe descansar por 10 minutos. Em uma tigela, amassar as batatas, juntar a margarina, o leite, o resto do creme de arroz, a fécula, os ovos inteiros e o sal. Misture bem com uma colher de pau ou batedeira. Junte esta mistura com a que estava descansando. Unte uma fôrma de bolo inglês e polvilhe com creme de arroz. Deixe descansar 10 minutos e asse em forno pré-aquecido por 50 minutos.

Rendimento: 12 porções de 132 Kcal cada.

## 13. PÃO DE LÓ DE LARANJA

Ingredientes:

Gemas	5 unidades
Suco de Laranja	8 colheres de sopa
Maisena	1 e ½ xícara de chá
Fermento em Pó	1 colher de sopa
Claras em neve	5 unidades

Preparo:

Bata bem as gemas com suco de laranja. Junte o açúcar e continue batendo até obter um creme claro. Acrescente delicadamente a maisena misturada com o fermento e as claras. Leve ao forno médio, em uma assadeira grande untada e polvilhada com o açúcar por 25 minutos.

Rendimento: 24 porções de 83 Kcal cada.