



# Viva a Vida

Com Saúde e Sem Glúten

**Livro de Receitas Para Celíacos**



**ACELPAR**

Associação dos Celíacos do Brasil - Paraná

A ACELPAR elaborou esse Livro de Receitas para auxiliar na qualidade de vida das pessoas celíacas para que não haja privação do prazer em se alimentar.

Não poderíamos deixar de agradecer a Deputada Claudia Pereira que desde o primeiro ano de seu mandato dedicou-se a criar Leis e buscar meios que contribuíssem para melhorar as condições de vida dos Celíacos. Em 2015 a Parlamentar propôs o "Seminário Doença Celíaca: Reconhecer para ter acesso às Políticas Públicas" iniciando a parceria com a ACELPAR.

A Lei 18705/2016 de sua autoria que criou o "Dia Estadual do Celíaco" incluindo no calendário oficial do Estado do Paraná, a ser celebrado todo dia 20 de Maio, foi um marco para nós, pois colocou o tema em destaque dando visibilidade e assim hoje interesse tanto do poder público como da própria sociedade.

O "Selo sem Glúten" Lei 18757/2016 também da Deputada Claudia Pereira, faculta ao estabelecimento comercial (restaurante, padaria, mercados, hotéis, etc) a identificar na sua fachada que ali tem produtos para o celíaco. O objetivo da Parlamentar foi de facilitar a vida do celíaco que muitas vezes tem dificuldade para encontrar produtos para sua alimentação.



#### **Seminário Doença Celíaca: Reconhecer para ter acesso às Políticas Públicas**

*Dra Dinadéia Brandalize: Psicóloga, Solange Cristina do Nascimento: Presidente da ACELPAR, Dra Lorete Kotze: médica endocrinologista, Deputada Claudia Pereira, Márcia Regina Messagi Gomes Dias: CRN, Dra Mariane Rovedo: Nutricionista*



#### **1o Dia Estadual do Celíaco**

*Sr Paulo Santana: Vigilância Sanitária PR, Solange Cristina do Nascimento: Presidente da ACELPAR, Deputada Claudia Pereira, Dra Denise Madi Carreiro: Nutricionista, Dr Paulo Roberto Costa Claro: médico endocrinologista.*



*Deputada Claudia Pereira no 1o Dia Estadual do Celíaco*

Somado a parceiros como a Confeitaria Miss Laura sem Glúten e sem Lácteos de Foz do Iguaçu que recebe consultoria de Marcelo Facini, a ACELPAR tem o prazer de apresentar a você essas deliciosas receitas!

**Bom Apetite e Boa Saúde!**



# Índice

BASE PARA QUICHE	04
BOLINHO DE FEIJÃO	05
COXINHA	06
CROQUETES DE CARNE	07
HAMBURGUER	08
MASSA FRESCA BÁSICA	09
NHOQUE DE BATATAS	10
PASTEL DE FEIRA	11
PÃO DE FORMA BRANCO	12
PÃO FRANCÊS	13
PÃO INTEGRAL DE LINHAÇA	14
PIZZA DE INHAME	15
PIZZA GRÃO DE BICO	16
RECHEIO DE PALMITO BIOMASSA E ERVILHAS	17
RECHEIO DE COGUMELOS ALHO PORÓ E BIOMASSA	18
STROGONOFF DE COGUMELOS	19
BEIJINUTRI	20
BOLO DE CHOCOLATE	21
BOLO DE FESTA	22
BOLO DE LARANJA COM CASCA	23
BOLO FUCOCO	24
BRIGAMASSA	25
BRIGANUTRI	26
COOKIES	27
CUPCAKE	28
ROCAMBOLE DE CASTANHA DO PARÁ	29
SEQUILHOS FUNCIONAIS	30

**SALGADOS**

**DOCES**

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten



# Base para Quiche

## Ingredientes:

100g de farinha de arroz  
(3/4 de xícara de chá)  
100g de fécula de batata  
(3/4 de xícara de chá)  
50g de amido de milho  
(1/2 xícara)  
1 colher de chá de  
fermento químico  
2 colheres de sopa de  
biomassa de banana  
verde  
1 colher de café tempero  
mix de ervas finas  
1 colher de café de sal  
marinho  
75g de azeite de oliva ou  
óleo de girassol  
1 ovo orgânico  
1 colher de café de goma  
xantana (ou goma guar –  
a goma xantana ficará  
mais quebradiça)  
2 colheres de sopa de  
gergelim ou chia  
(opcional)  
água (+- 2 colheres de  
sopa)



## Modo de preparo:

Misturar toda a parte seca, em seguida unir o óleo e incorporá-lo bem com a ajuda das palmas das mãos, adicionar água q.b. para obter uma massa bem compacta.

Deixar a massa repousar por 15 minutos na geladeira. Abri-la com as mãos na forma com fundo removível. Rechear (recheio frio, não precisa pré-assar) e assar por 40 min em forno pré-aquecido a 180 graus.

Rendimento: uma quiche grande de 20 cm ou 4 quiches pequenas (médias)

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten





# Bolinho de Feijão

## Ingredientes:

1 xícara de feijão preto cru  
1 cebola grande picada  
1 dente de alho  
1 colher de chá de sal  
1 colher de café de pimenta-do-reino  
1 colher de sopa de salsinha  
1 colher de sopa de cebolinha verde  
Óleo para fritar

## Modo de preparo:

Escolha e lave os grãos, deixando de molho de um dia para o outro.

Bata o feijão cru no liquidificador até transformar-se em uma pasta. Junte a cebola picada, o sal e a pimenta-do-reino, batendo novamente. Retire do liquidificador, junte a salsinha e a cebolinha verde. Frite as colheradas em óleo quente.

Obs.: Não são necessários ovos ou farinha.



# Croquetes de Carne

## Ingredientes:

1/2 xícara de maisena  
500g de carne moída  
sal a gosto  
1 fio de óleo  
1 cebola picada  
1 tomate sem semente  
e sem pele picado

## Modo de preparo:

Refogue a carne no óleo com sal, o tomate e a cebola. Dissolva o amido de milho em 1 xícara (chá) de água fria e despeje sobre a carne refogada. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Molde os croquetes e passe no amido de milho. Frite em óleo quente e escorra sobre papel absorvente



# Coxinha

## Ingredientes:

- 1/2 litro de caldo de legumes (de preferência caseiro)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (ou azeite de oliva)
- 1 xícara de chá de batata cozida e amassada
- 1 xícara de chá de farinha de arroz branca
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 colher de chá de sal marinho



## Modo de preparo:

Ferva o caldo de legumes com o óleo de coco, as batatas e o sal. Misture todas as farinhas. Coloque aos poucos as farinhas mexendo sempre com uma colher de pau até a massa descolar inteira da panela. Retire do fogo. Aguarde até a massa esfriar um pouco. Adicione, se necessário, um pouco mais de farinha de arroz até atingir o ponto desejado.

Abra pequenas porções, use o recheio de sua preferência, passe pela farinha de rosca sem glúten (ou pela farinha de mandioca torrada ou na farinha de linhaça).

Levar em forno pré-aquecido a 180° sempre virando para todos os lados até dourar.



# Hamburguer

## Ingredientes:

- 1 kg de carne moída
- 2 batatas médias raladas
- 1 cebola grande ralada
- 1 dente de alho
- 1 ovo
- 1 fio de óleo para grelhar



## Modo de preparo:

Misture os cinco primeiros ingredientes numa tigela. Forme os hambúrgueres e frite ou grelhe dos dois lados em óleo quente numa frigideira.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Massa Fresca Básica

## Ingredientes:

1 ½ xícara de chá de farinha de arroz  
branca  
½ xícara de chá de fécula de batata  
¼ de xícara de chá de polvilho doce  
1 ½ colher de chá de C.M.C (ou goma  
xantana)  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
extra virgem  
½ colher de café de sal  
2 ovos  
Água até dar o ponto

**Opcional:** Para fazer uma massa  
integral pode ser utilizada a medida  
de substituição para a farinha de  
arroz branco para: 1 xícara de farinha  
de arroz integral e ½ xícara de arroz  
branco.

## Modo de preparo:

Misture todos os  
ingredientes secos.

Abra um buraco no  
meio e coloque os  
ingredientes líquidos.  
Misture bem tudo até  
obter uma massa lisa e  
uniforme.

Abra a massa e corte  
ou em formato de  
lasanha ou em tiras  
para o talharim.  
Cozinhe em água com  
sal e um fio de azeite por  
60 segundos.



**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Nhoque de Batata

## Ingredientes:

**1kg de batatas cozidas e amassadas (ou passadas no escorredor)**  
**1 xícara chá de farinha de arroz**  
 **$\frac{3}{4}$  xícara de chá de fécula de batata**  
 **$\frac{1}{4}$  xícara de chá de amido de milho**  
**2 colheres de sopa de azeite de oliva**  
**2 ovos**  
**Sal a gosto**  
**Farinha (sem glúten) para polvilhar**

## Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e amasse com as mãos até que a massa fique lisa. Acrescente um pouco mais de farinha de arroz se necessário.
2. Faça rolinhos com a massa e corte em pequenos retângulos.
2. Corte os nhoques e cozinhe-os em água fervente com sal e fio de azeite até eles boiarem.
3. Com uma escumadeira retire os que forem subindo e coloque-os em um pirex.
4. Cubra-os com molho de sua preferência e regue com um fio de azeite de oliva



# Pastel de Feira

## Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de arroz branca
- 1 xícara de chá de fécula de batata
- 1 xícara de chá de polvilho doce
- 2 colheres de chá de goma xantana (ou CMC)
- 1 colher de sopa de cachaça
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 300 ml de água quente (colocar aos poucos)
- Sal a gosto



## Modo de preparo:

Misturar os ingredientes secos. Colocar a água quente aos poucos e mexer vigorosamente até a massa ficar bem homogênea e lisa. Abrir com um rolo, fazer os pastéis, rechear com o recheio de sua preferência e fritar no óleo de coco. Retirar e deixar escolher em um papel toalha.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten





# Bolo de Chocolate

## Ingredientes:

**3 ovos**

**½ xícara de chá de óleo de girassol (pode ser utilizado também óleo de milho ou soja)**

**½ xícara de chá de leite de soja (ou outro leite vegetal)**

**1 xícara de chá de açúcar demerara pulverizado**

**½ xícara de chá de chocolate em pó (cacau em pó ou achocolatado sem glúten)**

**¾ de xícara de chá de farinha de arroz branco**

**¼ de xícara de chá de polvilho doce**

**1 colher de sopa de fermento químico em pó**

**1 colher de chá de vinagre (de preferência vinagre de maçã)**

**1 colher de café de goma xantana (ou CMC)**



## Modo de preparo:

Bata as claras a ponto de neve e reserve.

Bata as gemas, junte o açúcar aos poucos e depois o óleo e o vinagre de maçã. Bata até obter uma mistura clara.

Acrescente o leite vegetal aos poucos alternando com as farinhas e a goma.

Adicione o fermento químico e bata mais uns segundos para misturar.

Acrescente as claras em neve e misture gentilmente.

Unte uma forma com óleo de coco.

Leve ao forno a 180 graus por uns 40 min.

Espere esfriar para desenformar

**Cobertura:**

**½ xícara de chá de chocolate em pó**  
**2 xícaras de chá de leite de castanha de caju**

**½ xícara de chá de açúcar demerara pulverizado**

**1 colher de sopa de amido de milho.**

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Pão de Forma Branco

## Ingredientes:

3 ovos  
5g de fermento (1 colher de sopa rasa)  
8g de goma guar (ou goma xantana) (1 colher de sopa cheia)  
5g de vinagre (1/2 colher de sopa)  
5g de sal (1/2 colher de sopa)  
20g de açúcar (2 colheres de sopa)  
40g de amido de milho (maizena) (3/4 de xícara de chá)  
190g de fécula de batata (2 xícaras de chá)  
40g de óleo de girassol (1/3 de xícara de chá) (pode ser de soja ou milho)  
5g de lecitina de soja líquida (1 colher de sopa)  
70 g polvilho doce (3/4 de xícara de chá)  
80g de polvilho azedo (3/4 de xícara de chá)  
4g de psyllium (farinha) (1 colher de sopa)  
120g de farinha de arroz (1 xícara de chá)  
1 colher de chá de fermento para bolo  
200g de água (1 xícara de chá)



## Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes em uma batedeira

Colocar em uma forma untada e esperar levedar até dobrar de volume. Este pão fica muito grande. Pode caber em duas formas ou em uma bem maior de 30 cm de comprimento por 15 cm de altura.

Caso quiser aumentar a quantidade de fibras do pão acrescente chia por cima.

Levar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 min ou até que esteja totalmente assado.

Retirar da forma e deixar esfriar em naturalmente em uma grelha

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten



# Pão Francês



## Ingredientes:

- 1/2 copo de farinha painço (ou farinha de sorgo ou farinha de quinoa)**
- 1/2 copo de fécula de batata**
- 1 copo de farinha de arroz branco**
- 1 copo de farinha de polvilho doce**
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo**
- 2 colheres de chá de goma xantana**
- 1 colher de chá de sal**
- 1 colher de sopa de açúcar refinado (ou mascavo pulverizado ou demerara pulverizado)**
- 2 colheres de sopa rasa de fermento biológico seco**
- 1 xícara de água quente (quente, mas não quente ao toque, 43 graus C)**
- 1 colher de sopa de azeite**
- 1 colher de chá de vinagre (de preferência de maçã).**
- 3 claras de ovos grandes**

## Modo de preparo:

Misturar as farinhas, a goma xantana e o sal. Em uma tigela pequena, junte a água e depois dissolva o açúcar e adicione o fermento, espere alguns minutos para o fermento para espumar (isso significa que ele está trabalhando e começa o processo de levedação).

Adicione o azeite, vinagre, e claras levemente batidas aos ingredientes secos. Adicione a mistura de fermento aos ingredientes secos mexendo lentamente para combinar tudo. A massa precisa ficar parecendo com uma manteiga, pastosa e pegajosa (quanto mais úmida estiver, melhor o pão será). Unte a forma para pão francês e coloque uma porção da massa com muito cuidado. Modele com uma espátula com água. Faça vários cortes na massa. Deixe crescer até dobrar de volume.

Quando a massa crescer, ferva água em uma panela e coloque a água em uma recipiente à prova de fogo no chão do seu forno ou spray borrife água sobre os pães. Atenção: quanto mais água borrifar, mais dura será a casca, então muito cuidado.

Ligue o forno a 200 graus e espere por mais 5 minutos para deixar o forno úmido. Leve os pães ao forno por 30 minutos.

# Pão Integral de Linhaça

## Ingredientes:

- 1 ½ xícara de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 ¼ xícara de farinha de arroz integral
- ½ xícara de farinha de linhaça
- ½ xícara de fécula de batata
- 1/3 de xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de semente de gergelim
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça
- 2 ½ colher de chá de goma xantana
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de vinagre (de preferência de maçã)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 ovos
- 2 claras de ovos



## Modo de preparo:

1. Combine o fermento, água morna e açúcar em uma tigela de vidro. Mexa e deixe descansar por 5 minutos.
2. Em uma tigela misture bem os ingredientes secos.
3. Na batedeira com a pá misture os demais ingredientes, misturar bem. Adicione a mistura do fermento e misture.
4. Com a velocidade baixa adicione os secos até misturar. Raspe os fundos da tigela com uma espátula e bata na velocidade média por 4 minutos.
5. Coloque a massa em uma forma de pão, pincele com gema de ovos, polvilhe com o gergelim e deixe crescer, descoberto, em um ambiente morno por 30-40 minutos.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35-45 minutos ou até o pão soar oco.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten



# Pizza de Inhame

## Ingredientes:

250 g de inhame cozido e amassado  
30g de fermento biológico  
3 xícaras de creme de arroz  
1 colher de sopa de açúcar  
2 ovos  
Sal a gosto

## Recheio

100 ml de molho de tomate  
3 tomates médios, maduros em fatias  
1 cebola média em fatia  
150 g de presunto fatiado  
150 g de mussarela fatiada ou picada  
sal, orégano, azeite a gosto

## Modo de preparo:

Em uma bacia coloque o açúcar e o fermento e mexa até que dissolva, acrescente o ovo, o creme de arroz, o sal e misture bem até que a massa solte das mãos, se necessário acrescente mais um pouco de creme de arroz.

Abre em uma forma apropriada e leve ao forno médio para pré-assar. Após, coloque os ingredientes do recheio e leve ao forno novamente para terminar de assar.



# Pizza de Grão de Bico

## Ingredientes:

**¾ de xícara de chá de farinha de grão de bico**  
**2 xícaras de chá de água filtrada**  
**½ xícara de chá de tapioca hidratada (polvilho doce)**  
**1 colher de café de goma xantana**  
**Sal q.b.**  
**Cebola ou abro desidratado (opcional).**

## Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Pincelar óleo em uma frigideira antiaderente, colocar a massa na quantidade desejada e cozinhar dos dois lados.

Montar as pizzas com molho e recheio de sua preferência e levar ao forno pré aquecido a 200 graus. Se preferir uma pizza mais crocante colocar no forno pré-aquecido por uns minutos e depois cobri-la com o recheio.



Veganana

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Recheio de Palmito, Biomassa e Ervilhas

## Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 tomates bem maduros
- 1 vidro de palmito
- 150g de ervilha fresca ou congelada
- 3 colheres de sopa de biomassa
- 3 ramos de salsinha
- Sal q.b.
- Água q.b.
- 2 colheres de sopa de gergelim



## Modo de preparo:

Picar a cebola e o alho, refogue com o azeite de oliva, acrescente os tomates e um pouco de água. Tampe a panela e cozinhe por 5 minutos. Acrescente o palmito picado, a ervilha e o sal, cozinhe por mais 5 minutos.

Adicione a biomassa e cozinhe por mais 3 minutos. Acrescente a salsinha picada e desligue o fogo, reserve.

Espere esfriar para colocar em cima da massa previamente furada com um garfo.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten



# Recheio de Cogumelos Alho Poró e Biomassa

## Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pacote de cogumelos Shitake (250 gramas)
- 1 xícara de chá de biomassa em temperatura ambiente
- 1 xícara de chá de alho poró picado
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- Sal marinho q.b. (pode ser substituído por shoyo sem glutamato monossódico)
- Água q.b.



## Modo de preparo:

Picar a cebola e o alho, refogue com o azeite de oliva, acrescente os cogumelos cortados em tiras e a biomassa e pouco de água, misture bem tampe a panela e cozinhe por 5 minutos, acrescente o alho poró, a ervilha e o sal, cozinhe por mais 5 minutos.

Acrescente a salsinha picada e desligue o fogo, reserve.

Espere esfriar para colocar em cima da massa previamente furada com um garfo.



# Strogonof de Cogumelos

## Ingredientes:

**2 tomates**  
**4 colheres de sopa de óleo de coco**  
**1 bandeja de cogumelos shitake picados em tiras (ou 250g de frango picado ou 250g de carne picada)**  
**½ cebola picada**  
**2 dentes de alho**  
**2 xícaras de chá de leite de soja (ou outro leite vegetal)**  
**1 colher de sopa de conhaque (ou cachaça)**  
**1 colher de chá de mostarda (grão ou molho)**  
**1/3 de colher de café de noz-moscada moída**  
**3 colheres de sopa de molho Shoyo (sem glúten)**

## Modo de preparo:

Em uma panela coloque o óleo de coco e alho picados. Refogue por 1 minuto. Adicione as cebolas e refogue por mais 1 minuto. Adicione os cogumelos picados, os tomates e o molho shoyo. Mexa e cozinhe por uns 5 minutos. Acrescente agora a mostarda, o conhaque o leite vegetal. Cozinhe por 5 minutos. Polvilhe com a noz-moscada moída.



**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Beijinutri

## Ingredientes:

**1/4 de xícara de chá de óleo de coco**

**1 xícara de chá de farinha de grão-de-bico**

**1 vidro de leite de coco**

**1/2 xícara de chá de açúcar (demerara, mascavo ou cristal)**

**4 colheres de sopa de coco ralado**

**Coco ralado para polvilhar.**



## Modo de preparo:

Modo de preparo:

Em uma panela rasa, aquecer o óleo de coco e acrescentar a farinha de grão-de-bico em fogo brando mexendo até começar a dourar. Acrescentar o açúcar e o coco ralado, e continue misturando gentilmente. Adicione o leite de coco e misture até obter uma massa consistente que desgrude da panela.

Retirar da panela e distribuir em uma tábua de vidro ou mármore. Deixar esfriar. Fazer pequenas bolinhas passando-as no coco ralado. Levar a geladeira por pelo menos uma hora. Servir gelado.

Sugestão: rechear com uvas verdes. Para o olho de sogra. Abrir uma ameixa seca e rechear com o beijinutri. Para criar um outro docinho, utilize o óleo de coco Copra sabor laranja ou sabor limão e acrescente respectivamente raspas de laranja ou raspas de limão Siciliano.

Outra opção: junte uma parte de beijinutri e outra parte de briganutri. Cubra com chocolate derretido.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Bolo de Festa (Receita da Capa)

## Ingredientes:

Massa do bolo

3 ovos

2 xícaras açúcar demerara

2 colheres de sopa margarina  
dem leite

1 xícara fécula de batata

1 xícara farinha de arroz

1 xícara chocolate em pó

2 xícara suco de laranja

1 colher de sopa fermento em  
pó

Chantilly de coco

2 colheres de sopa de açúcar  
demerara pulverizada

1 caixa de leite de coco  
congelado

1 colher de chá de extrato de  
baunilha

Recheio de pasta de  
amendoim

2 xícaras de amendoim torrado  
sem pele e sem sal

2 colheres de sopa de açúcar  
demerara pulverizado

1 pitada de sal

1 colher de sopa de óleo de  
coco

## Modo de preparo:

**BOLO:** Pré-aquecer o forno. Bater as claras em neve e reservar. Bater no liquidificador as gemas, açúcar e margarina. Juntar a claras em neve com o restante e bater devagar a mão. Acrescente as farinhas aos poucos, o chocolate em pó, o leite, o fermento e bata até ficar homogêneo. Despeje numa forma untada e enfarinhada e leve ao forno para assar por 30 minutos ou até passar no teste do palito. Deixe esfriar e abra no meio para rechear.

**CHANTILLY DE COCO:** Para fazer o chantilly de coco coloque o chantilly congelado em uma batedeira quebrado em pedaços para facilitar na hora de bater. Coloque o açúcar demerara já pulverizado e bata na velocidade rápida até obter o aspecto de chantilly. Acrescente o extrato de baunilha e bata mais um pouco. Deixe na geladeira de um dia para o outro até obter consistência ideal para cobrir bolos.

**PASTA DE AMENDOIM:** Bata tudo em um processador por 15 minutos, abrindo a cada 2 minutos para raspar as laterais com uma colher. Recheie o bolo com a pasta de amendoim e cubra com o chantilly de coco.

# Viva a Vida

Com Saúde e Sem Glúten



# Bolo de Laranja c/ Casca

## Ingredientes:

1 laranja grande com casca  
 $\frac{3}{4}$  de xícara de chá de óleo de girassol (pode ser óleo de soja ou milho).

3 ovos

1 xícara de chá de açúcar (branco, demerara ou mascavo).

1 xícara de chá de farinha de arroz branco

$\frac{1}{2}$  xícara de chá de polvilho doce

$\frac{1}{2}$  xícara de chá de fécula de batata (ou farinha de amendoas)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de chá de vinagre (de preferência para o vinagre de maçã)

1 pitada de sal.

## Cobertura:

2 xícaras de chá de suco de laranja peneirado

1 colher de sopa de amido de milho



## Modo de preparo:

Corte a laranja em 4 pedaços, retire a parte branca do miolo e as sementes que estiverem aparentes

Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar

Em uma vasilha, misture a farinha de arroz e o fermento

Adicione o conteúdo do liquidificador à mistura, mexendo com colher de pau (não bater em batedeira)

Leve ao forno médio por aproximadamente 25 minutos em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de arroz

## Cobertura:

Misture em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até ferver

Deixe cozinhar um pouco e despeje sobre o bolo assado ainda quente.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Bolo Fucoco

## Ingredientes:

**3 ovos**  
**2 vidros de leite de coco (400ml)**  
**½ xícara de chá de coco ralado**  
**4 colheres de sopa de óleo de coco**  
**1 xícara de chá de açúcar (demerara, mascavo ou cristal)**  
**1 xícara de chá de farinha de arroz branca**  
**1/3 de xícara de chá de polvilho doce**  
**1 xícara de chá de fubá**  
**1 colher de sopa de fermento em pó químico**  
**1 colher de chá de essência de baunilha**  
**1 colher de chá de vinagre (de preferência vinagre de maçã)**  
**2 colheres de chá de goma xantana**



## Modo de preparo:

Separar as claras das gemas. Bater no liquidificador o leite de coco, as três gemas e o açúcar. Reservar. Em uma batedeira, bater as três claras com uma pitada de sal e acrescentar a essência de baunilha um pouco antes de as claras atingirem o ponto de neve. Em uma vasilha, colocar a mistura do liquidificador e acrescentar o restante dos ingredientes. Misturar gentilmente. Acrescentar as claras em neve levemente deixando a massa bem aerada. Untar uma forma redonda (com buraco no meio – senão o bolo fica sem estrutura) com óleo de coco (ou vegetal) e farinha de arroz. Despejar a massa até chegar próximo à borda. Levar em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 35 min ou até que o bolo esteja totalmente cozido.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Brigamassa

## Ingredientes:

**150g de chocolate 53,4% cacau (ou 70%)**  
**150g de biomassa de banana verde fresca**  
**1 xícara de chá de açúcar (demerara, mascavo ou cristal)**  
**30g de lascas de chocolate 53,4% para decorar ou chocolate granulado sem glúten e sem lácteos**

## Modo de preparo:

Derreter o chocolate em banho-maria.  
Misturar a biomassa de banana verde em temperatura ambiente e o açúcar até formar um composto liso e homogêneo. Se desejar use um mixer para deixar a mistura mais lisinha.  
Faça bolinhas e passe-as pelo chocolate granulado.  
Levar à geladeira por 1 hora.



**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten



# Briganutri

## Ingredientes:

**1/4 de xícara de chá de óleo de coco**

**1 xícara de chá de farinha de grão-de-bico**

**1 xícara de chá de leite de arroz (ou qualquer outro leite vegetal)**

**1/2 xícara de chá de açúcar (demerara, mascavo ou cristal)**

**3 colheres de sopa de cacau em pó (ou achocolatado sem glúten)**

**Chocolate granulado (sem glúten e sem lácteos) para polvilhar.**



## Modo de preparo:

Em uma panela rasa, aquecer o óleo de coco e acrescentar a farinha de grão-de-bico em fogo brando mexendo até começar a dourar. Acrescentar o açúcar e o cacau e continue misturando gentilmente. Adicione o leite de arroz e misture até obter uma massa consistente que desgrude da panela.

Retirar da panela e distribuir em uma tábua de vidro ou mármore. Deixar esfriar. Fazer pequenas bolinhas passando-as no chocolate granulado. Levar a geladeira por pelo menos uma hora. Servir gelado.

## Sugestões:

Para fazer Ferrero Rocher: Substitua o leite de arroz por leite de amêndoas. E recheie cada briganutri com uma amêndoa torrada.

**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten

# Cookies

## Ingredientes:

**1 ovo**  
**1 xícara de chá de açúcar cristal (ou a mesma medida de mascavo ou demerara)**  
**3 colheres de sopa de óleo de coco (ou a mesma medida de manteiga)**  
**½ xícara de chá de farinha de arroz**  
**1 xícara de chá de farinha de amêndoas (ou a mesma medida de amendoim moído)**  
**½ xícara de chá de fécula de batata**  
**1 colher de chá de extrato de baunilha**  
**1 colher de chá de fermento biológico**  
**1 colher de café de vinagre (de preferência para o vinagre de maçã)**  
**1 colher de chá de goma xantana (ou CMC)**  
**½ xícara de chá de gotas de chocolate**  
**Opcional: 1 colher de sobremesa de cacau em pó ou achocolatado sem glúten.**

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes com exceção das gotas de chocolate.

Leve a geladeira a massa embrulhada em papel filme por 30 min.

Retire a massa, faça bolinhas, coloque um pouco das gotas de chocolate e achate as bolinhas. Leve em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 20 min.



# Cupcakes de Beterraba ou Cenoura

## Ingredientes:

- 3 ovos orgânicos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (demerara, mascavo ou cristal)
- 2 beterrabas médias cruas descascadas e cortadas (ou duas cenouras médias)
- 1/2 xícara (chá) de girassol (ou óleo de coco)
- 1 1/2 xícara (chá) de leite de vegetal (amêndoas, quinoa, painço, inhame, coco, arroz, etc)
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

**Calda para cupcake de beterraba**

**Mix de frutas vermelhas (amora, mirtilo, morango, framboesa, groselha, etc) cozidas levemente com um 1/2 copo de água.**

**Calda para cupcake de cenoura: ganache de biomassa**



## Modo de preparo:

Bata as claras em neve e adicione a essência de baunilha. Reserve; No liquidificador, bata as gemas, o açúcar demerara, as beterrabas, o óleo e o leite vegetal;

Em uma vasilha, despeje a massa e acrescente a farinha de arroz peneirada. Misture até incorporar tudo. Acrescente o fermento em pó misturando até formar uma massa homogênea e líquida. Adicione as claras em neve mexendo suavemente para manter a massa aerada;

Coloque em forminhas de papel para cupcakes ou em forma especiais para muffins. Despeje a massa e leve ao forno em temperatura de 185°C por aproximadamente 25 minutos ou até que estejam assados.

Depois de prontos e frios, colocar sobre cada um deles a calda de mix de frutas vermelhas.

Rendimento: 16 cupcakes médios

## Viva a Vida

Com Saúde e Sem Glúten



# Rocambole de Castanha do Pará

## Ingredientes:

5 ovos

1/2 xícara de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de fubá

1/2 xícara de chá de Castanha-do-Pará ralada

Recheio e cobertura

2 xícaras de chá de leite vegetal

1/2 xícara de chá de fubá

1/2 xícara de chá de açúcar

Para decorar

1/4 xícara de chá de Castanha-do-pará ralada



## Modo de preparo:

Bata as claras em neve bem firme, junte as gemas e continue batendo até os ovos ficarem bem firmes. Continue batendo, acrescente o açúcar e o fubá misturado com a castanha-do-pará. Unte uma assadeira retangular (30X22cm) com manteiga e polvilhe com fubá ou forre-a com papel manteiga (que facilita na hora de desenformar) e coloque a massa. Asse em forno médio (160°C) por aproximadamente 20 min. Desenforme a massa sobre um pano de prato fartamente polvilhado com açúcar e enrole o rocambole.

Creme - Numa panela coloque o leite, o fubá, o açúcar, dissolva os sólidos e cozinhe em fogo baixo, mexendo, até o creme engrossar.

Montagem - Desenrole o rocambole, recheie com o creme frio, reservando um pouco para a decoração e enrole-o novamente. Coloque no prato que será servido e cubra com o creme reservado e polvilhe com a castanha.

Dica: Prepare o creme antes de bater o rocambole e esfrie. O rocambole pode ser enrolado já com o creme porque algumas vezes ele quebra quando se desenrola depois de frio, por ser uma massa muito delicada.

## Viva a Vida

Com Saúde e Sem Glúten

# Sequilhos Funcionais

## Ingredientes:

**1 xícara de chá de amido de milho**  
**1 ovo**  
**4 colheres de sopa de açúcar (branco, demerara ou mascavo)**  
**2 colheres de sopa de óleo de coco gelado**  
**3 colheres de sopa de biomassa de banana verde (temperatura ambiente)**  
**1 colher de café de canela em pó**  
**1 colher de chá de fermento químico**  
**Cascas de meio limão**  
**1 pitada de sal**

## Modo de preparo:

Em um processador de alimento, pulverize o açúcar e as tiras de limão.

Adicione os outros ingredientes e processe até obter uma massa lisa e homogênea que desgrude do aparelho.

Faça pequenas bolinhas e coloque em uma forma untada com óleo de coco.

Com um garfo, amasse gentilmente cada uma das bolinhas.

Leve em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 15 min.

Rendimento: 40 sequilhos funcionais

Serve: 8 porções



**Viva a Vida**

Com Saúde e Sem Glúten



**ACELPAR**

Associação dos Celiacos do Brasil - Paraná

EDIÇÃO Nº001 - PARANÁ, 20 DE MAIO DE 2016