

Viva sem Glúten / Cozinhando sem Glúten  
ORKUT



# Vida sem Glúten

## Receitas Fáceis



ACELBRA-RJ

**Vida sem glúten - Receitas fáceis**

**Comunidades do ORKUT :**

**“Viva sem glúten” - Isabela Campos Nagy**

**“Cozinhando sem glúten” - Maria Rita Bello**

**Organização: Raquel Benati**

**Edição / Diagramação: Raquel Benati**

**Publicação: ACELBRA-RJ**

**Associação dos celíacos do Brasil - Seção Rio de Janeiro**

**ACELBRA-RJ**

**[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)**

**2012**

ACELBRA-RJ

# Vida sem Glúten

# Receitas Fáceis

Organização  
Raquel Benati

ORKUT:  
Viva sem Glúten  
Cozinhando sem Glúten

# A ACELBRA-RJ apresenta

mais um livro produzido com o material compartilhado no ORKUT, nas comunidades “Viva sem glúten”, de Isabela Campos Nagy e “Cozinhando sem glúten”, de Maria Rita Bello.

Os participantes dessas comunidades são celíacos, familiares ou pessoas que fazem dieta sem glúten e que se ajudam mutuamente com troca de informações, experiências, receitas e dicas culinárias.

Nosso objetivo foi organizar essas receitas em forma de livro, para que outros celíacos e seus familiares possam ter acesso a elas e aprender a cozinhar sem glúten e diversificar o cardápio diário.

Agradecemos a todos que disponibilizaram suas receitas. Infelizmente não foi possível identificar os autores de algumas ou suas fontes e também não conseguimos identificar corretamente os membros que usaram apenas o primeiro nome em seus perfis ou até mesmo apelidos.

Algumas receitas foram inventadas, outras adaptadas ou copiadas de outras comunidades, sites, revistas ou de programas de Tv sobre culinária.

O glúten é uma proteína encontrada no trigo, cevada, centeio e aveia. A dieta sem glúten é indicada para as pessoas celíacas ou com alergia ou sensibilidade ao glúten, que precisam retirar esse ingrediente da alimentação para manter sua saúde.

Cozinhar sem glúten exige criatividade, paciência, alguma habilidade culinária, e também curiosidade de testar novos

ingredientes.

Para substituir o glúten nas receitas usamos vários tipos de farinhas, sendo as mais comuns:

- farinha de arroz ou creme de arroz
- polvilho doce e azedo (fécula de mandioca)
- fécula de batata
- amido de milho (maisena)
- fubá (farinha de milho)

Também usamos alguns aditivos, como goma xantana, CMC (carboximetilcelulose), goma guar, goma de polvilho, lecitina de soja, gelatina incolor, emulsificante de sorvete e outros, que ajudam a dar liga nas massas.

Para enriquecer as farinhas, adicionando fibras e nutrientes, usamos linhaça, quinua, amaranto, chia, gergelim, sementes de girassol, castanhas, nozes, amêndoas.

É preciso testar as receitas mais de uma vez, até encontrar os produtos de sua preferência, conhecer bem a temperatura do forno e eletrodomésticos usados e aprender a lidar com a textura das massas.

**Não desista! Invente também suas receitas!**

**Raquel Benati  
ACELBRA-RJ**

# ÍNDICE

## **BISCOITOS**

Dicas para fazer biscoitos.....	11
Biscoito “da roça” .....	14
Biscoito rapidinho.....	14
Biscoito de Amendocrem.....	15
Biscoito de leite condensado e coco.....	15
Biscoito de chocolate.....	16
Biscoitinhos de laranja.....	17
Biscoito de araruta.....	17
Biscoitos Babá.....	18
Biscoito de polvilho do Vovô.....	18
Biscoito coberto com chocolate.....	19
Biscoito fácil.....	19
Biscoito de castanha do Pará.....	20
Sequinhos da minha Avó.....	21

## **BOLOS**

Brownie do Carlos.....	22
Brownie Alemão.....	23
Brownie.....	24
Brioche sem glúten.....	25
Bolo de mandioca.....	26
Bolo de batata doce.....	26
Bolo no palito.....	27
Bolinho tipo “bebezinho” da Pulman.....	28
Mãe Benta de queijo.....	29
Bolo de fécula com chocolate branco e mirtilo.....	30
Bolinho de quinua e maçã.....	31
Bolo de cenoura cozido.....	32
Bolo de amaranto com banana.....	32
Bolo de coco.....	33

Bolo de espinafre sem glúten.....	34
Bolo de cenoura sem glúten.....	35
Bolo verde.....	36
Bolo pão de ló.....	36
Bolo de fubá divino.....	37
Bolinho de chuva I.....	38
Bolinho de chuva II.....	39
Bolo de chocolate.....	39
Bolo de chocolate com café solúvel.....	40
Bolo Sufair.....	41
Bolo de chocolate de liquidificador.....	41
Bolo de farinha de amendoim.....	42
Bolo de laranja / maracujá.....	42
Bolo de laranja molhadinho.....	43
Bolo de nozes com maçã.....	44
Bolo de maracujá.....	44
Bolo de polpa de abacaxi congelada.....	45
Bolo petit gateau.....	45
Bomba e Carolina.....	46
Cuca de banana.....	47
Cuca de banana I.....	48
Cuca de banana II.....	48

## **DOCE\$**

Bala de amendôas.....	50
Bala de ovos.....	50
Bala de ameixa.....	51
Baianinhas.....	51
Beijo de noiva.....	51
Bolinhos fritos de banana.....	52
Brevidades.....	52
Cabecinha Príncipe Negro.....	52
Cajuzinho.....	53
Casadinhas.....	53
Creme de banana.....	54
Creme de limão.....	54

Gelatina de coco.....	55
Gelatina de coco deliciosa.....	55
Manjar de abacaxi.....	56
Pudim de abacaxi.....	56
Pudim de banana.....	56
Pudim de coco.....	57
Pudim de laranja.....	57
Bombom sem chocolate.....	57
Bala de goma.....	58
Palha italiana.....	59
Brigadeiro de café.....	60
Docinhos de leite em pó e coco ralado.....	60

## **LANCHES SALGADOS**

Bolinho caipira.....	63
Bolinho de bacalhau.....	64
Bolinho de mandioca.....	64
Bolinho de mandioca II.....	65
Bolinho de mandioca com carne seca.....	65
Bolo de carne com recheio 4 queijos.....	66
Bolo de carne.....	67
Cachorro quente de assadeira.....	68
Coxinha de frango.....	69
Croquete de milho.....	70
Croquete de mandioca.....	71
Cuscuz salgado de frango.....	71
Cuscuz caipira.....	72
Enroladinho salgado.....	73
Esfirra I.....	73
Esfirra II.....	74
Empada.....	75
Empadinha de frango.....	76
Empada de aipim.....	77
Empadinha de batata.....	77
Palito salgado.....	78
Panqueca.....	78

Panqueca I.....	79
Panquecas II.....	79
Pastel da feira.....	80
Massa de pastel.....	80
Mini Pizza.....	81
Pizza de frigideira.....	82
Pizza de batata Gugu's.....	83
Massa de pizza de liquidificador.....	84
Rocambole Italiano.....	84
Surpresa salgada de polvilho.....	85
Bolinha de queijo.....	86

## **PÃES**

Panetone de mandioquinha.....	88
Panetone I.....	88
Panetone II.....	89
Pãezinhos fofinhos sem glúten e sem leite.....	90
Pão de mel.....	91
Pão de mandioquinha.....	92
Pão de queijo com farinha de milho.....	93
Pão de queijo sem queijo.....	93
Pão de queijo de sanduicheira (sem queijo).....	94
Pão macio.....	95
Pão doce de coco.....	96
Pão de abóbora.....	96
Pão da Vivi.....	97
Pão extra-macio com biomassa de banana verde.....	98
Rosca americana.....	99

## **TORTAS**

Torta de ricota.....	100
Torta gelada de abacaxi.....	100
Torta de morango I.....	102
Torta de morango II.....	103
Tarte de maçã.....	104
Torta de banana.....	105

Torta de limão.....	105
Torta de maçã.....	106

## **TORTAS SALGADAS**

Torta Salgada.....	108
Torta de salame e provolone.....	108
Torta de arroz.....	109
Torta de liquidificador.....	110
Torta de massa de farinha de mandioca.....	110
Torta de abobrinha.....	111

# BISCOITOS

**Flávia Anastácio**

## **Dicas para fazer biscoitos:**

### **1 - TIPOS**

Como sou mineira nunca me acostumei a chamar os biscoitos de bolachas! Existem basicamente dois tipos de biscoito ou bolacha: os sofisticados e os “da roça”. Eu não faço biscoito sofisticado, faço o tipo “da roça”. A apresentação estética de zero a dez: um.

Gosto: Eu deixo esfriando e os integrantes desta família vão roubando um a um e não sobra para tirar foto.

### **2 - MODO DE FAZER OU INGREDIENTES**

Biscoito não é modo de fazer, tal qual o bolo ou o pão, mas ingredientes. É um daqueles casos que a ordem dos fatores não altera o produto.

### **3 - ÁGUA OU LÍQUIDO**

Um bom biscoito não gosta de muita água ou muito líquido.

Se o biscoito for frito... pior ainda... se puder nem ponha água na massa. Se for assado ele tolera um pouco de líquido!

### **4 - FORNO: QUENTE**

Temos que lembrar que a nossa tradição de biscoito é assada em forno de lenha, de barro, de cupim, forno de latão ou forno de fogão à lenha. Motivo: temperaturas altas.

É difícil achar um fogão com um bom forno a gás para biscoito.

Existe só o forno a gás vendido separado e este é ótimo para biscoito.

Forno de microondas não faz biscoito! Esquentar o biscoito depois de pronto. Eu uso forno elétrico. Geralmente, o biscoito é colocado no forno quente (alto) cerca de 300° C. A partir do momento que ele cresceu e parou de crescer (deu uma estabilizada) e iniciou o processo de corar, abaixe o forno pra cerca de 150° C ou 100° C, para ele secar. Se você coloca no forno frio é mais fácil dele ficar seco e duro no centro.

## **5 - FORMAS OU TABULEIROS**

O ideal é uma forma com a lateral bem baixa. Parecida com a de pizza. Em alguns casos nem tem lateral. Mas, pode assar em forma de bolo tipo retangular e baixa. Aí só deve colocar os biscoitos um pouco mais longe dos outros para o ar quente circular melhor.

Quanto maior e mais próxima do tamanho do forno melhor a forma para biscoito.

## **6 - UNTAR A FORMA**

Nunca use óleo de soja. Como ele fica exposto (entre os biscoitos), a forma de alumínio vai ficar daquela linda cor de ouro. E para sair só esfregando e muito. Tem óleo que ainda é pior que o de soja. Dê preferência por margarina (que não mancha a forma), manteiga, ou banha. Eu não enfarinho a forma. Mas, pode fazer se quiser tirar o biscoito mais inteirinho. Usar papel manteiga é ótimo para biscoitos delicados e sofisticados... Mas, eu quase nunca tenho em casa.

## **7 - LIPÍDIOS**

A qualidade de um biscoito é a gordura que nele se usa. Seja doce ou salgado. Manteiga, nata, banha, creme de “catupiri”, creme de leite, gordura vegetal hidrogenada, margarina. Poucas farinhas gostam de óleo de soja para o preparo do biscoito. Parece que os grãos fritam e fica meio “areiento”. Acho que o polvilho azedo e o fubá de milho os que melhor aceitam. Assim, se a gordura estiver vencida ou “rançan-do”, o biscoito manterá esse sabor.

As melhores frutas e sementes para biscoitos são aquelas de maior teor de gordura: amendoim, castanha do Pará, nozes, cacau, coco, gergelim. Ou pouco teor de água: uva-passa, damascos secos, etc.

## **8 - FARINHA, OVOS E GORDURA**

Estes são os três ingredientes básicos para biscoitos caseiros. As farinhas e as féculas podem ser as mais variadas: a única que não consegui fazer funcionar foi a de mandioca. Pode ser refinada ou não. As integrais precisam ficar um tempo de espera para se hidratarem antes de colocar o fermento e uma quantidade de gordura maior. Eu acho que podemos variar: um dia farinha de arroz, outro maisena, outro fécula

de mandioca, outro araruta (esta é o céu dos biscoitos), outro fubá. Ovo é ovo. Tem uma função nutricional importante e faz o biscoito ficar aerado. Além do mais, é uma ótima forma de carregar ovo em viagem: na forma de biscoito.

Um tabuleiro (forma) de biscoito bom vai pelo menos um ovo. Quem for alérgico a ovo eu já respondo... ainda não tenho receita sem ovo.

## **9 - FERMENTO**

Existem muitos biscoitos sem fermento (para quem tem pressão alta é ótimo) mas a maioria dos que eu sei fazer vai polvilho azedo. Aliás, polvilho azedo é uma das maiores invenções deste continente! Alguns biscoitos podem levar fermento biológico sim.

Outros pedem sal amoníaco. Para estes, a duração é bem maior, coisa de um mês e só vale a pena se você for fazer pelo menos um balde grande de biscoito! O fermento químico é uma quantidade menor que a do bolo, mas tem que estar funcionando (teste colocando um pouquinho de fermento numa colher com água - se borbulhar imediatamente, ele está funcionando).

## **10 - AÇÚCAR**

Se o biscoito for doce, cuide de por pouco açúcar. Açúcar pesa e no processo de aquecimento ele vira líquido.

## **11 - SEMPRE TEM UTILIDADE**

Eu acho que biscoito sempre tem utilidade. É ótimo para levar em viagem: não pesa, demora mais para estragar que um bolo, e já está cortado! E dependendo da situação pode acompanhar até o almoço!

## **12 - PARA OS INICIANTES**

Pegue a sua receita de bolo que dá certo. Retire o líquido. Diminua o açúcar. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e amasse com um garfo aos poucos. Se precisar coloque o líquido em colheradas, uma de cada vez. Amasse e se precisar coloque mais uma. Enrole. Asse.

## **BISCOITO “DA ROÇA”**

**(o preferido daqui de casa - Flavia Anastácio)**

Pegue o fundo da forma de uma carne assada. Pode ser daqueles bem gordurosos! (tanto faz se o assado for de porco, frango ou carne). Leve ao fogo, coloque um pouco de água para terminar de desgrudar, misture e espere ferver. Fora do fogo, jogue a mistura do fundo (aproximadamente uma xícara) sobre duas xícaras de polvilho azedo. Faça uma farofa com um garfo e espere esfriar.

Quando tiver morna, acrescente dois ovos (pode ser que precise de sal, mas às vezes o fundo já é bem salgado). Amasse. A textura deve parecer um pão de queijo. Enrole em palitos e deite na forma em formato de meia lua. Ele não deve esfarelar ao enrolar, se isto acontecer é necessário um pouco de líquido e volte a amassar. Asse em forno quente.

## **BISCOITO RAPIDINHO**

**Flávia Anastácio**

Ligue o forno em 200° C. Coloque numa tigela 1 ovo, ½ xícara de requeijão de bisnaga, 2 colheres rasas de polvilho azedo, 1 xícara de farinha de arroz, ½ colher de sopa de fermento em pó, 1/3 de xícara de açúcar (ele “umidece”). Amasse com o garfo. Faça bolinhas. Arrume numa assadeira pequena. Coloque pra assar. Coisa de 10 mim.

# BISCOITOS

## Coleção Rita Bello:

### BISCOITO DE AMENDOCREM

#### **Ingredientes:**

½ xícara de Amendocrem (manteiga de amendoim)

1 ovo

½ xícara de açúcar

¾ xícara de maisena (amido de milho)

¾ xícara de creme de arroz

1 colher de chá de fermento em pó

#### **Modo de fazer**

Numa tigela bata com uma colher o Amendocrem, o ovo e o açúcar, até obter uma mistura homogênea. Acrescente os demais ingredientes e amasse bem até obter uma massa que fica macia, mas não deve grudar nas mãos.

Acrescente mais creme de arroz se necessário. Corte os biscoitos e asse numa assadeira untada em forno médio por menos de 10 minutos.

Dica: Esses biscoitos são ótimos para utilizar em pavês que pedem biscoitos - nesse caso faça receita dupla.

#### **Fonte:**

[http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna\\_detalle.php?codeps=MzJ8MzB8](http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna_detalle.php?codeps=MzJ8MzB8)

### BISCOITO DE LEITE CONDENSADO E COCO

#### **Ingredientes:**

200g de coco ralado Sococo

1 lata de leite condensado

Açúcar cristal

### **Modo de fazer**

Coloque o coco ralado em um refratário e acrescente aos poucos o leite condensado até o ponto de enrolar. Modele os biscoitinhos, passe no açúcar cristal, coloque em uma assadeira untada e enfarinhada.

Leve para assar em forno médio. Tire antes de corar.

### **Fonte:**

[http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna\\_detalle.php?codeps=MzJ8MzB8](http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna_detalle.php?codeps=MzJ8MzB8)

## **BISCOITO DE CHOCOLATE**

### **Ingredientes:**

1 xícara de creme de arroz

$\frac{3}{4}$  de xícara de maisena (amido de milho)

2 colheres de chá de fermento químico em pó (para bolo)

1 colher de chá de Emustab (emulsificante de sorvete)

1 ovo

$\frac{1}{2}$  tablete de margarina culinária (50 g)

3 colheres de sopa de chocolate em pó

$\frac{1}{4}$  de xícara de açúcar

Leite ou água para dar liga

### **Modo de fazer**

Misture as farinhas, o fermento, o ovo, o chocolate em pó, o açúcar, a margarina DERRETIDA, o Emustab DERRETIDO.

Acrescente o leite ou a água aos poucos até dar liga. Deixe a massa descansar por 15 minutos. Sove mais um pouco, abra pequenas porções da massa numa superfície enfarinhada com amido de milho e corte os biscoitos.

Acomode-os numa assadeira forrada com papel manteiga. Pré-aqueça o forno em 180° e asse por cerca de 10-12 minutos. Quando

chegar em 10 minutos comece a cuidar, pois por serem escuros fica difícil ver quando começam a dourar.

**Fonte:**

[http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna\\_detalhe.php?codeps=MzJ8MzB8](http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna_detalhe.php?codeps=MzJ8MzB8)

## **BISCOITINHOS DE LARANJA**

**Ingrediente**

1 xícara de chá de açúcar

1 gema

1 lata de creme de leite com soro

5 e ½ xícaras de chá de maisena (amido de milho)

4 colheres de sopa de manteiga ou margarina sem sal

1 colher de chá de fermento químico em pó

1 colher de chá de raspas de laranja

**Modo de fazer**

Bata o açúcar com creme de leite, a manteiga ou margarina, as raspas de laranja e a gema. Vá acrescentando a maisena e o fermento peneirados juntos. Quando a massa estiver homogênea, faça pequenas bolinhas e coloque em assadeira untada e enfarinhada.

Asse no forno pré-aquecido até dourarem levemente. Depois de completamente frios, guarde em recipiente bem fechado ou congele.

**Fonte:**

[http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna\\_detalhe.php?codeps=MzJ8MzB8](http://www.vitrine25demarco.com.br/coluna_detalhe.php?codeps=MzJ8MzB8)

## **Coleção Carla Araújo**

### **BISCOITOS DE ARARUTA**

Ingredientes

5 claras batidas em neve

5 gemas  
200 g de manteiga  
½ quilo de açúcar  
1 quilo de araruta

**Modo de fazer**

Amasse tudo para misturar e faça os biscoitos. Leve ao forno em assadeira untada e enfarinhada.

**Fonte:**

Grande Enciclopédia do Lar, da Mulher e da Arte Culinária - edição 1982

## **BIÇCOITOS BABÁ**

**Ingrediente**

250 g de farinha de arroz  
150 g de manteiga  
200 g de açúcar  
1 pacote de fécula de batata  
4 ovos

**Modo de fazer**

Misture tudo e amasse. Faça os biscoitos e leve ao forno em uma assadeira untada e enfarinhada. Forno quente.

## **BIÇCOITOS DE POLVILHO DO VOVÔ**

**Ingredientes:**

1 xícara de farinha de milho  
2 pratos de polvilho  
4 ovos  
Sal a gosto

### **Modo de fazer**

Peneire a farinha de milho e escale. Faça um buraco no meio e coloque o polvilho, os ovos e o sal. Amasse até ficar bem macia. Faça os biscoitos e leve ao forno em assadeira untada e enfarinhada. Forno quente.

## **BI§COITO COBERTO COM CHOCOLATE**

**Erivane Moreno**

### **Ingredientes**

1 xic. de amido de milho  
½ xic. de fécula de batata  
½ xic. de creme de arroz  
½ colher de sopa de fermento  
½ xic. de chá de açúcar  
½ tablete de margarina culinária (50g)  
1 ovo

### **Modo de fazer**

Na batedeira bata a margarina, o ovo e o açúcar. Adicione os ingredientes secos e sove a massa com as mãos. Se ficar seca coloque algumas gotinhas de água, se ficar grudenta coloque mais farinha. Enfarinhe uma superfície limpa com amido de milho e coloque a massa. Corte com forminhas para biscoito. Retire do forno antes que dourem.

OBS: Fiz essa bolachinha simples e derreti chocolate sem glúten da Harold e cobri metade das bolachas com esse chocolate e outras eu fiz recheadas.

## **BI§COITO FÁCIL**

### **Ingredientes**

¾ da caixa de fécula de batata (200g)  
4 colheres de sopa cheias de maisena (amido de milho)

4 colheres de sopa de açúcar mascavo  
3 colheres de sopa de açúcar cristal  
50 g de coco ralado bem fino  
150 g de amendoim tostado e triturado - sem sal  
3 ovos inteiros  
Pitadas de canela em pó e noz moscada (a gosto)

### **Modo de fazer**

Misture todos os secos. Bata os 3 ovos com um garfo num recipiente à parte e jogue em cima dos ingredientes secos. Misture bem com o garfo até o ovo se integrar totalmente à massa. Vai formar uma massa mole, mas é assim mesmo. Unte a forma com óleo comum e enfarinhe com a maisena. Asse em forno pré aquecido.

### **DICA:**

Para ficar CROCANTE, tipo cookie, coloque uma camada bem fina da massa na assadeira e deixe assar até dourar, mais ou menos 10 a 15 min. em forno médio. Pode-se assar toda a massa de uma vez mas não fica crocante.

## **BISCOITO DE CASTANHA DO PARÁ** **Izabela Campos Nagy**

### **Ingredientes:**

10 castanhas do Pará trituradas  
1 xícara de farinha de arroz  
1 xícara de maisena  
1 xícara de açúcar  
Creme vegetal Becel até dar ponto

### **Modo de fazer**

Coloque tudo no processador, menos o creme vegetal, que deve ser acrescentado aos poucos, até formar uma bola. Abra entre dois plástico

com um rolo . Corte os biscoitos. Assei até dourar embaixo, e dar uma coradinha. Assadeira forrada com papel manteiga.

## **SEQUILHOS DA MINHA AVÓ - Carla Araújo**

### **Ingredientes**

600g de araruta

250g de açúcar

250g de manteiga

1 colher das de sopa de coco ralado

½ vidro de leite de coco

1 gema

### **Modo de fazer**

Amasse tudo, enrole os sequilhos, enfeite com o garfo. Leve ao forno quente em assadeira untada e enfarinhada.

# BOLOS

## **BROWNIE do Carlos (Les Enfants Sucres)**

### **Ingredientes**

600 g de chocolate cobertura meio amargo  
300 de manteiga sem sal, meio amolecida fora da geladeira  
10 ovos  
150 de açúcar  
90 g de chocolate em pó (ou 45 g de cacau em pó)  
300 g de nozes (picadas grosseiramente)

### **Modo de fazer**

1. Em banho-maria, derreta o chocolate com a manteiga, retire o chocolate do fogo e acrescente o chocolate em pó. Misture tudo muito bem. Reserve.
2. Na batedeira bata os ovos com o açúcar até triplicar de volume. Acrescente delicadamente o chocolate que estava reservado. Com uma colher acrescente as nozes picadas.
3. Leve para assar em forno médio, em uma fôrma retangular (40X25 cm.) untada e forrada com papel manteiga, por aproximadamente 20 minutos ou até que se forme uma crosta resistente ao toque e fique cremoso por dentro. Retire imediatamente do forno e deixe esfriar para desenformar. Corte em pequenos quadrados.  
Sirva acompanhado de sorvete de creme ou creme fresco.

OBS: Não deixe assar demais, o brownie precisa sair do forno ainda meio “cru” dentro, para ficar bem úmido quando frio.

Obs. Caso prefira servir morno, pode-se aquecer os pedaços de brownie no microondas .

### **Fonte**

[http://www.orkut.com.br/Main#CommM\\$gs?cmm=72472&tid=2524655830426154290](http://www.orkut.com.br/Main#CommM$gs?cmm=72472&tid=2524655830426154290)

## **BROWNIE ALEMÃO - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de farinha preparada sem glúten (\*)  
1 xícara de chocolate em pó  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
1 colher (sopa) de canela em pó  
1 colher (chá) de cravo em pó  
200 ml de óleo de canola  
1 pitada de sal  
1 xícara de açúcar mascavo  
½ xícara de açúcar branco refinado  
5 ovos  
100 g de chocolate meio-amargo cortado em lascas  
50 g de uvas passas brancas  
100 g de nozes picadas

### **Modo de fazer**

Em uma tigela, coloque a farinha, o chocolate em pó, o fermento, a canela e o cravo em pó. Misture bem e reserve.

Bata na batedeira, o óleo, o sal, o açúcar mascavo e o açúcar branco até formar um creme. Vá juntando os ovos um a um, sempre batendo.

Acrescente essa mistura aos poucos, nos ingredientes secos reservados, e bata com uma colher de pau até se formarem bolhas.

Adicione o chocolate em lascas, as uvas passas e as nozes e bata mais um pouco.

Coloque em assadeira untada, forrada com papel manteiga também untado e polvilhado com farinha preparada sem glúten, de 20X30 cm e leve ao forno médio para assar por aproximadamente 40 minutos.

Depois de assado e frio, polvilhe açúcar de confeitador, corte em quadrados e decore a gosto. Rendimento: 16 porções

### **Fonte:**

<http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=34361020&tid=2585264611523041567&kw=gluten>

## **(\*) FARINHA PREPARADA SEM GLÚTEN**

600g de creme de arroz  
200g de fécula de batata  
100g de polvilho doce

Colocar todas as farinhas em uma tigela e mexer para que fiquem bem misturadas. Colocar em um vasilhame de vidro com tampa. Usar o suficiente para cada receita e guardar o restante no vidro bem fechado. Rendimento 900 gramas.

## **BROWNIE - Miriam Pereira**

### **Ingredientes**

3 ovos  
1 xícara de açúcar  
¼ xícara de óleo  
½ xícara de fécula de batata  
2 colheres de sopa de cacau em pó  
1 colher de sopa de farinha de arroz  
1 xícara de nozes picadas

### **Modo de fazer**

Bata os ovos com açúcar até formar um creme (uns 10 minutos). Use a batedeira com velocidade máxima. Diminua a velocidade para mínima e, aos poucos, acrescente o óleo, o cacau e a fécula. Desligue a batedeira e acrescente as nozes picadas apenas misturando, sem bater. Asse em forma forrada com papel manteiga. Forno pré-aquecido a 180 graus, até espetar o palito e sair seco.

**Fonte:** [www.csaceliacs.org/recipes.php](http://www.csaceliacs.org/recipes.php)

# BRIOCHE SEM GLÚTEN

## Massa Básica

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco ou 1 tablete de fermento biológico fresco
- 1 colher (chá) de açúcar
- ¼ xícara (chá) de água morna
- ½ xícara (chá) de leite morno
- ½ xícara (chá) de manteiga
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar
- ½ colher (chá) de sal
- 3 ovos inteiros
- 1 gema
- 3 e ¼ xícaras (chá) de farinha preparada Beladri

### Para Pincelar:

- 1 gema
- Fio de óleo

### Modo de fazer

Em uma tigela, coloque o fermento, o sal, o açúcar. Dissolva o fermento, misturando bem com uma colher. Em seguida, junte o leite e a água. Adicione a manteiga. Bata os ovos ligeiramente e adicione à massa, juntando também a gema. Misture bem. Acrescente a farinha preparada (ou mistura de farinha), aos poucos, e misture com as mãos. Passe para a mesa, sovando bem até obter uma massa bem lisa. Caso seja necessário, polvilhe farinha preparada na mesa para que a massa não grude. Deixe descansar por 30 minutos.

Unte formas de empada (ou próprias para brioche), faça bolas de massa que serão os brioches e coloque-as nas formas. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume. Faça bolinhas decorativas e coloque-as sobre as bolas maiores, pressionando para que fiquem bem unidas. Pincele a gema batida e o fio de óleo. Asse em forno pré aquecido,

moderado, até dourar levemente.

Para rechear os brioques, com ele já modelado, achate-o com a mão e coloque o recheio desejado. Modele a bola novamente.

Essa receita foi adaptada da revista “ Brioques e Croissants”, da editora Minuano. Eu fiz a receita básica, e ficou um pão macio e gostoso.

## **BOLO DE MANDIOCA - Eriane Moreno**

### **Ingredientes**

3 ovos

2 colheres de creme vegetal Becel (ou manteiga culinária)

2 xícaras de açúcar

1 xícara de leite de arroz (ou leite de vaca ou de soja)

1 copo de coco ralado

½ quilo de mandioca ralada

1 colher de sopa de fermento

### **Modo de fazer**

Na batedeira bata os ovos, depois coloque o açúcar e depois a margarina. Bata bem e coloque os demais ingredientes e continue batendo. Desligue e coloque o fermento e misture com a colher.

Unte a forma (eu untei com margarina e polvilhei amido de milho).

Coloque no forno frio para poder cozinhar a massa da mandioca. No forno fica 50 minutos.

## **BOLO DE BATATA DOCE - Rita Bello**

### **Ingredientes**

1 kg de batata doce cozida e espremida

1 lata de leite condensado

2 colheres de açúcar

100 g de margarina derretida

150 g de coco ralado  
3 ovos batidos  
1 colher de sopa de fermento químico para bolo  
goiabada derretida ( opcional)

### **Modo de fazer**

Misturar todos os ingredientes e colocar numa forma untada com margarina e polvilhada com coco ralado.

Assar em forno médio alto por uns 45 minutos.

Se desejar, derreta goiabada em pouca água e cubra bolo

### **Fonte:**

<http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=48359761&tid=5561299920912457192&start=1>

## **BOLO NO PALITO - Eli;**

### **Ingredientes**

1 lata de leite condensado  
2 colheres de sopa de manteiga  
3 colheres de sopa de chocolate em pó  
2 xícaras de leite  
3 xícaras de creme de arroz (1 pacote e meio = 300 gramas)  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
Palitos de picolé

Bata no liquidificador os líquidos primeiro e depois o restante. Coloque num tabuleiro untado. Leve para assar em forno com temperatura média, por aproximadamente 15 minutos (em forno pré aquecido).

Depois de assado deixe esfriar e corte no tamanho desejado e divida em 2 partes: imagine um picolé quadrado. Pegue 2 pedaços de bolo, recheie já colocando o palito de picolé no meio e leve a geladeira para ficar firme.

Para banhar usei cobertura chocolate meio amargo Mavalério (não

contém glúten). Apenas passei o bolo recheado no chocolate derretido e logo em seguida colocando confeitos.

Para o recheio eu usei doce de leite pastoso - aquele firme, de latinha, facilitando a fixação do palito de picolé .

## **BOLINHO TIPO “BEBEZINHO” DA PULMAN - Rita Bello**

### **Mãe Benta**

#### **Ingredientes**

Açúcar refinado 125 gramas  
Manteiga integral sem sal 125 gramas  
Farinha de arroz 125 gramas  
Gemas 3 unidades  
Claras 1 unidade  
Leite de coco 50 ml

#### **Modo de fazer**

1. Bater a manteiga com o açúcar, acrescentar as gemas uma a uma e bater bem.
2. Desligar a batedeira e acrescentar o creme de arroz alternando com o leite de coco.
3. Por último, acrescentar as claras batidas em neve e misturar delicadamente.
4. Colocar a massa em forminhas de papel para muffin (colocar essas dentro de forminhas de alumínio para manterem o formato), deixando cerca de 1 cm da borda, e assar em forno pré-aquecido a 165°C por cerca de 20 minutos ou até que estejam dourados.

#### **Obs.:**

Mãe Benta é um bolinho de coco bem delicado, macio e úmido. Na receita original ele não é recheado, mas fica uma delícia recheá-lo com:

- doce de leite e ameixa (escolher um doce de leite bem firme e colocar um pedacinho de ameixa seca)
- uvas passas embebidas no rum, creme de avelãs, cocada cremosa, creme brigadeiro, etc.

Para fazer o bolinho recheado colocar uma camada da massa, um pouquinho do recheio e completar com mais massa.

Fica ótimo fazer em forminhas de mini muffins!!!

### **Fonte**

<http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs.aspx?cmm=6467831&tid=5339609247692125903&kw=mae+benta>

## **MÃE BENTA DE QUEIJO - Rita Bello**

### **Ingredientes**

- 6 gemas
- 250 de margarina
- 1 e ½ xícaras de açúcar
- 3 claras em neve
- 1 colher de raspa de limão
- 3 xícaras de creme de arroz
- 1 colher de fermento em pó
- 50 g de queijo ralado

### **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes, por último o fermento e as claras em neve.

Coloque em forminhas de papel dentro das formas de empada, leve para assar.

### **Fonte**

Receita da Cozinha Maravilhosa da Ofélia

## **BOLO DE FÉCULA COM CHOCOLATE BRANCO E MIRTILO - Carla Araújo**

### **Ingredientes**

8 ovos  
2 copos de açúcar  
½ limão (suco)  
1 caixa de fécula de batata

### **Modo de fazer**

Bata as claras em neve. Junte as gemas uma a uma, suco de limão, açúcar e por último a fécula, misturando delicadamente.

### **Recheio e cobertura**

1 lata de leite condensado  
1 colher de manteiga ou margarina  
2 caixinhas de creme de leite  
2 colheres de sopa de leite em pó

Leve ao fogo mexendo até engrossar (não é ponto de brigadeiro). Junte a essa mistura 200 grs de chocolate branco picado e apague o fogo. Misture o chocolate até derreter com o calor, deixe esfriar.

### **Calda de mirtilo**

Faça uma calda com:

1 caixinha de mirtilo congelado  
4 colheres de açúcar (ou mais)  
3 colheres de água

Leve ao fogo, com cuidado para não estragar a fruta. Deixe ferver até atingir o ponto de calda.

Abra o bolo ao meio, molhe com uma calda de sua preferência, coloque parte do creme misturado com um pouco do mirtilo (escorra a calda), ponha a outra parte do bolo, cubra e decore com raspas de chocolate branco e a fruta em calda, que pode ser servida também em uma molheira.

**Fonte:**

<http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs.aspx?cmm=72472&tid=5254416398125948811&kw=Bolo+de+F%C3%A9cula+de+Batata&na=1&nst=1>

**BOLINHO DE QUINUA E MAÇÃ - Luci N****Ingredientes:**

2 a 3 xícaras de maçãs picadas

¼ xícara açúcar

1 colher de sobremesa de canela

½ xícara de água

¼ xícara de rum

4 ovos grandes

9 colheres de sopa de manteiga ou margarina

1 xícara de açúcar

1 e 1/3 xícaras quinua cozida (cozinhe a quinua como se faz com o arroz)

1 e ¾ xícaras de farinha de arroz

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (de bolo)

**Modo de fazer**

Cozinhe maçãs com canela, açúcar e água até evaporar a água e ficar uma calda e a maçã esteja cozida.

Bata os ovos com açúcar bem e acrescente a manteiga derretida.

Misture bem, adicione a quinua, misture bem e adicione a farinha e o fermento, misture tudo muito bem.

Coloque nas forminhas 1/3 da mistura, coloque uma camada de maçã cozida e cubra com restante da massa, deixando espaço para crescer. Faça 12 forminhas do mesmo jeito. Asse em forno por 25 minutos ou até que o bolinho esteja assado. Também se pode misturar a maçã direto com a massa de bolo e assar nas forminhas.

## **BOLO DE CENOURA COZIDO - Yasmin Lima**

### **Ingredientes**

3 ovos  
3 cenouras médias cozidas  
1 xícara de óleo  
2 xícaras de açúcar  
1 caixa de creme de arroz (200g)  
1 colher de fermento químico em pó

### **Modo de fazer**

Bata os 4 primeiros ingredientes no liquidificador, retire a mistura e coloque num recipiente com a farinha e o fermento, misture bem. Coloque a massa em tabuleiro untado e polvilhado e asse em forno pré-aquecido.

Depois de pronto, pode-se cobrir com uma calda de laranja, maracujá ou uma cobertura de chocolate.

## **BOLO DE AMARANTO COM BANANA - Carla Araújo**

### **Ingredientes**

1 ovo  
1 xícara de açúcar  
1/3 de xícara de margarina  
1 banana amassada  
½ xícara de amido de milho (maisena)  
½ xícara de farinha de mandioca  
1 colher de chá de sal  
1 e ½ colher de sopa de fermento químico (para bolo)  
1 xícara de flocos de amaranto  
¼ de xícara de leite

### **Modo de fazer**

Para fazer a massa do bolo, é preciso de uma batedeira para misturar os ingredientes. Comece batendo o ovo com açúcar. Em seguida, coloque a margarina e a banana amassada. Assim que estiver misturado, pare de bater e coloque o amido de milho. Mexa com uma colher até incorporar o amido na massa. Depois, volte a bater e coloque a farinha de mandioca e o sal.

Pare novamente de bater para colocar os flocos de amaranto que podem ser comprados em grandes supermercados ou em lojas especializadas. Mexa com uma colher até incorporar o amaranto na massa. Volte a bater e coloque o leite.

Com tudo bem misturado, é hora de ir para a próxima etapa. Coloque a mistura em uma forma untada, espalhe e enfeite com rodela de banana. Polvilhe açúcar e canela a gosto.

No forno pré-aquecido, em temperatura média, coloque a forma para assar por 40 a 45 minutos.

### **Globo Repórter**

<http://g1.globo.com/globoreporter/O,,MUL1215360-16618,00-APRENDA+A+PREPARA R+UM+BOLO+DE+AMARANTO+COM+BANANA.html>

## **BOLO DE COCO - Rita Bello**

### **Ingredientes**

1 lata de leite condensado  
4 ovos  
100g coco ralado  
1 colher (chá) fermento químico

### **Modo de fazer**

Bater no liquidificador, por último colocar o fermento. Levar para assar em assadeira de buraco no meio, untada e polvilhada com farinha

sem glúten ou açúcar. Forno quente.

## **BOLO DE ESPINAFRE SEM GLÚTEN**

**MASSA** \* a medida\* usada equivale a um copo de requeijão 200g

- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$  medida de óleo (usei o de girassol)
- $\frac{1}{3}$  de um maço de espinafre lavado
- 1 e  $\frac{1}{2}$  medida de açúcar
- 1 medida de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa cheia de amido de milho
- 1 colher de sopa cheia de polvilho doce
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento em pó
- 1 colher de sopa (rasa) de liga neutra (para sorvete)

### **CALDA**

- 6 colheres de sopa de achocolatado da Barra (sem glúten)
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de leite

### **PREPARO**

- Bater no liquidificador os ovos, o óleo
- Ir colocando o espinafre aos poucos
- Acrescentar o açúcar e bater mais
- Acrescentar a farinha de arroz, o amido de milho e o polvilho doce e misturar
- Por último acrescentar o fermento e a liga neutra
- Forno médio, aprox. 30 min.

### **CALDA**

- Misturar todos os ingredientes na panela e levar ao fogo
- Quando começar a ferver ainda deixar mais uns 4 a 5 min.

## **BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN - Eliane Beppler**

### **Ingredientes:**

3 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de creme de arroz

1 xícara (chá) de farinha preparada

1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó

100ml de óleo (meia xícara)

300g de cenouras (3 cenouras e meia)

1 pitada de sal

### **Farinha Preparada:**

3 xíc. de farinha de arroz

1 xíc. de fécula de batata

½ xíc. de polvilho doce

### **Modo de fazer**

Bata no liquidificador os ovos, as cenouras (em pedaços), o óleo e o sal. Numa tigela, misture o açúcar, o fermento e as farinhas. Despeje a mistura do liquidificador para a tigela e misture bem. Leve para assar em forma untada e polvilhada com farinha preparada.

**Obs:** Asse em forno pré-aquecido em temperatura média para baixa. Na hora de colocar a farinha e o fermento mexa delicadamente para incorporar.

### **Cobertura:**

250ml de leite (pode ser de soja)

200g de açúcar

4 colheres (sopa) de cacau em pó

1 colher (sopa) de amido de milho

1 pitada de sal

Bater tudo no liquidificador e levar ao fogo para engrossar. O cacau deixa a cobertura bem pretinha e com brilho.

## **BOLO VERDE - Vivi Correa**

### **Ingredientes:**

2 ovos  
2 xíc. de açúcar  
1 xíc. de óleo  
2 xíc. de leite vegetal  
2 xíc. de farinha de arroz  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)  
2 colheres de chá de CMC  
½ de colher de café de sal  
1 colher de sopa de fermento químico em pó  
1 pacote de gelatina na cor verde (limão)

### **Modo de fazer**

Bata tudo no liquidificador . Asse em forno pré-aquecido.

### **Cobertura**

#### **Ingredientes:**

1 lata de leite condensado de soja  
½ caixinha de creme de soja (substituto do creme de leite)  
1 limão

#### **Modo de fazer**

Misture o leite condensado com o limão, leve ao fogo e deixe ferver um pouco. Desligue e misture o creme de soja. Cobrir o bolo ainda quente.

## **BOLO PÃO DE LÓ - Sandra Pereira da Silva**

### **Ingredientes:**

5 ovos (bater as claras em neve)  
2 colheres de sopa de margarina  
2 colheres de sopa de óleo

1 copo e meio de açúcar (copo americano)  
¾ de um copo americano de água  
2 copos americanos de farinha preparada\*  
1 colher de fermento químico em pó.

### **Modo de fazer**

Bata as gemas, depois acrescente o açúcar e a margarina. Acrescente a farinha preparada, a água, bata bem e por último acrescente o fermento. Mexa delicadamente e acrescente as claras em neve. Asse em forno pré-aquecido por mais ou menos 30 min, dependendo do forno. Coloque o recheio e a cobertura de sua preferência.

### **\*Farinha preparada:**

1 xícara de farinha de arroz  
1 colher de sopa de polvilho azedo  
1 colher de sopa de maisena (amido de milho)  
Multiplique a mistura quantas medidas quiser e guarde em pote tampado.

## **BOLO DE FUBÁ DIVINO - Mariane Rovedo**

### **Ingredientes**

4 ovos  
1 e ½ copos de açúcar  
1 copo de fubá  
1 copo de farinha preparada  
2/3 de copo de óleo  
200 ml de leite de coco  
1 colher de sopa rasa de fermento químico em pó (para bolo)  
1 colher de chá rasa de erva doce

### **Modo de fazer**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a erva doce. Acrescente a erva doce no final, despeje na forma que desejar e asse por uns 40 minutos.

**OB§:** Eu asso em pequenas forminhas de cup cake, depois coloco em saquinhos plásticos e congelo, assim tenho lanche para a semana toda.

### **Farinha preparada**

1 kg de farinha de arroz

2 xícaras de fécula de batata

1 xícara de maizena ou polvilho doce

1 colher de sopa de goma xantana

Misturar tudo e guardar em recipiente fechado

## **BOLINHO DE CHUVA I - Sandra Pereira da Silva**

### **Ingredientes:**

2 ovos

6 colheres de farinha preparada\*

3 colheres de açúcar

1 pitada de sal

1 colher de chá de fermento químico (fermento pra bolo)

### **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes e frite em óleo que não pode estar tão quente para não queimar por fora e ficar cru por dentro, depois de pronto polvilhe canela.

(obs. não vai nem água, nem leite)

### **\*farinha preparada:**

1 xícara de farinha de arroz

1 colher de sopa de polvilho azedo

1 colher de sopa de amido de milho

## **BOLINHO DE CHUVA II - Miriam Pereira**

### **Ingredientes:**

2 ovos  
2 a 3 colheres de sopa de açúcar  
½ xícara de leite ou água  
4 colheres de sopa de farinha preparada  
canela a gosto (opcional)  
1 colher de chá de fermento químico em pó

### **Modo de fazer**

Bater os ingredientes e ir acrescentando um de cada vez na ordem anotada.

Acrescentar à massa:

3 a 4 bananas picadas ou  
2 maçãs picadas  
uvas passas (se gostar)

Levar a massa ao fogo em frigideira apenas untada, na boca pequena do fogão, virando com a ajuda de um prato, quando estiver dourado. Untar novamente a frigideira quando for virar. Servir quentinho com açúcar e canela por cima.

## **BOLO DE CHOCOLATE - Erivane Moreno**

### **Ingredientes:**

2 ovos  
2 xíc. de açúcar  
1 xíc. de óleo  
2 xíc. de leite de soja Batavo  
2 xíc. de farinha de arroz  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)  
2 colheres de chá de CMC (carboximetilcelulose)  
1 xíc. de chocolate em pó

½ colher de chá de sal

1 colher bem cheia de fermento químico em pó

### **Modo de fazer**

Bater tudo no liquidificador e colocar em forma untada e enfarinhada.

Assar em forno pré-aquecido.

## **BOLO DE CHOCOLATE COM CAFÉ SOLÚVEL** **Izabela Campos Nagy**

### **Ingredientes:**

2 ovos

1 colher (sopa) cheia de café solúvel (Nescafé)

2 colheres (sopa) chocolate em pó ( Nestlé ou Garoto)

1 e ½ xíc. de farinha de arroz (aproximadamente)

1 xícara de água

½ xícara de óleo

1 xícara de açúcar

1 colher de sopa de fermento químico em pó

### **Modo de fazer**

Bata bem os ovos, o açúcar, óleo e o Nescafé. Após, coloque os demais ingredientes. Vá adicionando a farinha de arroz aos poucos até dar ponto de massa de bolo espessa e por último coloque o fermento.

Asse em forno pré-aquecido. Quando pronto, ainda quente, coloque a cobertura.

### **Cobertura**

3 colheres de açúcar

1 colher de sopa de chocolate em pó

1 colher de sopa de creme vegetal Becel (ou margarina)

1 colher de sopa de água

Leve ao fogo e quando abrir fervura, deixe cozinhar 2 minutos. Após

passe sobre o bolo ainda quente.

## **BOLO SUFLAIR**

### **Ingredientes:**

4 ovos

2 colheres de sopa de margarina

6 colheres de sopa de chocolate

8 colheres de sopa de açúcar

1 colher de chá de fermento químico em pó (de bolo)

150g de coco ralado

### **Modo de fazer**

Misture tudo e coloque em uma forma untada com margarina e enfarinhada com farinha de arroz. Asse em forno pré-aquecido. Faça o teste do palito para ver se já está assado.

### **Cobertura**

1 lata de creme de leite (sem soro)

1 lata de leite condensado e chocolate em pó a gosto

Leve ao fogo o leite condensado, o chocolate em pó e o creme de leite. Mexa até cozinhar em ponto de brigadeiro mole. Jogue a cobertura no bolo ainda quente e depois enfeite com granulado de chocolate.

OBS: Eu faço duas receitas porque não rende muito, mas a cobertura dá para as duas receitas.

## **BOLO DE CHOCOLATE DE LIQUIDIFICADOR - Vivi Correa**

### **Ingredientes:**

2 ovos

2 xíc. de açúcar

1 xíc. de óleo

2 xíc. de leite de arroz  
2 xíc. de farinha de arroz  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)  
2 colheres de chá de CMC  
1 xíc. de chocolate em pó  
½ colher de chá de sal  
1 colher bem cheia de fermento químico em pó

### **Modo de fazer**

Bater tudo no liquidificador e colocar em forma untada e enfarinhada.  
Assar em forno pré aquecido.

## **BOLO DE FARINHA DE AMENDOIM - Carla Araújo**

### **Ingredientes:**

3 ovos  
4 colheres de sopa de óleo  
1 e ½ xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha de amendoim  
1 xícara de farinha de arroz  
1 colher de sopa de fermento químico em pó  
1 xícara de leite

Bater no liquidificador os ovos, óleo, leite, e o açúcar. Colocar essa massa numa vasilha e acrescentar as farinhas e por último o fermento.  
Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 35 minutos.

## **BOLO DE LARANJA / MARACUJÁ - Marcos Fiorentin**

### **Ingredientes:**

1 xíc. de suco concentrado de laranja ou maracujá  
4 ovos  
½ xíc. de óleo

farinha preparada

2 colheres de sopa de fermento químico em pó

1 xíc. de açúcar

**Modo de fazer**

Bata as claras em neve. Coloque o açúcar e misture as gemas. Ferva o suco de laranja ou maracujá e coloque na mistura. Bata. Coloque a farinha preparada até adquirir a consistência de um suflê.

A forma já deve estar untada e o forno já deve estar pré aquecido. Misture manualmente as duas colheres de sopa de fermento. Despeje a massa na forma. Leve ao forno até dourar e o palito sair limpo.

## **BOLO DE LARANJA MOLHADINHO**

### **Paula Amanda da Hora Maia**

#### **Ingredientes:**

3 ovos

2 xícaras de farinha de arroz

1 e ½ xícaras de açúcar

2 laranjas (sem casca, miolinho e semente) cortada em cubos

¾ xícaras de chá de óleo

1 colher de sopa de fermento químico em pó

½ colher de chá de essência de laranja

#### **Modo de fazer**

Bater tudo no liquidificador, primeiro os líquidos. Untar a forma com margarina e polvilhar com açúcar cristal. Pré aquecer o forno e colocar para assar à 200°C, por aproximadamente 40 minutos. Enquanto o bolo assa, faça um suco com 2 laranjas. Assim que retirar o bolo do forno, umedeça com o suco de laranja.

<http://quitutesefirulas.blogspot.com/2011/01/bolo-de-laranja-molhadinho.html>

## **BOLO DE NOZES COM MAÇÃ - Li Oliveira**

### **Ingredientes:**

1 e ½ xícaras de açúcar

3 ovos

2 colheres de chá de baunilha

1 colher de chá de bicarbonato

2 colheres de chá de canela em pó (coloco muito mais que isso)

1 pitada de sal

½ xícara de óleo

2 xícaras de farinhas (1 xícara de farinha de arroz e a outra xícara de creme de arroz)

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

1 colher de café de goma xantana

### **Modo de fazer**

Misture bem os ingredientes e adicione 4 copos de maçãs picadas em cubo (com a casca) e nozes picadinhas.

Deixe descansar por 10 minutos para que a massa fique mais leve.

Misture novamente e leve ao forno baixo. Assadeira de furo (untada).

Pode-se acrescentar uva-passa na massa, para variar o sabor.

## **BOLO DE MARACUJÁ**

**Nutricionista Angélica Magalhães**

### **Ingredientes:**

1 copo de farinha de arroz

1 copo de açúcar

½ copo de óleo

3 ovos

200 ml de suco de maracujá

1 colher de sopa de fermento em pó

### **Modo de fazer**

Misturar os ingredientes secos. Acrescentar os líquidos, os ovos batidos e misturar até ter uma massa homogênea. Asse em forno pré aquecido.

Dá para variar mudando o suco:

Laranja com raspas de laranja

limonada (limão com água) e raspas de limão

## **BOLO DE POLPA DE ABACAXI CONGELADA**

**Isabela Campos Nagy**

### **Ingredientes:**

1 polpa de abacaxi congelada

2 ovos

$\frac{3}{4}$  xíc de açúcar

$\frac{1}{2}$  xícara de óleo

1 pitada sal

### **Modo de fazer**

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Acrescente 1 xíc. de farinha de arroz,  $\frac{1}{2}$  xíc. de polvilho doce e por último 1 colher de sopa de fermento em pó. Asse em forma de pão pequena.

## **BOLO PETIT GATEAU - Vivi Correa**

### **Ingredientes:**

200g de Chocolate em barra Ouro Moreno

2 colheres sopa de Becel (creme vegetal) ou margarina

50g de açúcar

2 colheres de sopa de fécula de batata

2 ovos

2 gemas

### **Modo de fazer**

Derreter a Becel e o chocolate (eu coloco os dois em um pote de vidro dentro do microondas de 30 em 30 segundos e mexendo no intervalo). Bata as claras em neve e reserve . Em um outro recipiente bata o açúcar com as gemas de ovo até ficar um creminho claro. Desligue a batedeira e junte o chocolate derretido, a clara em neve e a fécula de batata peneirada, mexa com uma espátula sem ficar batendo muito.

Pré-aqueça o forno, distribua a massa em forminhas de empada untadas com Becel e enfarinhada com fécula de batata.

Ficar de olho - o bolinho cresce mas tem que estar molinho no centro. É o ponto certo. Desenforme ainda quente.

## **BOMBA E CAROLINA - Mara Janete C.S. Puttkammer**

### **Ingredientes:**

150 g de farinha preparada (1kg de farinha de arroz, ½ kg de polvilho doce)

50 g de margarina

15 g de açúcar

6 g de sal (a gosto) - uma pitada

250 ml de água

2 ovos

2 gemas

doce de leite para rechear

chocolate meio amargo e branco para decoração

### **Modo de fazer**

Leve ao fogo a água, margarina, sal e o açúcar . Quando levantar fervura adicionar de uma vez a farinha, abaixe o fogo e cozinhe por três minutos (vá mexendo com uma colher de pau, com vontade até formar uma massa). Retire do fogo e deixe amornar e bata na batedeira junto com os ovos. Bater bastante. Use saco de confeitar com bico de pitanga, coloque em forma untada e enfarinhada. Asse por 40

minutos. Depois de assada, corte as carolinhas no meio e recheie. Depois passe no chocolate derretido.

## **CUCA DE BANANA - Eliane Beppler**

### **Ingredientes:**

3 ovos

1 caixa de creme de arroz (200g)

½ xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite quente

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Opcional: raspas de casca de limão

### **Modo de fazer**

Bata as gemas com o açúcar, depois o óleo e o restante dos ingredientes, fermento por último (ou bata junto com as claras - ajuda a crescer e ficar firme).

Para o bolo ficar macio, eu sempre bato as claras separadas e depois misturo a massa.

### **Para farofa:**

5 colheres de sopa de açúcar

4 colheres de sopa de creme de arroz

1 colher de sopa de margarina

canela a gosto

Coloque a massa em uma assadeira retangular, coloque as bananas nanicas maduras e cortadas em fatias e por cima de tudo jogue a farofa doce. Leve para assar em forno pré-aquecido.

## **CUCA DE BANANA I - Pathy e Fábio**

### **Ingredientes:**

#### **Massa**

3 ovos

1 e ½ xíc. de açúcar

½ xíc. de óleo

1 xíc. de leite de arroz quente

2 xíc. de farinha de arroz

1 colher de sopa de fermento químico em pó

#### **Farofa**

2 colheres de sopa de margarina ou manteiga

1 xíc. de farinha de arroz

4 colheres de sopa de açúcar

Misturar bem os ingredientes e se precisar, ir colocando mais farinha de arroz até formar uma farofa e soltar das mãos - para quem gosta pode colocar canela em pó sobre a farofa.

#### **Modo de fazer**

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Untar uma forma retangular e despejar a massa. Picar umas 5 bananas caturra mais maduras e salpicar em cima da massa. Fazer a farofa e também salpicar sobre a banana. Levar para assar em forno pré aquecido. Faça o teste do palito para saber se a cuca já está assada.

## **CUCA DE BANANA II**

### **Ingredientes:**

2 ovos

½ xíc de açúcar

½ xíc de óleo

½ xíc de leite

½ xíc farinha de arroz

½ xíc de maisena (amido de milho)  
½ xíc de fécula de batata ou polvilho doce  
1 colher de sopa fermento químico em pó

### **Modo de fazer**

Bater tudo no liquidificador e colocar a massa numa forma untada. Arrumar 5 ou 6 bananas cortadas em fatias finas por cima da massa e polvilhar açúcar e canela ou colocar uma farofa com:

1 e ½ xíc de farinha de arroz  
2 colheres de sopa de margarina,  
açúcar e canela à gosto

Amassar bem com a mão e colocar por cima da banana.

Obs: Pode-se colocar chocolate em pó no lugar da canela.

# DOCES

## Coleção Carla Araújo

Fonte: Grande Enciclopédia do Lar, da Mulher e da Arte Culinária  
- edição 1982

### BALAS DE AMÊNDOAS

#### **Ingredientes:**

½ quilo de amêndoas (moída)

½ quilo de açúcar

1 pires de chocolate em pó

3 ovos

#### **Modo de fazer**

Junte as amêndoas com o açúcar e o chocolate. Leve ao fogo durante cinco minutos, mexendo sem parar. Retire do fogo e acrescente os ovos. Misture bem e leve ao fogo novamente, somente para tirar o gosto dos ovos. Quando esfriar, faça as balas, passando-as em açúcar fino.

### BALAS DE OVOS

#### **Ingredientes:**

250 gramas de açúcar

12 gemas (passadas na peneira)

#### **Modo de fazer**

Faça uma calda com o açúcar. Deixe esfriar e junte as gemas. Leve ao fogo mexendo sempre. Quando aparecer o fundo da panela e despegar, está no ponto. Espere que esta massa de ovos esfrie e faça as balas. Espete um palito em cada. Vá passando bala por bala numa calda em “ponto de quebrar” deixando escorrer bem. Ponha em

mármore untado com manteiga.

## **BALAS DE AMEIXA**

### **Ingredientes:**

250 gramas de ameixas (sem caroços)

250 gramas de açúcar

2 colheres de sopa de caldo de limão

### **Modo de fazer**

Conserve as ameixas de molho durante 12 horas. Aperte bem para escorrer toda água. Triture as ameixas, junte o açúcar e o caldo de limão. Leve ao fogo mexendo sempre, quando aparecer o fundo está no ponto. Espere que esfrie e faça as balas, passando-as em açúcar fino.

## **BAIANINHAS**

### **Modo de fazer**

Tome um prato fundo de amendoim (torrado e moído), um prato fundo de coco ralado e um prato fundo de açúcar. Leve ao fogo e deixe engrossar até aparecer o fundo da panela. Retire do fogo, espere que esfrie e faça pequenas bolinhas. Enrole em açúcar cristalizado. Coloque em forminhas de papel.

## **BEIJO DE NOIVA**

### **Ingredientes:**

1 quilo de amêndoas (moída)

1 quilo de açúcar

12 ovos

### **Modo de fazer**

Misture tudo e leve ao fogo, mexendo até aparecer o fundo da panela. Despeje em pedra mármore untada com manteiga. Faça os tabletes.

## **BOLINHOS FRITOS DE BANANA**

### **Ingredientes:**

12 bananas-nanicas

4 gemas

1 colherinha de canela

2 colherinhas de maisena (amido de milho)

Açúcar a gosto.

### **Modo de fazer**

Esmague as bananas. Adicione as gemas, a canela, a maisena e o açúcar. Misture bem e frite às colheradas. Finalmente, passe os bolinhos no açúcar.

## **BREVIDADES**

### **Ingredientes:**

6 claras (batidas em neve)

6 gemas

1/2 quilo de açúcar

1/2 quilo de araruta

### **Modo de fazer**

Junte as claras com as gemas. Mexa um pouco e acrescente o açúcar e a araruta. Bata até formar bolhas. Leve ao forno em forminhas untadas com manteiga.

## **CABECINHA PRÍNCIPE NEGRO**

### **Ingredientes:**

1 coco (ralado)

3 xícaras de açúcar

3 ovos

Glacê de chocolate

### **Modo de fazer**

Deite, em uma panela, o coco, o açúcar e os ovos. Misture bem e leve ao fogo. Vá mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela. Retire, então do fogo e deixe esfriar. Tome essa massa aos bocados e forme pequenas bolinhas. Prepare um glacê de chocolate. Passe as bolinhas uma a uma, nesse glacê. Espere que sequem e arrume-as em forminhas de papel.

## **CAJUZINHOS**

### **Ingredientes:**

1/2 quilo de açúcar

1 coco (ralado)

150 gramas de amêndoas (moídas)

8 gemas

8 claras (batidas em neve)

### **Modo de fazer**

Prepare com o açúcar uma calda em “ponto de pasta” junte o resto dos ingredientes e leve ao fogo para engrossar. Faça os cajuzinhos, envolvendo-os em açúcar fino.

## **CAŞADINHOS**

### **Ingredientes:**

6 claras (batidas em neve)

6 gemas

6 colheres de açúcar

1 pacote de fécula de batata (200g)

Um creme qualquer para recheio

### **Modo de fazer**

Junte as claras com as gemas e bata um pouco. Adicione o açúcar e

continue a bater por mais algum tempo. Por último, junte a fécula de batata, mexendo bem para misturar. Pulverize uma assadeira, e vá pingando esta massa, às colheradas, em forma de broinhas. Leve a assar. Una cada dois assados com o creme, formando assim os casadinhos.

## **CREME DE BANANA**

### **Ingredientes:**

12 bananas-nanicas  
24 colheres de sopa de caldo de limão  
4 colheres de sopa de maisena ( amido de milho)  
7 xícaras de água  
3 xícaras de açúcar

### **Modo de fazer**

Esmague bem as bananas. Junte imediatamente o caldo de limão para que a massa da banana não perca a cor. Dilua a maisena na água e adicione. Por último junte o açúcar, mexendo bem. Leve ao fogo e deixe ferver até apurar.

## **CREME DE LIMÃO**

### **Ingredientes:**

1 litro de leite  
6 colheres de sopa de açúcar  
raspas de 1 limão  
4 colheres de maisena (amido de milho)  
2 xícaras de água  
3 gemas (batidas levemente)  
3 claras (batidas em neve)

### **Modo de fazer**

Ponha o leite para ferver com o açúcar. Junte as raspas de limão e deixe ferver um pouco. Adicione a maisena diluída na água, mexendo

sempre para não empelotar. Em seguida acrescente as gemas, batendo rapidamente para não talhar. Retire do fogo e junte as claras, misturando bem. Distribua em taças ou pirex.

## **GELATINA DE COCO**

### **Ingredientes:**

1 pacote de gelatina  
4 claras (batidas em neve)  
açúcar a gosto  
1 xícara de coco (ralado)  
4 gemas

### **Modo de fazer**

Dissolva a gelatina em água quente. Misture o resto dos ingredientes e coloque em um “pirex” untado com manteiga.  
Leve ao refrigerador.

## **GELATINA DE COCO DELICIOSA**

### **Ingredientes:**

2 copos de leite (coco)  
Açúcar a gosto  
1 colherinha de essência de baunilha  
7 folhas de gelatina (branca)  
1 xícara de água (quente)

### **Modo de fazer**

Junte o leite de coco, o açúcar e a essência de baunilha. Dissolva as folhas de gelatina na água, adicione, e misture tudo muito bem. Espere que esfrie e leve ao refrigerador.

## **MANJAR DE ABACAXI**

### **Modo de fazer**

Dissolva 1 pacote pequeno de Maisena (200g) em um pouco de água. Junte 1 litro de suco de abacaxi e açúcar a gosto. Leve ao fogo, mexendo sempre para não empelotar. Quando levantar fervura, diminua o fogo, e deixe cozinhar durante cinco minutos mais ou menos. Momentos antes de retirar do fogo, junte ameixas pretas picadas e passas (sem caroços). Misture bem. Ponha em uma forma, espere que esfrie e desenforme.

## **PUDIM DE ABACAXI**

### **Ingredientes:**

12 ovos ( gemas passadas pela peneira para retirar a pele)  
12 colheres de açúcar  
1 xícara de suco de abacaxi

### **Modo de fazer**

Coloque, em uma tigela, os ovos e o açúcar. Bata no liquidificador um pouco para misturar. Junte o suco de abacaxi. Ponha em forma forrada com açúcar queimado e asse em banho-maria. Precisando do pudim com urgência, asse-o somente no forno, dispensando o banho maria.

## **PUDIM DE BANANA**

### **Ingredientes:**

8 ovos  
280 gramas de açúcar  
raspas de um limão  
canela em pó  
400 gramas de banana cozida e amassada  
100 gramas de manteiga

Modo de fazer

Bata os ovos com o açúcar como para pão-de-ló. Junte a raspa de limão, a canela, a banana e a manteiga. Forno quente.

## **PUDIM DE COCO**

### **Ingredientes:**

18 ovos

18 colheres de açúcar

1 e ½ xícara de leite de coco

### **Modo de fazer**

Junte os ovos com o açúcar e bata um pouco, somente para misturar. Adicione o leite de coco. Cozinhe em banho-maria, em forma forrada com açúcar queimado.

## **PUDIM DE LARANJA**

### **Ingredientes:**

12 ovos

12 colheres açúcar

1 xícara de caldo de laranja

### **Modo de fazer**

Misture e bata um pouco. Leve ao forno em banho-maria, em forma forrada com açúcar queimado. Precisando do pudim com urgência, dispense o banho-maria, assando somente no forno.

## **BOMBOM SEM CHOCOLATE**

### **Ingredientes:**

300 gramas de nozes moídas

4 ovos

4 gemas

300 gramas de açúcar

### **Glacê:**

casca ralada de uma laranja

2 colheres (chá) de suco de limão (coado)

1 xícara de chá de açúcar (ideal é o açúcar de confeitiro)

1 clara de ovo

café solúvel (opcional)

### **Modo de fazer**

Misture as nozes moídas, os ovos, as gemas e o açúcar. Leve ao fogo para cozinhar em uma panela, mexendo sempre. Estará no ponto quando for possível enxergar o fundo ao mexer. Assim que a massa de nozes amornar, faça bolinhas (do tamanho de brigadeiros de festa). Somente no dia seguinte, cubra as bolinhas com o glacê. Prepare o glacê, misturando a casca de laranja, o limão, e adicionando em seguida o açúcar e a clara batida em neve. Bata tudo muito bem e cubra os bombons. Se quiser fazer glacê marrom, para dar um “ar de chocolate” aos bombons, acrescente uma pitada de café solúvel a uma parte do glacê. Deixe que o glacê seque bem sobre os bombons e então coloque-os em forminhas de papel aluminizado, acomodando-os em caixinhas ou latas forradas com papel celofane. São lindos para presentear e divinos para comer. Pode-se decorá-los com pedaços de nozes colados ao glacê.

Chef Donny

Fonte:

<http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=19790895&tid=2512330043086391177>

## **BALA DE GOMA**

### **Ingredientes:**

1 xícara (chá) de geléia de morango ou framboesa;

2 xícaras (chá) de açúcar;  
3 envelopes de gelatina em pó sem sabor;  
½ xícara (chá) de água;  
½ xícara (chá) de rum;  
açúcar cristal para enrolar.

### **Modo de fazer**

Em uma panela grande, misture bem todos os ingredientes, menos o açúcar cristal. Leve ao fogo forte, mexendo ocasionalmente até levantar fervura. Abaixar o fogo e deixe por 7 a 8 minutos, mexendo às vezes. Retire e despeje em uma assadeira untada. Depois de frio, leve à geladeira por 2 horas. Retire, corte em cubinhos (ou outro formato que desejar) usando uma faca ou tesoura untada. Passe no açúcar cristal e deixe secando, em temperatura ambiente, até o dia seguinte. Coloque em potes de vidro ou em saquinhos de celofane.

Chef Donny

Fonte: <http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=19790895&tid=2512334866334664585>

## **PALHA ITALIANA - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) de margarina  
4 colheres (sopa) de chocolate em pó  
150g de sequeijos (usei o da Panco) picado grosseiramente

### **Modo de fazer**

Com os três primeiros ingredientes, fazer um brigadeiro em ponto de enrolar (quando a massa está soltando do fundo da panela). Misturar o sequeijo picado e despejar num pirex untado. Achatar com uma espátula para que fique todo da mesma altura.

Assim que esfriar, cortar em quadradinhos, passar por açúcar de confeito ou leite em pó ou chocolate granulado.

Fonte: <http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=72472&tid=5342378896371135605&kw=palha+italiana>

Fiz a adaptação da receita com os sequilhos sem glúten.

## **BRIGADEIRO DE CAFÉ - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

01 lata de leite condensado

01 colher (sopa) de chocolate em pó

1/3 de xícara (chá) de café forte (eu usei 01 colher de sopa de café solúvel)

01 colher (sopa) de manteiga ou margarina

¾ de xícara (chá) de chocolate granulado

### **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes menos o chocolate granulado numa panela pequena. Mexa sobre o fogo médio até que engrosse e solte dos lados. Despeje num prato bem untado e deixe esfriar. Depois de frio, com 01 colher (chá), forme bolinhas. Unte as mãos com manteiga ou margarina para facilitar o seu trabalho. Passe as bolinhas no chocolate granulado

Fonte: <http://www.rubr.com.br/2009/03/brigadeiro-de-cafe.html>

## **DOCINHOS DE LEITE EM PÓ E COCO RALADO**

### **Ingredientes:**

2 xícaras (chá) de leite em pó Ninho Instantâneo (usei uma medida de 200ml)

2 xícaras (chá) de açúcar refinado da marca União (usei uma medida

de 200ml)

200g de coco ralado seco sem açúcar (usei da marca Sococo)

1 colher (sopa) de manteiga/margarina (usei da marca Qvaly com sal)

½ xícara (chá) de leite integral (mais ou menos 100ml).

Margarina para untar as mãos.

## **Recheio**

Gotas de Chocolate sem glúten

## **Modo de fazer**

1 - Numa vasilha grande, junte o leite em pó, o açúcar e o coco ralado. Misture bem.

Adicione a manteiga/margarina, misture e vá pingando o leite integral, misture muito bem, até obter uma massa com consistência para enrolar.

Se ficar muito duro, pingue mais leite, se ficar muito mole, acrescente mais os ingredientes secos.

2 - Unte as mãos, separe pequenas porções de massa, abra-as na palma da mão, recheie com gotas de chocolate e molde os docinhos.

3 - Passe-os em açúcar cristal colorido, ou confeitos coloridos ou no coco ralado.

Pode-se caramelizá-los também, ou banhá-los em chocolate.

4- Arrume-os nas forminhas de papel ou outro de sua preferência.

- Eu banhei no chocolate fracionado, meio amargo, da marca Harald, top , em moedas.

Rendimento: 140 docinhos - forminhas nº 6.

Durabilidade: 15 dias - modelados, nas forminhas e armazenados em vasilhas vedadas, longe de umidade e do calor.

Fonte:

<http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=72472&tid=5481939>

224266609649&kw=doce+de+leite+ninho

**A Cozinha Maravilhosa de Ofélia**

**Bolos & Docinhos para Festas**

**ISBN:978-85-06-04951-8**

**2006 - Editora Melhoramentos Ltda.**

# LANCHES SALGADOS

## **BOLINHO CAIPIRA - Rita Bello**

### **Massa:**

Coloque ½ quilo de farinha de milho amarela numa vasilha e bata com o martelo para quebrar um pouco os bijus. Coloque meio copo de farinha de mandioca da que tiver em casa.

Bata no liquidificador 1 de copo de óleo, ½ cebola e 1 dente de alho. Jogue na farinha quebrada. Coloque aproximadamente 1 colher de sobremesa de sal.

Derreta 2 cubos de caldo de carne sem glúten em duas xícaras de água fervente. Jogue em cima da farinha e mexa com a colher de pau. Você vai dar o ponto na massa com água fria, ela não pode quebrar na mão quando você abre para colocar o recheio de carne. Não precisa ter medo de colocar água, vai bastante mesmo.

### **Recheio:**

Meio quilo de carne moída, vinagre a gosto, sal a gosto, pimenta do reino a gosto, bastante cheiro verde picado e uma cebola picada. Misture tudo e puxe com a colher pra rechear os bolinhos.

Leve os bolinhos pra fritar cobertos em óleo bem quente, em frigideira média . Não mexa no início da fritura, só depois de uns 3 minutos. Quando estiver dourado, retire e ponha no papel toalha. Sai com cara de encharcado mas depois que põe no papel ele fica bem sequinho. Essa receita rende aproximadamente uns 40 bolinhos.

Tirei essa receita da comunidade “CULINÁRIA-RECEITAS”.

## **BOLINHO DE BACALHAU - Li Oliveira**

### **Ingredientes:**

400 gramas de bacalhau dessalgado, cozido por 25 minutos e desfiado

500 gramas de batata Obelix - aquela roxa clara, cozida na água do bacalhau e depois espremida (espere esfriar para usá-la)

Cheiro verde lavado e seco bem picadinho

1 ovo

2 dentes de alho picadinho

### **Modo de fazer**

Misture primeiro o bacalhau com a batata, depois de bem misturado adicione os temperos e por último o ovo.

Faça os bolinhos, não exagere no tamanho que é melhor para fritar.

Deixe o óleo bem quente.

## **BOLINHO DE MANDIOCA - Gilda Ferreira Machado**

### **Ingredientes:**

1 quilo de mandioca cozida e amassada

2 xícaras de (chá) queijo ralado

2 colheres de (sopa) azeite

### **Recheio**

½ quilo de carne moída

3 dentes de alho amassados

3 colheres de (sopa) de óleo ou azeite

salsinha, pimenta, cebola picada e sal á gosto.

### **Modo de fazer (bolinho):**

Misture a mandioca com os demais ingredientes e reserve.

### **Modo de fazer (recheio):**

Em uma panela, refogue a carne moída com os demais ingredientes.

Deixe ficar bem sequinha.

Pegue porções da massa de mandioca, abra na mão, coloque o recheio e feche bem.

Passa em farinha de rosca. Frite em óleo bem quente. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

Fonte: <http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=72472&tid=5530434932810790745>

## **BOLINHO DE MANDIOCA II - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

01 k de mandioca cozida e amassada

02 ovos grandes

03 colheres de margarina

01 envelopinho de tempero sem glúten a gosto

sal e orégano a gosto

Misturar tudo e amassar bem. Untar as mãos com óleo, rechear com a carne já fria.

Fritar no óleo quente.

### **Recheio:**

500 g de carne moída refogada a gosto, sequinha, sem caldo.

Fonte: <http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=72472&tid=5348589319988754678>

## **BOLINHO DE MANDIOCA COM CARNE SECA - Carla Araújo**

### **Ingredientes:**

1 k de mandioca

400g de carne seca

½ xícara de fubá

### **Modo de fazer**

Escalde a carne seca apenas uma vez.

Coloque a carne seca junto com a mandioca para cozinhar, depois de cozidas, passe a mandioca no liquidificador com um pouco da água, mas é só um pouco. Depois passe a carne seca no liquidificador e junte as duas a ½ xícara de fubá, faça bolinhos e frite em óleo quente.

Ps: Se ao fazer os bolinhos tiver grudando muito na mão coloque mais um pouco de fubá.

## **BOLO DE CARNE COM RECHEIO QUATRO QUEIJS (MICRO-ONDAS) - Li Oliveira**

### **Ingredientes:**

#### **Recheio**

50 g de queijo parmesão ralado

50 g de queijo gorgonzola picado

100g de queijo fresco picado

100g de queijo fundido picado

Misture esses queijos e reserve.

#### **Bolo**

750 g de carne moída

1 cebola média picada

1 ovo grande ligeiramente batido

1 dente de alho picado

4 colheres de sopa de salsa picada

4 colheres de sopa de qualquer pão sem glúten ralado fino ou esfarelado

2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)

### **Modo de fazer**

Misture bem tudo. Coloque a massa sobre o plástico e espalhe a carne sobre ele, deixando uma margem pra fechar bem. Coloque o recheio e

enrole como rocambole, passe para o refratário e retire o plástico. Cubra totalmente com manteiga e leve ao forno micro-ondas entre 20 e 22 minutos, na potência média máxima..ou média alta (ou potência 8 em alguns). Como temos variações de micro, é bom vigiar e deixar por segurança uns 18 minutos e olhar se já está assado e continuando o processo, indo de 2 em 2 minutos.

OBS: já fiz com de recheio de calabresa e tiras de cenouras cozidas.

## **BOLO DE CARNE - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 abobrinha média ralada no ralo grosso  
2 xícaras (chá) de arroz integral cozido  
300 g de patinho magro moído  
1 cebola ralada  
2 dentes de alho amassados e picados  
1 colher (chá) de sal (ou a seu gosto)  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 ovo  
Hortelã fresca picada a gosto

### **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes e leve para assar em assadeira untada, passe um fio de azeite antes de levar ao forno, é bem rápido e fica uma delícia.

Fonte: Sabor & Saúde

## **CACHORRO QUENTE DE ASSADEIRA - Rejane Reis**

### **Ingredientes:**

#### **Recheio:**

3 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola picada  
2 tomates picados  
2 dentes de alho picados  
300g de salsicha em tiras no sentido do comprimento  
1 lata de molho de tomate pronto  
1 colher (sopa) de salsinha picada  
1 colher (sopa) de cebolinha picada  
orégano  
requeijão cremoso ou maionese a gosto  
200 g de queijo mussarela ralado ou fatiado

#### **Massa:**

4 ovos  
2 copos (tipo americano) de leite  
½ copo (tipo americano) de azeite  
1 xícara de farinha preparada sem glúten  
1 xícara de creme de arroz  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 colher (sopa, cheia) de maisena (amido de milho)  
sal e orégano a gosto  
1 pitada de noz moscada  
1 colher (café) de fermento em pó

#### **Modo de fazer**

Para o recheio, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho, até dourar. Coloque o tomate, junte a salsicha. Coloque o molho de tomate, o tempero pronto, a salsinha, a cebolinha e o orégano. Deixe cozinhar por 5 minutos. Reserve e deixe esfriar.

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador até misturar bem. Coloque primeiro os líquidos.

Montagem: (colocar nessa ordem)

- metade da massa
- recheio frio
- salpique requeijão ou a maionese
- distribua a mussarela
- restante da massa

Forma untada e enfarinhada. Forno pré-aquecido a 200 graus. Quando completar uns 40 minutos de forno, espetar um palito ou faca e se sair sequinho já pode desligar!

## **COXINHAS DE FRANGO COM MASSA DE ARROZ** **Maria Inês de Castro (Culinarista)**

### **Massa:**

- 5 xícaras (chá) arroz bem cozido
- 2 ovos grandes inteiros
- 3 colheres (sopa) queijo parmesão ralado
- ½ xícara (chá) caldo do cozimento do frango
- óleo para fritar

### **Recheio:**

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher (chá) alho picado
- 2 colheres (sopa) azeite
- 1 tablete de caldo de galinha sem glúten
- 1 tomate sem casca e sem sementes, picado miúdo
- 2 cebolas picadas
- 3 colheres (sopa) azeitonas verdes picadas
- ½ xícara (chá) requeijão cremoso
- sal, pimenta e salsinha a gosto

### **Modo de fazer**

**Massa:** Aqueça o caldo de frango e misture o arroz. Passe o arroz no

espremedor de batatas, espere esfriar e misture os demais ingredientes. Reserve.

**Recheio:** Corte o peito de frango em três pedaços, coloque na panela de pressão e frite no azeite com o alho e uma das cebolas picada até ficar levemente dourado. Depois de frito, cubra com água e dissolva o tablete de caldo de galinha. Cozinhe por 15 minutos após pegar pressão. Espere esfriar, desfie o frango e acrescente os demais ingredientes. Molde a massa em formato de coxinha e recheie com o frango preparado. Passe no ovo batido e empane no fubá. Frite em óleo bem quente

## **CROQUETE DE MILHO - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de amido de milho  
2 colheres de sopa de farinha de arroz  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
1 xícara de chá de leite  
2 ovos  
sal, pimenta e outros temperos a seu gosto  
1 lata de milho verde  
½ cebola picadinha  
1 colher de margarina  
1 fio de óleo

### **Modo de fazer**

Bater no liquidificador os 6 primeiros ingredientes e metade da lata de milho (reserve metade da lata para o refogado).

Faça um refogado com a margarina, óleo, cebola, a metade que sobrou da lata de milho, doure bem e depois colocar a mistura do liquidificador.

Mexendo sempre, cozinhe até soltar da panela (é como massa de coxinha).

Com a massa ainda quente faça os croquetes e passe em ovo batido e

farinha para empanar sem glúten.

Frite em óleo quente.

## **CROQUETES DE MANDIOCA (AIPIM) - Rita Bello**

### **Refogar:**

300 g carne moída com seu tempero preferido e reservar.

Amassar (com a mandioca ainda morna) 1 prato fundo de mandioca cozida com sal e 1 colher (sopa) margarina.

Misturar a carne reservada com a mandioca e a margarina e deixar esfriar. Fazer os croquetes, passar na farinha para empanar sem glúten.

Fritar em óleo quente.

## **CUŞCUZ SALGADO DE FRANGO - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 peito de frango (grande) temperado, cozido e desfiado

óleo (quantidade necessária)

1 xícara de cebola picada

2 dentes de alho amassados

3 tomates sem sementes picados

½ lata de milho

½ lata de ervilha

1 xícara de palmito picado

1 ovo cozido e picado

½ xícara de azeitonas picadas

Sal – pimenta

1 e ½ xícaras de farinha de milho amarela

½ xícara de farinha de mandioca

1 xícara de água quente

### **Modo de fazer**

Molhe as farinhas com a xícara de água quente e reserve.

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, o peito de frango desfiado, coloque os tomates tampe a panela para amolecer o tomate e depois coloque os outros ingredientes, deixando a farinha por último.

Unte uma assadeira de buraco no meio, coloque fatias de ovo e azeitonas para enfeitar, coloque o cuscuz na assadeira apertando com a colher.

Leve ao fogo em banho-maria por 5 a 10 minutos (só para manter aquecido)

Desenforme e sirva.

## **CUSCUZ CAIPIRA - Li Oliveira**

### **Ingredientes:**

1 peito de frango

4 xíc. de água

1/2 xíc. de óleo

3 xíc. de farinha de milho

1 cebola picada

1 dente de alho

1 pimentão picado

4 tomates picados

1 lata de milho verde

3 colheres (sopa) de azeitonas

6 ovos cozidos (dois para decoração)

1 colher (chá) de coentro picado

1 colher (chá) de colorau

sal a gosto

camarão cozido no vapor

Cozinhe o frango com a água, colocar o colorau e deixar até ficar macio. Desfie o frango e reserve.

Doure alho, com a cebola no óleo e acrescente os tomates, pimentão, milho, azeitona e o frango desfiado com o caldo usado. Deixe ferver por 10 minutos e retire do fogo. Acrescente os ovos picados e a farinha e mexa até soltar da panela. Coloque na forma de furo central e decore primeiramente com os camarões e depois com ovos, tomates em rodelas.

## **ENROLADINHO SALGADO - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 pacotinho de mistura para pão de queijo  
3 ovos  
2 colheres de (sopa) água

### **Modo de fazer**

Amassar bem e, se necessário, acrescente um pouco de polvilho para dar o ponto na massa. Abrir com o rolo numa superfície enfarinhada com polvilho doce.

Coloque o recheio, enrole, pincele a parte de cima com gema de ovo (para ficar dourado) e leve para assar até dourar. Pode-se também polvilhar com orégano ou outras ervas aromáticas.

### **RECHEIO**

Eu uso presunto, queijo, catupiry, orégano. Ou salame e provolone.

## **ESFIRRA I**

### **Ingredientes:**

1 pacotinho de mistura para pão de queijo  
3 ovos  
2 colheres de (sopa) água

## **RECHEIO**

700 gramas carne moída refogada com seus temperos de costume.  
Espere esfriar. Reserve até o momento de usar.

### **Modo de fazer**

Amassar e se necessário, acrescente um pouco de polvilho doce para dar o ponto na massa. Abrir com o rolo numa superfície enfarinhada com polvilho doce.

Cortar a massa do tamanho desejado, colocar o recheio, fechar no formato de esfirra Pincelar com 1 gema batida com gotas de óleo ou café.

Levar para assar até dourar.

## **ESFIRRA II - Rita Bello**

### **Num recipiente misture:**

- 1 e ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 e ½ xícara (chá) leite em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sobremesa) rasa de açúcar
- 1 sachê de fermento biológico seco (de pão) - 10g

Deixe descansando, enquanto isso leve ao fogo:

300ml de água

6 colheres (sopa) de polvilho doce

Vá mexendo sempre até formar uma goma transparente, desligue o fogo e deixe esfriar

Faça um buraco no meio daquela mistura que estava descansando e coloque:

1 colher (sobremesa) de sal

2 ovos

½ xícara (chá) de óleo

Misture bem, coloque a goma reservada já fria, e vá amassando com as mãos, até obter uma massa lisa (parecida com a de trigo).

Divida a massa em pequenas porções (fiz 30 bolinhas). Deixe crescer.

Abra as bolinhas na mão untada com óleo. Para rechear, coloque 1 colher de carne moída refogada e fria. Feche no formato de esfirra ( um triângulo ), colocando a parte da emenda para baixo. Deixe crescer mais um pouco. Antes de ir ao forno, pincele com a mistura de gema, óleo e café.

Forno quente até dourar .

## **EMPADA - Carla Araújo**

### **Ingredientes:**

$\frac{3}{4}$  xíc. de polvilho doce

$\frac{1}{4}$  xíc. de maisena

4 colheres de sopa bem cheias de creme de arroz

1 ovo

1 colher de café de fermento em pó

$\frac{3}{4}$  de tablete de margarina culinária (75g)

2 colheres de sopa de requeijão

1 pitada de sal

1 gema para pincelar

### **Modo de fazer**

Numa tigela amasse bem as farinhas, com o fermento, o sal e a margarina até obter uma farofa. Adicione o ovo e o requeijão e misture bem. Vai ficar uma massa mole e grudenta (não se assuste). Leve à geladeira por cerca de 1 hora, até ficar bem firme. Amasse bem, mais uma vez. Unte 4 forminhas para empadas, coloque uma bola de massa no fundo da forminha e vá espalhando a massa com os dedos,

coloque o recheio (não muito líquido), faça um disquinho de massa e feche a empadinha e pincele com a gema. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 12-15 minutos ou até dourarem.

DICA: Faça receita dupla, todos vão adorar!

## **EMPADINHA DE FRANGO - Leila Zandona**

<http://www.delishvillesemgluten.com/2008/09/empadinhas-de-frango-sem-gluten.html>

### **Massa:**

2 xícaras de creme de arroz  
1 xícara de fécula de batata  
½ xícara de polvilho doce  
1 gema  
1 pitada de sal  
manteiga ou margarina até dar o ponto  
1 gema para pincelar

### **MODO DE PREPARAR A MASSA PODRE:**

Numa tigela misture bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Forre o fundo e as laterais das forminhas, não precisa untar. Coloque a pontinha de uma colher de chá de requeijão no fundo de cada empadinha e lambuze um pouquinho a lateral por dentro. Coloque o recheio de peito de frango e uma azeitona no meio. Tampe com a massa e pincele com a gema de ovo.

Levei para assar em forno pré-aquecido a 180°C até elas dourarem.

A massa fica muito parecida com a massa podre feita com farinha de trigo. Você pode utilizar para fazer empadinhas ou empadão. Deixe as empadinhas esfriarem bem para desenformar. Se for congelar, use a própria forminha. Para descongelar, tire as empadinhas da forma e

aqueça em forno comum ou microondas. A empadinha congelada sai facilmente da forma e não quebra de jeito nenhum.

Rende 20 empadinhas.

### **EMPADAS DE AIPIM - Carla Araújo**

#### **Ingredientes:**

1 kg de aipim cozido em água e sal e passado na máquina de moer

1 colher de sopa de manteiga

1 gema de ovo

Amasse tudo e forre as forminhas. Recheie a gosto. Cubra com uma rodelinha de massa. Pincele com gema e leve ao forno.

### **EMPADINHAS DE BATATA - Carla Araújo**

#### **Ingredientes:**

½ kg de batata

2 gemas

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de maisena (amido de milho)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 colher de sopa de manteiga

#### **Modo de fazer**

Cozinhe as batatas e passe pelo espremedor. Junte os ingredientes restantes formando uma massa. Forre forminhas de empadas, coloque recheio a gosto e tampe. Pincele com gema misturada com um pouco de óleo e leve ao forno para assar.

## **PALITO SALGADO - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

- 2 colheres farinha de arroz
- 2 colheres polvilho doce
- 2 colheres amido de milho (maizena)
- 3 colheres queijo parmesão ralado
- 2 colheres (nem rasa nem cheia, média) de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher de leite em pó
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

### **Modo de fazer**

Amasse bem, se necessário, coloque 2 a 3 colheres de água para dar ponto. Faça cordões bem fininhos e passe pelo sal grosso, coloque em assadeira untada e leve pra assar em forno quente. Assa bem rápido, é muito gostoso e salgadinho.

\*\*SAL GROSSO (batido no liquidificador pra ficar grãosinhos pequenos)

\* o tamanho das colheres para as farinhas é de sopa e cheia.\*

## **PANQUECA - MASSA VERSÁTIL DA CARLA - Carla Araújo**

### **Ingredientes:**

- 1 e ½ xícara de leite
- 2 ovos
- 6 colheres de sopa bem generosas de farinha de arroz
- 3 colheres de sopa de polvilho doce
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de chá rasa de fermento biológico fresco (para pão)
- Sal a gosto

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Deixe descansar por uns 15 minutos.

## **PANQUECAS I - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1xíc de chá de leite

1 ovo

1 colher de café de sal

1 xíc chá de creme de arroz

1 colher de sopa de maisena (amido de milho)

### **Modo de fazer**

Bater tudo no liquidificador e fazer as panquecas em frigideira anti-aderente.

Pode-se congelar usar como pizza de frigideira.

## **PANQUECAS II - Regina**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de leite

2 ovos

1 e ½ xícara de farinha preparada

Bater no liquidificador - a massa deve ficar bem líquida. Fritar em assadeira anti-aderente levemente untada.

Recheie a gosto. Pode cobrir com molho de sua preferência.

## **PAŞTEL DA FEIRA - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

½ xícara de água

1 ovo

1 colher (sopa) de óleo

sal a gosto

1 colher de cachaça

Creme de arroz ou farinha de arroz ate dar o ponto de desgrudar da mão

### **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Divida a massa em pequenas porções individuais. Abra uma porção de cada vez entre dois plásticos untados com óleo. A massa não deve ficar muito fina. Recheie a gosto.

Com a ajuda do plástico que esta embaixo feche o pastel, retire o excesso de massa, dando o formato desejado. Coloque-os em uma travessa forrada com pano de prato.

Frite em óleo quente.

## **MASSA DE PAŞTEL II**

### **Ingredientes:**

1 colher de sopa rasa de polvilho

½ xícara de água

Leve ao fogo mexendo sempre até virar uma goma transparente, espere esfriar.

### **Coloque:**

1 ovo

sal a gosto (1 colher café rasa sal)

1 colher de sopa de óleo

Creme de arroz ou farinha de arroz até dar o ponto.

Amassar e seguir os mesmos passos da primeira receita.

\*\*Essa receita é mais fácil de manusear, porém, a primeira é mais gostosa.

## **MINI PIZZA - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 colher (chá) de alho e sal  
400 g de batata cozida (quente e espremida)  
50 g de queijo parmesão ralado (ralo médio)  
1 gema  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
óleo para fritar

### **Para a cobertura:**

3 tomates médios sem pele e sem semente cortados em cubos  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 colher (chá) de orégano  
Sal temperado a gosto  
100 g de mussarela ralada (ralo grosso)

### **Sugestões de cobertura:**

Bacon tostado e picado com queijo cheddar  
Gorgonzola ralado com folhas de manjeriço

### **Modo de fazer**

Misture 1 colher (chá) de alho e o sal com 400 g de batata cozida e espremida, ainda quente. Deixe amornar.

Junte 50 g de queijo parmesão ralado, 1 gema e 2 colheres (sopa) de amido de milho.

Amasse bem. Sobre um saco plástico aberto e enfarinhado, abra a massa com o auxílio de um rolinho.

Deixe com ½ cm de espessura. Corte discos com um cortador ou com o auxílio da boca de um copo comum (de mais ou menos 7 cm de diâmetro) e frite no óleo dourando dos dois lados.

### **Para a cobertura:**

Coloque os discos de batata numa assadeira grande, um ao lado do outro.

Misture 3 tomates médios sem pele e sem semente cortados em cubos com 2 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (chá) de orégano e sal. Coloque um pouco em cada disco e cubra com mussarela ralada. Leve ao forno médio por 15 min ou até que o queijo derreta.

Sirva quente.

Fonte: <http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=48359761&tid=5517167547103124968&na=4>

## **PIZZA DE FRIGIDEIRA - Li Oliveira**

Essa massa é ótima para congelar, e quanto for servir, é só colocar congelada na frigideira, espalhar queijo mussarela, algumas folhinhas de manjericão e tomate batido no liquidificador com um pouquinho de sal, e orégano por cima.

### **Massa**

#### **Ingredientes:**

¾ de xícara de água mineral

2 ovos

1/3 de xícara de polvilho doce

2/3 de xícara de farinha de arroz

½ de colher de chá de CMC

1 colher das de chá de sal

½ colher das de sopa de fermento em pó

¼ de xícara de óleo.

### **Modo de fazer**

Misture tudo bem com o garfo num recipiente, e use uma frigideira antiaderente. Unte só uma vez e vá colocando a massa com uma concha. Espalhe com uma colher, como se fosse uma massa de panqueca.ASSE de um lado e depois vire do outro. Essa massa pode ser congelada - os discos alternados com papel filme.

## **PIZZA DE BATATA GUIGU'S - Sandra Pereira da Silva**

### **Ingredientes:**

2 ovos

2 colheres de chá de vinagre de maçã

3 colheres de sopa cheias de batata cozida sem casca e amassada ainda quente

2 colheres de sopa de gordura vegetal Primor

1 colher de chá de CMC

½ colher de chá de açúcar

1 colher de café de sal

150 ml de água

3 colheres de sopa de farinha preparada

1 colher de chá de fermento químico em pó

### **Farinha preparada:**

1 xícara de farinha de arroz

1 xícara de polvilho azedo

½ xícara de maisena

### **Modo de fazer:**

Bata todos os ingredientes, nessa ordem: primeiro os líquidos e depois os sólidos. Use a batata amassada já fria. Bata por uns 2 minutos, fermento por último somente com a tecla pulsar até que se misture, assar em forno pré-aquecido por mais ou menos uns 30 minutos, olhar

o fundo da massa quando, estiver dourado está bom. Depois monte a pizza com seu recheio preferido e leve ao forno novamente para derreter o queijo. Essa massa fica macia.

## **MASSA DE PIZZA DE LIQUIDIFICADOR - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 xícara (chá) de leite

3 ovos

1 colher (chá) sal

½ xícara (chá) óleo

1 xícara (chá) de farinha preparada sem glúten

1 colher (sopa) de fermento químico em pó (para bolo)

### **Modo de fazer**

Bater todos os ingredientes, no liquidificador colocando por ultimo o fermento. Levar para assar em assadeira bem untada com óleo.

Forno quente até dourar. Retire e coloque o recheio de sua preferência e volte ao forno por alguns minutos.

Farinha preparada que usei: colocar em uma xícara (chá)

1 colher (sopa) polvilho doce

1 colher (sopa) bem cheia fécula de batata

Completar a xícara com farinha de arroz

## **ROCAMBOLE NAPOLITANO**

### **Ingredientes:**

#### **Massa**

1 xícara de amido de milho (maisena)

1 e ½ xícara de polvilho doce

1 colher de sopa rasa de açúcar

1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de leite em pó (pode ser desnatado)  
1 colher de sobremesa de fermento biológico seco instantâneo  
1 ovo  
4 colheres de óleo de milho ou canola  
Leite até dar ponto

### **Modo de fazer**

Misture os secos, acrescente o ovo e o óleo.

Vá pingando o leite até soltar da mão. Não é para sovar a massa.

Abra entre dois plásticos, com espessura de cerca de 5 milímetros, em formato retangular.

Coloque uma camada de queijo e outra de presunto. Enrole como rocambole .

Corte em pedaços de 4 cm e coloque em forma untada, com a parte cortada para cima.

Polvilhe orégano e regue com azeite. Cubra com plástico e aguarde 10 min.

Asse em forno pré-aquecido, a 180º, até dourar.

Adaptação de receita do blog [www.recetascomamorparaceliacos.blogspot.com/](http://www.recetascomamorparaceliacos.blogspot.com/)

## **SURPRESA SALGADA DE POLVILHO**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de polvilho azedo

4 ovos

$\frac{3}{4}$  de xícara de óleo

$\frac{1}{4}$  de xícara de água

1 pitada de açúcar

1 pitada de sal

$\frac{1}{2}$  xícara de queijo ralado

1 colher (sopa) de manteiga

### **Modo de fazer**

1 - Comece untando a fôrma que deve ser, de preferência, redonda e com cone no centro. Unte com a manteiga. Reserve.

2 - Agora bata no liquidificador os ovos, o óleo, a água, o açúcar, o sal, o queijo e o polvilho.

3 - Arrume a mistura na fôrma e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos. Forno a 200 graus. Espere amornar para desenformar.

## **Bolinha de queijo - Rita Belle**

### **Ingredientes:**

1 lata de milho

1 caldo de carne (sem glúten)

1 cebola cortada em 4

1 dente de alho cortado ao meio

250 ml de água (1 copo tipo requeijão)

Leve ao fogo por uns minutos (uns 5 min)

Bater no liquidificador.

Coloque a mistura do milho numa panela com:

500 ml de água

1 gema

1 caldo de carne (sem glúten)

1 colher de margarina

Quando levantar fervura acrescente:

2 copos grandes de farinha de arroz (colocar aos poucos mexendo sempre)

Mexer bem até soltar do fundo da panela com uma colher de pau.

Prove e veja se precisa mais de sal.

Espere amornar.

Abra pequenas porções na mão e coloque um cubinho de queijo.

Enrole e depois passe numa mistura de:

1 copo de água

3 colheres de farinha de arroz

1 ovo

sal

Depois passe no fubá.

Pode se usar queijo prato ou pode ser mussarela.

Frite em óleo bem quente, pequenas quantidades pra não estourar.

Escorra em papel absorvente.

Receita adaptada daqui: <http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=72472&tid=5379351392099555277&na=1&nst=1>

# PÃES

## PANETONE DE MANDIOQUINHA - Rita Bello

### **Ingredientes:**

2 ovos

½ xícara (chá) óleo

1 xícara (chá) leite morno

5 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sobremesa) sal

1 sachê de fermento biológico seco

300 g de mandioquinha cozida (batata baroa ou batata salsa)

400 g de fécula de batata

frutas cristalizadas a gosto

gotas de essência de panetone (opcional)

### **Modo de fazer**

Bata no liquidificador a mandioquinha com o óleo, sal, açúcar, leite e os ovos. Transfira para a batedeira essa mistura e acrescente a fécula de batata e bata até misturar bem.

Coloque frutas cristalizadas a gosto (antes passe as frutas na farinha de arroz), misturar delicadamente à massa.

Unte as formas para panetone com óleo, coloque numa assadeira e encha até a metade. Deixe crescer até dobrar de volume. Assar em forno quente.

## PANETONE I - Rita Bello

### **Ingredientes:**

1 xícara leite morno (250ml)

½ xícara açúcar

1 colher sopa de fermento biológico seco (para pão)  
1 colher de chá rasa de sal  
½ xícara de óleo  
2 ovos  
1 gema  
½ xícara chá de leite em pó  
gotas de essência de panetone(opcional)

### **Modo de fazer**

Bater na batedeira e colocar:

2 e ½ xícara de farinha preparada  
1 colher chá rasa de goma xantana

Deixar a massa crescer (pode ser na mesma vasilha da batedeira) por aproximadamente 1 hora.

Enquanto isso pegue:

1 xícara de frutas cristalizadas  
½ xícara de passas

Polvilhe com farinha de arroz e reserve fora da geladeira. Depois misture-as na massa já crescida e coloque em formas de papel (bem untadas) próprios para panetone.

Deixe crescer novamente. Leve para assar até corar.

\*\*essa massa ficou mais densa e as frutas não afundaram \*\*

## **PANETONE II - Izabela Campos Nagy**

### **Ingredientes:**

Leite baixa lactose até dar o ponto  
3 colheres de sopa cheias de açúcar  
50 gramas de fermento biológico fresco para pão  
1 colher de sobremesa de sal  
3 colheres de sopa de óleo

3 ovos

1 colher de sobremesa de liga neutra\*

1 colher de sopa de emulsificante\*

2 caixas de creme de arroz (cada caixa tem 200g)

1 caixa fécula de batata (200g)

1 copo (tipo requeijão) de fécula de mandioca ou polvilho doce

1 colher de sopa rasa de essência de panetone

\* Obs: pode-se usar CMC ou Goma Xantana para substituir a liga neutra e o emulsificante.

### **Modo de fazer**

Fazer uma esponja, derretendo o fermento com o açúcar, um pouquinho de creme de arroz e um pouquinho de leite morno. Deixar crescer por uns 10 minutos. Reservar.

Colocar os demais ingredientes numa bacia, misturando até obter uma massa homogênea e colocar o fermento que foi reservado. A consistência da massa é grudenta - acrescentar frutas cristalizadas muito bem picadas. Colocar em formas de papel especiais para panetone. Deixe crescer em local abafado e quentinho até dobrar de volume. Assar os primeiros 20 minutos em forno baixo e após esse tempo, aumentar a temperatura. Retirar ao dourar. Rendimento: 2 panetones de 500 gramas.

Como todo pão sem glúten, esse panetone após esfriar, deve ser imediatamente servido ou então deve-se congelar (para servir, aqueça em micro-ondas ou torradeira).

## **PÄEZINHOS FOFINHOS, SEM GLÜTEN E SEM LEITE** **Sandra Pereira Da Silva**

### **VERSÃO II**

#### **Ingredientes:**

3 ovos

¾ de xícara de água  
1 colher de chá de CMC  
1 colher de chá de sal (rasa)  
1 colher de sopa rasa de açúcar  
1 colher de chá de fermento biológico seco (para pão)  
1 colher de chá de fermento químico (para bolo) Dr. Oetker (faz diferença - ele só age no forno)  
1 xícara de farinha de arroz  
1 xícara de polvilho azedo  
½ xícara de polvilho doce  
2 colheres de chá de vinagre de maçã ou arroz  
4 colheres de óleo de girassol

### **Modo de fazer**

Bater na batedeira ou na mão com colher de pau todos os ingredientes, inclusive o fermento para pão.

Depois que a massa estiver lisa, acrescente o fermento Dr. Oetker, misture com a colher, distribua em forminhas de empadinhas. Pode colocar recheio: eu coloquei lingüiça triturada em alguns e geleia de uva em outros. Para a massa crescer melhor, coloque dentro do forno desligado (dê uma esquecida nele antes e depois coloque o pão ali para crescer). Deixe crescer uns 20 minutos.

Coloque para assar na temperatura mais baixa do forno, depois de 15 minutos aumente a temperatura naquela que geralmente usa para assar pão e deixe terminar de assar por mais uns 30 minutos.

## **PÃO DE MEL - Erivane Moreno**

### **Ingredientes:**

2 ovos  
2 xíc. de açúcar  
1 xíc. de óleo  
2 xíc. de leite de soja  
2 xíc. de creme de arroz  
2 colheres de sopa de fécula de batata

2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)  
2 colheres de chá de CMC  
1 xíc. de chocolate em pó Nestlé  
½ xíc. de mel  
1 colher de sopa de cravo e canela (misturados) e triturados

### **Modo de fazer**

Bata todos os ingredientes e pingue em tabuleiro coberto com papel manteiga. Asse em forno pré aquecido. Como não vai fermento, ele não cresce muito e então fica como se fosse molhadinho. Mas para quem quiser, pode-se colocar fermento.

Cubra com chocolate ao leite meio amargo da Harald.

## **PÃO DE MANDIOQUINHA**

### **Ingredientes:**

2 ovos  
½ xícara (chá) óleo  
1 xícara (chá) leite morno  
1 colher (sopa) açúcar  
1 colher (sobremesa) sal  
1 sachê de fermento biológico seco  
300 g de mandioquinha cozida (batata baroa ou batata salsa)  
400 g de fécula de batata

Bata no liquidificador a mandioquinha com o óleo, sal, açúcar, leite e os ovos.

Transfira para a batedeira essa mistura e acrescente a fécula de batata e bata até misturar bem. Coloque em forma para bolo inglês untada e polvilhada

Deixe crescer por 40 minutos (ate dobrar de volume) e asse.

## **PÃO DE QUEIJO COM FARINHA DE MILHO - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 copo de óleo

3 copos de leite

3 ovos

1 copo de farinha de milho em flocos

Sal a gosto

1 kg de polvilho (doce ou azedo)

400 g de queijo canastra ralado(ou queijo minas curado)

### **Modo de fazer**

Bater no liquidificador o óleo, o leite, os ovos, a farinha de milho e o sal. Transferir essa mistura para um recipiente maior e misturar o polvilho e o queijo. Enrolar os pães e levar para assar em um tabuleiro untado.

Fonte:

<http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs?cmm=72472&tid=5554189559430195417&start=1>

## **PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO - Sandra Maciel**

### **Ingredientes:**

500 g de polvilho azedo

1 colher (sopa) rasa de sal

1 copo de água (250 ml)

Obs: alguns polvilhos pedem menor quantidade de água, para dar o ponto de enrolar.

½ de copo de óleo

3 ovos

### **Modo de fazer**

Ferva a metade da água com o óleo e o sal. Verta sobre o polvilho (essa operação se chama escaldar o polvilho), numa tigela. Misture bem com colher de pau. Depois acrescente os ovos. Misture vigorosamente. Vá

colocando o restante da água até dar ponto de enrolar os pães com as mãos. Se ainda ficar muito firme, adicione mais um ovo. Leve ao forno bem quente por cerca de 45 minutos. Quando vc apertar com o dedo e não afundar, está assado. Sirva quente! Fica muito bom!

Obs: pode-se misturar à massa pedaços de presunto, lingüiça, tomate seco, azeitonas e outros recheios.

## **PÃO DE QUEIJO DE SANDUICHEIRA (SEM QUEIJO)**

### **Raquel Benati**

#### **Ingredientes:**

2 copos de polvilho azedo

3 ovos (tirar a pele da gema)

½ copo de óleo

½ copo de água (cada polvilho pede uma quantidade diferente de líquido)

sal a gosto

#### **Modo de fazer**

Misture tudo: ligue a máquina e deixe aquecer. Assim que estiver quente, coloque um pouco de massa na sanduicheira (aquela que cabe 2 pães de forma e os divide ao meio). Coloque pedacinhos de presunto ou outro recheio que queira e cubra com mais massa. Feche a sanduicheira e deixe assar até criar uma casquinha. Como elas não tem controle de temperatura, cuide para não queimar. Na minha deixo uns 10 minutos. Quanto mais tempo ficar, mais crocante será o resultado.

Quem não tem problemas com lactose/caseína, pode colocar queijo ralado na massa e usar leite no lugar da água. Como recheio pode-se usar tomate seco, azeitonas, pedacinhos de lingüiça ou geleia de fruta, goiabada, doce de leite, etc.

## **PAO MACIO - Rita Bello**

1 e ½ xícara farinha de arroz ou creme de arroz  
1 e ½ xícara de polvilho doce  
1 xícara leite em pó  
2 ovos  
½ xícara de óleo  
1 colher (sopa) de fermento biológico seco (para pão)  
1 colher (sopa) rasa de sal  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 e ½ xícara de leite morno

\*Misture o leite morno, o fermento, açúcar e sal, tampe e deixe crescer 10 minutos.

\*Em outro recipiente misture a farinha, o polvilho e o leite em pó, coloque os ovos o óleo e o fermento já crescido. Bata com a colher de pau até a massa ficar lisa.

\* Coloque em assadeira untada e polvilhada.

\*Deixe crescer até dobrar de volume.

\*Levar para assar tampado (eu usei outra assadeira do mesmo tamanho como tampa), deixe aproximadamente 30 minutos e depois tire a assadeira a casca fica clara e macia, se quiser deixe mais um pouco para pegar cor.

\* Ou asse normalmente.

\*Eu fiz em assadeira de bolo para cortar fatias do tamanho certo para a sanduicheira

## **PÃO DOCE DE COCO - Işabela Campos Nagy**

### **Ingredientes:**

2 ovos

1 vidro leite de coco Sococo

1 pitada de sal

1 e ½ xícara de farinha de arroz

1 e ½ xícara de polvilho azedo

¾ xícara de açúcar

2 colheres de chá de vinagre de maçã ou arroz

1/3 de xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento biológico seco (de pão)

1 colher de chá de fermento químico em pó (de bolo) – Dr. Oetker

### **Modo de fazer**

Misturar tudo em uma bacia. Essa massa fica um pouco mais grossinha do que bolo. Caso precise, coloque mais água. Colocar na forma de pão, untada com óleo e pincelar com gema de ovo e deixar crescer em local abafado e quente.

Assar os primeiros 20 minutos em forno baixo e após esse tempo aumentar a temperatura. Quando dourado, retirar do forno e passar uma mistura de açúcar de confeiteiro e umas gotas de leite de coco ou água, apenas o suficiente para amolecer o açúcar. Esperar esfriar e sirva.

## **PÃO DE ABÓBORA - Vivi Correa**

### **Ingredientes:**

1 caixa de fécula de batata (200g)

1 caixa de creme de arroz (200g)

3 ovos na temperatura ambiente

□ de xícara de óleo de canola

2 colheres não muito cheias de fermento seco

1 xíc. de abóbora cozida (pode variar com batata , cenoura , mandioquinha)

1 copo americano de água da abóbora que cozinhou não quente  
1 colher de gergelim  
1 colher de linhaça  
1 colher de sobremesa de sal  
1 colher de chá de açúcar

Misturar as farinhas, o fermento, a água, a abóbora amassada, depois acrescentar o outros ingredientes. Untar uma assadeira de pão, colocar a massa e deixar crescer depois e só assar.

Depois de pronto e frio, cortar em fatias e congelar. Quando for comer, tirar só a fatia que for usar e aquecer no microondas 1 minuto.

### **PÃO DA VIVI - Vivi Correa**

<http://www.orkut.com.br/Main#Profile?uid=10173535326795035896>

#### **Ingredientes:**

2 copos de farinha de arroz  
4 colheres sopa de maisena (amido de milho)  
4 colheres sopa de farinha de milho  
4 colheres sopa de fécula de batata  
2 colheres de sopa de liga neutra (eu usei marca Selecta)  
5 colheres de açúcar  
2 pitada de sal

#### **Modo de fazer**

Misturar bem esses ingredientes secos.

Depois misturar:

2 ovos  
1 colher de sopa de vinagre  
3 colheres de azeite

Coloque água até ter consistência de massa de bolo, tipo maionese,

que dê para mexer com colher ( aproximadamente 300 ml de água em temperatura ambiente). Depois misture 3 colheres de sopa de fermento para bolo, e mexa mais um pouco.

O segredo do ponto da massa é deixar bem mole, como massa de bolo mesmo. Depois é só assar em forno pré-aquecido, por uns 40 minutos, na temperatura de 180º, 200ºC.

## **PÃO EXTRA MACIO DE LINHAÇA DOURADA COM BIOMASSA DE BANANA VERDE - Li Oliveira**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de farinha preparada (para 1 xíc. de farinha de arroz, ½ xíc. de polvilho doce)

1 colher de sopa bem cheia de biomassa de banana verde

1 colher de sopa bem cheia de linhaça dourada que deve estar de molho no mínimo por 45 minutos, em água quente ( ½ xícara de água)

1 colher de sopa de farinha de quinoa bem cheia

1 colher de sopa de farinha de soja bem cheia

2 colheres de chá de CMC

2 colheres de chá bem cheias de fermento biológico

2 colheres de chá de açúcar

1 colher de chá rasa de sal

1 colher de sopa de vinagre de maçã

2 claras

1 xícara de água morna

### **Modo de fazer**

Passe numa peneira a linhaça para separar aquela água que ficou como uma goma, e vá adicionando a xícara de água morna: tem que dar um total de 1 e ½ xícara de líquido. Uso normalmente o medidor por baixo, assim já vai dando o total que preciso.

Na vasilha da batedeira coloque todas os ingredientes, adicione essa água gomada e misture. Depois coloque na batedeira aproximadamente uns 5 minutos. Fica uma massa bem pesadinha, não é molenga.

Adicione as sementes de linhaça e dê uma batidinha para misturar. Unte uma forma de pão. Coloque no microondas desligado, já climatizado com um copo de água fervente. Deixe lá mesmo o copo junto com a massa, durante 30 minutos, enquanto cresce. Leve ao forno para assar mais ou menos uns 45 minutos.

Essa massa é bem macia. Deixe na geladeira e vá retirando e esquentando no micro, ou então passe manteiga (às vezes) e esquite numa frigideira anti-aderente.

## **ROSCA AMERICANA - Mara Janete C.S. Puttkammer**

### **Ingredientes:**

500 g de polvilho azedo  
5 g de sal  
20 g de açúcar  
150 ml de óleo  
4 ovos  
água para dar ponto  
açúcar cristal

### **Modo de fazer**

Misture todos os cinco primeiros ingredientes e vá acrescentando água até dar ponto. Fica cremoso, mas firme. Coloque em saco de confeitar com bico pitanga, colocar em forma untada e enfarinhada com farinha de arroz, em forma de rosca, e polvilhar com açúcar de confeiteiro. Assar em forno pré-aquecido a 200º por 30 min.

# TORTAS

## **TORTA DE RICOTA - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

1 lata de leite condensado  
2 medidas (da lata) de leite de vaca  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
400g de Ricota Fresca  
1 pote de geléia de frutas vermelhas (usei goiabada derretida com um pouco de água)

### **Modo de fazer**

Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em um refratário e levar ao forno pré - aquecido (180°C) por aproximadamente 45 minutos.

Ao retirar do forno ainda quente, regar fartamente com geléia de frutas vermelhas e servir.

Fonte: Sabor & Saúde

## **TORTA GELADA DE ABACAXI - Mariße Bastos**

### **Três camadas: bolo, creme com abacaxi e cobertura**

### **Bolo de Farinha de Milho**

#### **Ingredientes:**

5 ovos  
2 xícaras de leite  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de óleo  
2 xícaras de farinha de milho

100 g de coco ralado  
100 g de queijo ralado  
1 colher de sopa de fermento químico em pó

### **Modo de fazer:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar na forma untada.  
Assar em forno pré-aquecido.

### **Creme com abacaxi**

#### **Ingredientes:**

1 lata de abacaxi em calda  
1 lata de leite condensado  
2 latas de leite (a medida do leite condensado)  
1 colher de maisena (amido de milho)  
2 gemas

#### **Modo de Fazer:**

Furar o bolo e regar com a calda de abacaxi. Cobrir o bolo com o abacaxi picadinho.

Levar os outros ingredientes (leite condensado, leite, maisena e gemas) ao fogo até engrossar. Cobrir o bolo regando com esse creme.

### **Cobertura (creme branco)**

#### **Ingredientes:**

2 claras em neve  
5 colheres de açúcar  
1 lata de creme de leite  
Coco ralado para cobrir (se preferir)

#### **Modo de fazer:**

Bater as claras em neve. Acrescentar o açúcar e o creme de leite e misturar com delicadeza. Cobrir o creme do meio com o creme branco e finalizar com coco ralado.

Levar à geladeira.

<http://malu-comseusbotoes.blogspot.com/2011/05/torta-gelada-de-abacaxi-sem-gluten.html>

## **TORTA DE MORANGO I - Rita Bello**

### **Massa**

A minha mistura de farinha preparada é:

600 g creme de arroz (3 caixas)

200 g fécula de batata (1caixa)

1 xícara (chá) de polvilho doce

Misture tudo e guarde em pote bem tampado.

### **Ingredientes:**

1 e ½ xícara (chá) aproximadamente de farinha preparada sem glúten

100 g manteiga ou margarina

1 gema

4 colheres (sopa) de açúcar

6 colheres (sopa) de leite ou água fria

2 colheres (sopa) de leite em pó

1 colher de requeijão

### **Modo de fazer**

Amasse bem todos os ingredientes com as mãos. Se necessário, coloque mais um pouco de água ou farinha conforme o caso.

Abra a massa (acertando com as mãos) numa assadeira pequena de fundo removível.

Não é necessário untar a assadeira.

Forno quente.

### **Recheio**

3 copos de leite

3 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)

5 colheres (sopa) de açúcar

1 gema sem pele

Leve ao fogo até formar um creme

Depois de cozido coloque:

1 caixinha de creme de leite  
gotas de baunilha

Mexa bem, espere esfriar.

### **Montagem:**

Coloque o creme na massa já assada, morangos por cima e enfeite com chantilly.

## **TORTA DE MORANGO II - Erivane Moreno**

### **Ingredientes:**

2 xíc. de creme de arroz

2 xíc. de açúcar

1 xíc. de fécula de batata

½ xíc. de polvilho doce

1 gema

Creme vegetal Becel até dar o ponto (aproximadamente 4 a 5 colheres de sopa)

### **Modo de fazer**

Amassar e sovar bem a massa. Colocar numa forma de preferência com fundo falso.

Fazer uns furos na massa com garfo. Levar ao forno até ficar crocante.

### **Recheio:**

2 xíc. de leite

½ lata de leite condensado

2 colheres de sopa de amido de milho (maisena)

1 gema

3 colheres de açúcar

3 gotas de essência de baunilha

Colocar o recheio em cima da massa já assada e depois os morangos.

### **Creme vermelho:**

água

amido de milho

açúcar

anilina comestível (corante culinário vermelho)

Levar ao fogo até engrossar. Quando esfriar, jogar por cima dos morangos.

## **TARTE DE MAÇÃ - Isabela Campos Nagy**

### **Ingredientes:**

1 ovo

1 colher de sopa rasa de fermento químico em pó

2 colheres de sopa cheias de creme vegetal Becel

2 colheres de sopa cheias de maionese

2 colheres de sopa cheias de maisena (amido de milho)

2 colheres de sopa cheias de polvilho azedo

1 pitada sal

4 colheres de sopa de açúcar

farinha de arroz até dar ponto

maçã cortada “Fuji”

açúcar para o caramelo

### **Modo de fazer**

Caramelizar uma forma. Dispor as maçãs e colocar algumas pelotinhas de Becel por cima das maçãs.

Fazer a massa. A farinha de arroz é até dar o ponto na massa. Abrir entre dois plásticos, não muito fina. Após, colocar por cima das maçãs.

Pincelar gema e assar ate dourar.

## **TORTA DE BANANA - Dra. Cinthia**

### **Ingredientes:**

- 2 bananas nanicas (maduras, de preferência começando a ficar pintadas)
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de frutose

### **Modo de fazer**

Bater na batedeira por no mínimo 5 minutos.

### **Acrescentar:**

- 2/3 de xícara de farinha de arroz
- ¼ de xícara de óleo de canola
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Colocar em assadeira untada com o óleo de canola. Acrescentar em cima 2 bananas fatiadas bem fina e polvilhar 1 colher de chá de frutose com ½ colher de canela em pó. Levar para assar até o teste do palito.

OBS: Pode substituir a frutose por açúcar normal. A receita é pequena, dá uma torta bem pequena mesmo.

## **TORTA DE LIMÃO - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

#### **Massa**

- 200 g farinha preparada (1 e ½ xícara aproximadamente)
- 100 g manteiga ou margarina
- 1 gema
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de leite ou água fria

### **Modo de fazer**

Amasse bem com as mãos, ou bata no processador. Se necessário, coloque mais um pouco de água.

Forre forminhas de empada com a massa, ou abra a massa (acertando com as mãos) numa assadeira pequena de fundo removível. Não é necessário untar a assadeira.

Forno quente. Depois de fria desenforme as tortinhas.

### **Recheio**

1 lata de leite condensado

½ xícara (chá) de suco de limão (eu gosto de usar bem menos)

Misture os dois e bata com o batedor de arame até engrossar.

É só rechear e enfeitar a gosto

\*\*Para variar o sabor substitua o suco de limão por caju, maracujá ou outros cítricos.

## **TORTA DE MAÇÃ - Gil Floripa**

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

2 xícaras de farinha de arroz

1 colher de chá de CMC (opcional)

½ xícara de açúcar

1 colher de sopa de fermento químico em pó

1 ovo inteiro

1 tablete de margarina (Claybom – 100g)

Misture todos os ingredientes, forre o fundo e as laterais da forma, dê umas espetadas com o garfo na massa e leve ao forno para assar.

#### **Creme:**

3 xícaras de leite

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite com soro

3 colheres de sopa de maisena (amido de milho)

1 colher de sopa de manteiga

2 gemas

### **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes, leve ao fogo e faça um mingau, mexendo sempre. Cuidado para não grudar no fundo. Enquanto isso, a massa deve estar assada. Coloque o mingau nessa massa pronta. A seguir, coloque fatias de maçã, morango ou pêsego e cubra com esse espelho:

### **ESPELHO:**

1 pacote de flan de baunilha

½ xícara de açúcar

½ xícara de água

Leve esses três ingredientes ao fogo. Deixe ferver bem e em seguida despeje por cima das frutas. Deixe esfriar e leve à geladeira. Desenformar depois de gelada.

OBS: É bom fazer essa torta num tipo de forma que possa tirar o fundo ou as laterais.

# TORTAS SALGADAS

## TORTA SALGADA - Isabela Campos Nagy

### Ingredientes:

4 ovos

1 xícara de água

½ xícara de óleo

8 colheres de sopa de farinha de arroz

4 colheres de sopa de polvilho azedo

4 colheres de sopa de polvilho doce

1 colher de sopa (rasa) de sal

1 colher de sopa de fermento químico em pó (para bolo)

### Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador. Por último coloque o fermento, dando algumas pulsadas no liquidificador.

Montagem:

Primeira camada - massa

Recheio - fatias de presunto, tomates, orégano, azeite e sal

Última camada - massa

Assar em pirex até dourar.

## TORTA DE SALAME E PROVOLONE - Rita Bello

### Ingredientes:

1 e ½ xícara leite

2 ovos

2 colheres sopa queijo ralado

2 colheres sopa de óleo

1 colher de sopa rasa de margarina com sal

1 colher chá sal

Bater no liquidificador e colocar aos poucos:

1 caixinha de creme de arroz (200g)

1 colher sopa de fermento químico em pó (para bolo)

Numa assadeira untada e polvilhada, coloque metade da massa, salame e provolone em fatias, orégano e catupiry. Cubra com a outra metade da massa. Polvilhe queijo ralado e leve para assar até dourar.

## **TORTA DE ARROZ - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

2 ovos

2 colheres (sopa) de óleo

$\frac{3}{4}$  de copo (tipo requeijão) de leite (baixa lactose)

250 ml de arroz cozido (medir no copo do liquidificador)

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

1 colher mal cheia (sopa) de creme ou farinha de arroz

1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó (para bolo)

### **Modo de fazer**

Bater no liquidificador primeiro o leite e o arroz e depois ir colocando os outros ingredientes. Colocar em assadeira untada e polvilhada, com o recheio de sua preferência. Polvilhar parmesão ralado antes de assar.

\*\*essa massa rende uma torta pequena, aproximadamente 28 x 20 cm\*\*

## **TORTA DE LIQUIDIFICADOR - Vivi Corrêa**

### **Ingredientes:**

#### **Massa**

3 cenouras pequenas (finura de um dedo)  
1 xícara de óleo  
3 ovos  
2 xícaras de água  
1 colher bem cheia de fermento químico em pó (para bolo)  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
2 xícaras de farinha de arroz  
1 colher de café de CMC

#### **Modo de fazer**

Bater tudo no liquidificador, colocando por último o fermento.

#### **Recheio**

2 cenouras raladas cruas  
1 abobrinha pequena ralada crua com casca  
1 cebola pequena inteira cortada em rodela

Misturar tudo e temperar com sal e azeite .

#### **Montagem:**

Numa forma untada e polvilhada com farinha de arroz, despeje metade da massa. Coloque o recheio e depois o restante da massa. Asse em forno pré-aquecido.

## **TORTA DE MASSA DE FARINHA DE MANDIOCA Virginia Belo**

### **Ingredientes:**

03 ovos grandes

02 colheres de sopa de farinha de mandioca  
01 colher de sopa de maizena  
sal a gosto

### **Modo de fazer**

Bata os ovos (gemas e claras juntas) na velocidade máxima da batedeira por cerca de 03 minutos. Em seguida acrescente os demais ingredientes e continue a bater (por menos tempo e na velocidade mínima). A assadeira deve estar fartamente besuntada com margarina (eu coloco uma colher rasa de margarina na própria assadeira e levo ao fogo para derreter, espalhando bem).

Distribua a massa na assadeira. Por cima acrescente o recheio e asse em fogo médio (o tempo depende de cada forno, no meu assou em 15 minutos).

## **TORTA DE ABOBRINHA - Rita Bello**

### **Ingredientes:**

600g (aproximadamente) de abobrinha ralada no ralo grosso  
1 xícara (chá) de repolho picado bem fininho  
1 cebola média picadinha  
1 tomate firme sem sementes picado em quadradinhos  
½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas  
cheiro verde picado

Tempere esses ingredientes acima com:  
um fio de azeite, sal, e o que você gostar.

4 ovos batidos  
½ xícara (chá) de farinha de arroz  
2 colheres (sopa) de parmesão  
1 colher (chá) de fermento químico em pó (para bolo)

Misture todos os ingredientes e coloque num pirex untado e polvilhado. Espalhe queijo parmesão ralado por cima e leve ao forno até dourar levemente.





Viva sem Glúten / Cozinhando sem Glúten

ORKUT



ACELBRA-RJ