

Receitas
sem glúten
e sem
lactose.

Cuquinha de banana

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de arroz urbano;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- $\frac{3}{4}$ copo de óleo;
- 1 copo de açúcar;
- 1 copo de suco de laranja;
- 3 ovos;
- 1 colher de café de canela em pó;
- $\frac{1}{4}$ de colher de café de noz-moscada ralada;
- $\frac{1}{2}$ colher de café de raspas de laranja;
- 3 bananas grandes.

Modo de preparo:

Reservar as bananas. Bater os outros ingredientes no liquidificador. Misturar as bananas picadas e assar em assadeira untada com óleo em forno preaquecido por 30 minutos.



Receitas
sem glúten
e sem
lactose.

Bolo de Chocolate

Ingredientes:

- 6 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 8 colheres de sopa de chocolate em pó
- 100 g de margarina vegetal
- 100 g de coco ralado
- 2 colheres de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar em um tabuleiro untado com margarina vegetal e enfarinhado. Levar ao forno por 30 minutos.



Cupcake de Fubá com Baunilha

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de óleo de milho, ou girassol ou o óleo de coco
- 3/4 xícara de açúcar demerara, ou orgânico ou mascavo
- 2 ovos
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha
- 100 ml de água morna
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de sementes de erva doce (opcional)


Modo de preparo:

Misturar a mão todos os ingredientes (não precisa usar batedeira).
Colocar as forminhas de papel na forma de alumínio (própria para cupcakes ou utilizar forma para pão de queijo grande). Não precisa untar.
Colocar as colheradas de massa até a metade da forminha.
Levar ao forno preaquecido por 25 minutos.
Fazer a cobertura que desejar e espalhar por cima.

Receitas
sem glúten
e sem
lactose.

Sugestão: cobertura de suspiro
Numa panela, misturar 50 ml de água e 200g de açúcar. Levar ao fogo, sem mexer, até atingir o ponto de fio grosso. Bater 3 claras em neve e acrescentar a calda aos poucos, batendo sempre, até esfriar. Colocar o merengue em um saco de confeitar e enfeitar o cupcake. Decorar com confeitos.





Cachorro-quente de forno (massa)

Ingredientes da massa:

- 1 xícara de leite de soja
- 4 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
- 1 xícara de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- sal a gosto

Modo de preparo da massa:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Despejar metade da massa em forma untada com margarina sem leite e polvilhada com o amido de milho. Colocar o recheio todo e a outra parte da massa. Se desejar, enfeitar com rodela de tomate e cebola sobre a torta. Polvilhar com orégano e levar para assar em forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos.

Receitas
sem glúten
e sem
lactose.



Receitas
sem glúten
e sem
lactose.

Cachorro-quente de forno (recheio)

Ingredientes do recheio:

- 6 salsichas em rodelas
- 1 tomate picado
- 1/2 lata de milho
- 1/2 lata de ervilha
- 1/2 lata de polpa ou purê de tomate
- alho, sal, orégano a gosto

Modo de preparo do recheio:

Numa panela, aquecer 1 colher de sopa de óleo. Acrescentar o alho e o tomate e deixar refogando por alguns minutos. Acrescentar orégano e a polpa ou purê de tomate e mexer. Colocar a salsicha em rodelas, o milho e a ervilha e deixar refogar. Acertar o sal e os demais temperos. Reservar.



Receitas
sem glúten
e sem
lactose.

Biscoitinhos de Maisena e Chocolate

Ingredientes:

- 200 g de amido de milho
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- 3 colheres de sopa de fécula de batata
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 1 xícara de margarina sem leite e sem sal
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó

Modo de preparo:

Amassar bem o amido de milho com os demais ingredientes, até formar uma massa lisa e consistente. Em seguida, fazer bolinhas. Colocá-las em uma assadeira e achata-las com um garfo. Assar em forno moderado até ficarem ligeiramente coradas na parte de baixo.



Empadão de Frango

Ingredientes:

Massa:

- 300 g de farinha de arroz
- 100 g de fécula de batata
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 ovo
- 150 ml de água
- sal a gosto

Recheio:

- 300 g de frango refogado e desfiado
- 50 g de azeitonas picadas
- 50 g de tomates picados
- 50 g de palmito

Para pincelar:

- 1 gema
- 1 colher de chá de óleo

Modo de preparo:

Misturar as farinhas, acrescentar o óleo e o ovo. Misturar mais um pouco. Acrescentar a água e misturar muito bem. Abrir $\frac{2}{3}$ da massa em uma forma untada com óleo. Colocar o recheio e cobrir com a massa restante. Levar ao forno a 200° por 45 minutos ou até dourar.

Receitas
sem glúten
e sem
lactose.

