



# 30 RECEITAS DE LANCHES

SEM GLUTEN SEM LEITE SEM SOJA

LOREN KNUP





**AUTORIA**
LOREN F. KNUP FULLY
ENFERMEIRA EMPREENDEDORA

**REVISÃO**
FERNANDO FULLY
JORNALISTA

# *SUMÁRIO*

*APRESENTAÇÃO* *5*

*SUBSTITUINDO OS LACTEOS* *6*

**Biomassa de Banana Verde** *9*

**Leite de Coco** *13*

**Leite de Quinoa** *15*

**Leite de Inhame** *17*

**Vitamina de Açaí** *19*

**Iogurte de Morango (Petit Suisse)** *21*

*PÃES, PANQUECAS E TORTAS* *22*

**Pão de Frigideira** *25*

**Pão Caseiro** *27*

**Pão de Queijo Funcional** *29*

**Panqueca de Coco** *32*

**Panqueca de Banana** *34*

**Crepioca** *36*

**Torta de Liquidificador** *38*

**Muffins de Legumes** *41*

*BOLOS* *42*

**Bolo de Coco com Calda** *45*

**Bolo de Banana sem Açúcar** *48*

**Bolo de Caneca** *50*

*Bolo de Caneca Salgado* *51*

**Bolo de Chocolate sem Farinha** *53*

**Bolo de Cenoura** *55*

**Broa de Fubá** *58*

**Bolo de Banana com Abacaxi** *61*

**Bolo de Laranja** *64*

**Bolo de Chocolate Low Carb de Abobrinha** *66*

**Bolo de Milho** *68*

*BISCOITOS* *69*

**Cookies de Aveia com Cramberries e Pedaços de Chocolates** *72*

**Biscoito de Batata Doce** *75*

**Biscoito de Polvilho Assado** *77*

**Bolacha Crocrante** *79*

**Maionese de Abacate** *83*

**Requeijão caseiro** *85*

**Ricota de Amêndoas** *88*

**Pasta de Grão de Bico** *90*

*Referências 91*

*Acesse os canais 93*

# BOAS VINDAS

Parabéns por ter adquirido o livro digital "30 RECEITAS DE LANCHES".

Nele você vai encontrar receitas saudáveis, para a hora do lanche, organizadas, testadas e aprovadas, todas SEM LEITE, SEM GLUTEN E SEM SOJA.

Você vai ter o prazer de saborear bolos com gostinho da infância sem trigo e sem leite, unindo sabor e saúde!

Se prepare, porque agora você vai ter prazer de preparar os lanches das crianças e de toda a família, pois além do sabor você vai conseguir preparar as receitas com simplicidade, com ingredientes fáceis e saudáveis.

Dê adeus aos lanches industrializados e conheça as receitas que vão te dar mais saúde!

ALÉRGICOS: Alguns ingredientes podem conter traços de glúten, como aveia e derivados.



# APRESENTAÇÃO

Sou Loren Knup, mãe do Nando e do Lorenzo, enfermeira. Uma das minhas grandes paixões é pesquisar e falar sobre qualidade de vida, prevenção de doenças e saúde e a alimentação saudável.

Ao amamentar meu primeiro filho, o Nando, além da minha dificuldade de amamentar quanto a pega correta, ele apresentava desconfortos gastrointestinais, refluxo e cólicas e, apesar de todo mundo dizer que aqueles sintomas eram do intestino dele, que estava amadurecendo e que "irá passar depois dos 3 meses", como enfermeira, treinada para não deixar ninguém com dor, isso me incomodava demais, não me conformava em vê-lo chorar e sofrer como se fosse uma coisa natural. Minha intuição dizia que algo que eu estava comendo estava gerando aqueles sintomas. Mesmo o pediatra negando que pudesse ser isso, comecei a pesquisar, a fundo, a influência da alimentação na produção do leite materno, encontrei pouca literatura sobre o assunto na época, mas descobri algo importante: a caseína alfa, proteína do leite de vaca, não é quebrada no nosso organismo e é absorvida no leite materno pelo bebê.

Uma bomba caiu sobre minha cabeça: "como assim, leite, meu principal alimento? Como vou viver sem degustar do sagrado leite de vaca?" Já estava passando por um momento tão difícil que era o puerpério. Eu negava que isso poderia estar causando mal ao meu filho. Para onde eu olhava eu via leite, sonhava com o leite, tive raiva de ter tomado conhecimento sobre o assunto. Era como se eu estivesse vivendo um luto, pois cumpri cada fase: a negação, raiva, barganha, depressão e até que, por fim, eu aceitei e tomei coragem de excluí-lo da minha alimentação. Para minha surpresa, meu filho foi apresentando melhoras.

Após a introdução alimentar, o Nando voltou a apresentar vômitos vez ou outra, diarreias, e, como era de se esperar, ele foi diagnosticado com alergia alimentar a xenobióticos (corantes, conservantes, agrotóxicos), trigo, industrializados em geral. Ele sempre reagia, mas os exames não indicaram alergia ao leite. E ao contrário do que costuma ser, o diagnóstico não foi motivo de choque ou desespero, porque as mudanças de bons hábitos alimentares já estavam sendo feitas em nossa casa.

Logo após toda essa mudança (já que uma mudança de hábitos alimentares em pleno puerpério não é fácil), Papai do Céu me mandou mais um grande presente: a gestação do Lorenzo. E não posso deixar de falar aqui os grandes benefícios que tive devido a reeducação alimentar. Nesta segunda gestação, não tive nenhum desconforto, sintoma considerado "natural" em uma gravidez, nem azia, nem edemas, nem preguiça...E mais um detalhe, continuei amamentando o Nando, foi aí que optei por um acompanhamento com um nutricionista para garantir nutrientes para as duas demandas.

Para facilitar a vida das pessoas que querem fazer melhores escolhas hoje para viver bem o amanhã, compartilho com vocês as receitas que fui descobrindo nesse tempo de mudança. Apresento aqui receitas saudáveis, fáceis e rápidas sem trigo, sem leite e sem soja para a hora do lanche de toda a família.



# BEBIDAS VEGETAIS, CREMES E IOGURTES



VOLTAR A USAR RECURSOS NATURAIS PARA NOS ALIMENTAR, É UMA PRÁTICA QUE DEVE SER RESGATADA PARA O CULTIVO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE. A INDUSTRIALIZAÇÃO TROUXE GRANDES BENEFÍCIOS E AVANÇOS PARA A SOCIEDADE, MAS ESSE AVANÇO, TEM PREJUDICADO O MEIO AMBIENTE E DESEQUILÍBRIOS NA SAÚDE DOS HOMENS. OS PRODUTOS ALIMENTÍCIOS ENCONTRADOS NAS PRATELEIRAS DOS SUPERMERCADOS, EM SUA MAIORIA, SÃO CONSTITUÍDOS POR EXCESSO DE PRODUTOS QUÍMICOS E POUCA OU NENHUMA CARGA NUTRICIONAL DO ALIMENTO. PRECISAMOS DO ALIMENTO PARA NOS DAR ENERGIA E FAZER TODO O NOSSO SISTEMA FÍSICO, EMOCIONAL E MENTAL FUNCIONAR. POR ISSO É TÃO IMPORTANTE DIVERSIFICAR DIARIAMENTE OS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS. PARA ASSIM OFERECER AO CORPO MAIS NUTRIENTES. NESTE CAPÍTULO VOCÊ TERÁ A CHANCE DE APRENDER A PRODUZIR SEU PRÓPRIO LEITE PARA USÁ-LO COMO QUISER: PURO, EM VITAMINAS, COM CACAU, RECEITAS E ETC. ALÉM DE NUTRIENTES PARA TE DEIXAR SAUDÁVEL VOCÊ ESTARÁ PROTEGENDO NOSSO ECOSSISTEMA.



# Biomassa de banana verde

## BIOMASSA DE BANANA VERDE [11]

## INGREDIENTES

Água

Bananas verdes não climatizadas

(a climatização acelera o processo de amadurecimento), devem ser bananas que foram tiradas do cacho bem verdes. O ideal é encomendar na feira ou pedir uma doação aquele amigo que tem sitio.

## PREPARO

Depois de higienizar as bananas, em uma panela de pressão, adicione água até a metade e, quando ferver, coloque as bananas verdes com casca (preserve os talinhos para que fiquem bem fechadas e íntegras). Tampe a panela e, quando pegar pressão, abaixe o fogo e deixe por 10min. Depois desse tempo, desligue o fogo, mas não abra a panela, espere a pressão da panela acabar naturalmente. Abra a panela e descasque as bananas ainda quentes

e, em seguida, processe no liquidificador; se necessário, adicione um pouco de água bem quente para dar mais cremosidade.

## ARMAZENAMENTO

Em potes de vidros e em forminhas de gelo para congelar. Consumir em 7 dias na geladeira e 1 mês no congelador.

E porque consumir Biomassa de Banana Verde?

Este alimento é rico em amido resistente, um tipo de açúcar que não digerimos, nem absorvemos, ele vai direto para o intestino. Portanto, é considerado um PREBIÓTICO, alimento para as boas bactérias do intestino.

E o que isso acrescenta na nossa Saúde?

Alimentando nossa flora intestinal (talvez agora você esteja entendendo melhor o que são essas bactérias) com PREBIÓTICOS, melhoramos nossa saúde, prevenimos doenças no intestino, melhoramos nossa imunidade e tudo isso influenciará diretamente na produção do leite materno, que também é rico em probióticos,

**que são as bactérias do bem da flora intestinal. Lembre-se: para ter um corpo e uma mente saudáveis, nosso intestino precisa estar muito bem cuidado.**

**Mais um detalhe, ela não engorda, diminui índice glicêmico no sangue e nos nutre com minerais, como potássio, fósforo, cálcio e magnésio. E Vitaminas do complexo B, vitamina A e C.**

**Agora é colocar a mão na massa e produzir sua biomassa. Pode ser adicionada em sucos, sopas, feijão, bolos, molhos... ela tem 1001 utilidades, pode ser usada no lugar do famoso 'creme de leite". Strogonoff de biomassa fica uma delícia. Use a sua criatividade!**



# Leite de Coco

## LEITE DE COCO CASEIRO

## INGREDIENTES

Coco seco

Água morna

## PREPARO

Eu uso, para cada 1 xicara de chá de coco seco, duas xicaras de água morna filtrada; se quiser um leite mais ralo ou mais grosso, é só fazer os ajustes com a água.

Bata o coco com a água no liquidificador até perceber que o coco foi bem triturado. Depois coe em um pano e esprema bem. O resíduo que sobrou você coloca em um tabuleiro e leve ao forno para secar (cuidado para não queimar) e depois guarde na geladeira.

DICA: O resíduo você pode usar em bolos, panquecas ou no que desejar.

Conserve por até 3 dias na geladeira ou 1 mês no freezer.

Custo médio: R$ 5,00



# Leite de Quinoa

## LEITE DE QUINOA[11]

### INGREDIENTES

**1 colher de quinoa em grãos (deixar de molho 8 horas)**

**250 ml de água**

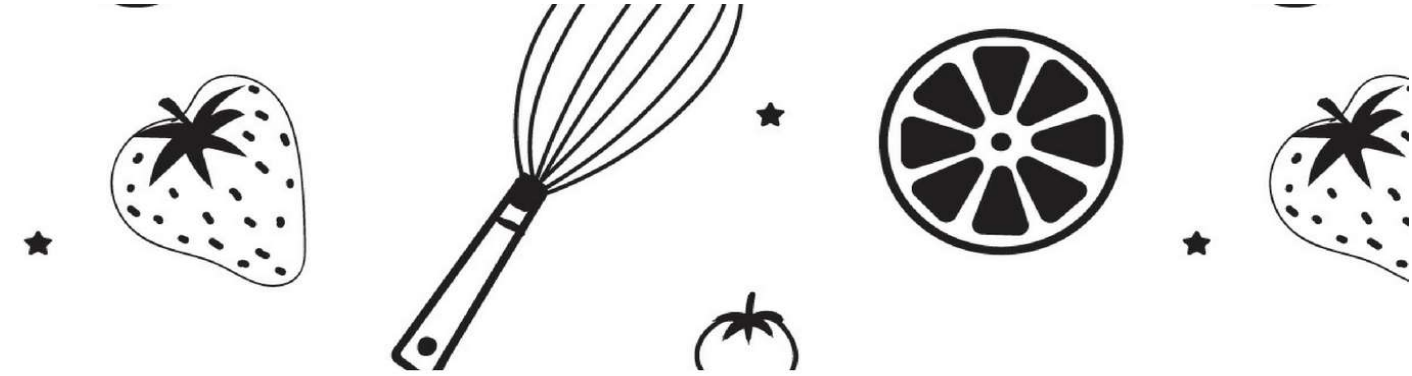
### PREPARO

**Ferver a quinoa por 5 a 10 min. Jogar a água fora. Voltar a colocar 250ml de água. Espere ferver, desligue e bata no liquidificador. Coar em peneira bem fina e está pronto o leite.**

**Dica: bater com banana ou outra fruta de sua preferência. Esta bebida é de alto valor nutricional.**

**Por que consumir leite de quinoa?**

**Também não poderia deixar de falar das grandes propriedades deste leite, antes de saber que eu estava grávida do Lorenzo, quando eu amamentava o Nando, sentia uma fraqueza enorme, sem saber o que estava acontecendo, comecei a tomar esta bebida 2x ao dia, a fraqueza desapareceu. A quinoa é um poderoso alimento por conter grandes quantidade de nutrientes. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) contém minerais, vitaminas, proteínas, ferro, fibras e aminoácidos essenciais. Conserve por até 3 dias na geladeira ou 1 mês no freezer. Custo médio: R$ 3,00**





# Leite de Inhame

## LEITE DE INHAME

## INGREDIENTES:

2 xícaras de chá de inhames picados e pré cozidos

500 ml de agua fervente

## PRÉ PREPARO:

Lave e descasque os inhames. Coloque-os em um recipiente e cubra de agua e adicione 1 colher de sopa de limão ou vinagre e deixe de molho por 8 horas. Lave os inhames em agua corrente.

## PREPARO:

Cozinhe o inhame por 3 minutos. Depois bata no liquidificador o inhame com a água fervente, até formar uma mistura lisa. Coe o leite e acondicione em recipientes com tampa. Conserve por até 3 dias na geladeira ou 1 mês no freezer. Custo médio: R$ 2,00



# Vitamina de Açaí

## VITAMINA DE AÇAI[9]

## INGREDIENTES

**200ml de agua ou leite vegetal ou agua de coco**

**1 polpa de açaí puro (se for orgânico melhor)**

**20ml de suco de uva integral**

**1 colher de sopa de biomassa de banana verde**

**2 bananas nanicas (ou outra de sua preferência)**

## PREPARO

**Bata tudo no liquidificador e beba.**

**DICA: Essa receita pode ser usada a qualquer hora do dia, porém é muito prático para o momento da ceia.**

**O açaí pode ser substituído por polpa de cupuaçu ou juçara.**

**Custo Médio: 5,00**



# Petit Suisse ( Danoninho)

## IOGURTE DE MORANGO/ PETIT SUISSE ( DANONINHO)

### INGREDIENTES

**2 inhames médios descascados**

**250g de morangos orgânicos lavados e picados**

**Mel/Melado ou açúcar a gosto**

### PRÉ – PREPARO

**Lave e descasque os inhames. Coloque-os em um recipiente e cubra de agua e adicione 1 colher de sopa de limão ou vinagre e deixe de molho por 8 horas. Lave os inhames em agua corrente.**

### PREPARO

**Cozinhe os inhames depois que retirar do molho. Em um processador ou liquidificador, bata os inhames e os morango. Bata até se transformar em um creme uniforme. Transfira para uma vasilha e leve à geladeira, sirva gelado. Rende cerca de 400ml e custo médio de 6,00.**

**Dica: Adicionar banana nanica congelada da mais cremosidade e sabor.**



# PÃES, PANQUECAS E TORTAS



ESTAS RECEITAS SÃO IDEAIS PARA SUBSTITUIR O "PÃO NOSSO DE CADA DIA", ALGUMAS SÃO MAIS RÁPIDAS DE PREPARAR DO QUE IR À PADARIA BUSCAR O PÃO. O PÃO FRANCÊS TEM GLUTEN, E O GLUTEN TEM SIDO UM GRANDE VILÃO PARA NOSSA SAÚDE. O TRIGO É BÍBLICO, MAS O TRIGO DA BÍBLIA NÃO É O MESMO DOS DIAS DE HOJE. POR MEADOS DO SÉCULO XX, NA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL A MOLÉCULA DO TRIGO FOI MODIFICADA GENETICAMENTE, SENDO ELEVADO O TEOR DE GLÚTEN EM SUA FÓRMULA ORIGINAL. TUDO ISSO, PARA ALCANÇAR MAIOR PRODUÇÃO E COLHEITA DO CEREAL. 75% DAS PESSOAS TEM INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN E NÃO DEMONSTRAM NENHUM SINTOMA, MAS COM O TEMPO PODE VIR APRESENTAR UMA DOENÇA AUTOIMUNE, UM DANO PERMANENTE NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL E ATÉ CÂNCER DE INTESTINO. ISSO TROUXE GRANDES PREJUÍZOS PARA A SAÚDE HUMANA, A DOENÇA CELÍACA AUMENTOU 4 VEZES MAIS DEPOIS DOS ANOS CINQUENTA. ALGUNS SINTOMAS DA INTOLERÂNCIA AO GLUTEN SÃO: CRÔNICA PERDA OU GANHO DE PESO, DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS RESULTANTES DE MÁ ABSORÇÃO (EX: DEFICIÊNCIA DE FERRO) PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS (INCHAÇO ABDOMINAL, DOR, GASES, CONSTIPAÇÃO, DIARREIA) GORDURA NAS FEZES (DEVIDO À MÁ DIGESTÃO) DORES NAS ARTICULAÇÕES, DEPRESSÃO, ECZEMA E DERMATITES DIVERSAS (DESCAMAÇÃO NAS MÃOS E DEDOS, ENXAQUECA, EXAUSTÃO, IRRITABILIDADE E MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS, INFERTILIDADE, IRREGULARIDADE DO CICLO MENSTRUAL, ABORTO ESPONTÂNEO, CÃIBRAS, COCEIRAS E PERDA DE SENSIBILIDADE NA PELE. (8)

A LISTA É ENORME, ENTÃO FIQUE ATENTO, PODE SER QUE O SEU PÃO DE CADA DIA ESTEJA PREJUDICANDO MUITO SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA!

PARA ALCANÇARMOS GRANDES RESULTADOS, PRECISAMOS DAR PEQUENOS PASSOS, É ASSIM QUE UMA MUDANÇA DURADOURA ACONTECE. E O OBJETIVO DESTE LIVRO DE RECEITAS É TE AJUDAR COM ALTERNATIVAS MELHORES PARA OS ALIMENTOS MAIS PREJUDICIAIS A SUA SAÚDE. É POSSÍVEL SER FELIZ MESMO SEM O TRIGO!



# PÃO DE FRIGIDEIRA

## PÃO DE FRIGIDEIRA

### INGREDIENTES

**1 xicara de farinha de arroz**

**1 colher de café de açúcar**

**1 colher de café de sal**

**1 ovo**

**1 colher de café de fermento em pó**

**1 colher de sopa de linhaça/ gergelim ou chia**

**½ xicara de agua para dar ponto de cremosidade a massa**

### PREPARO

**Misture os ingredientes líquidos e, por último, a farinha de arroz e o fermento. Ponha tudo na frigideira, tampe e deixe assar em fogo baixo, vire quando a massa soltar o fundo e aguarde dourar e pronto. Rende uma porção. Custo médio R$:2,00**



# PÃO CASEIRO

## PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN[6]



### INGREDIENTES

150g de farinha de arroz

150g de polvilho doce

½ colher de chá de sal

½ colher de goma de xantana

2 colheres de sopa de açucar demerara.

2 colheres de sopa de azeite

3 ovos

150 ml de água morna (tem que ser morna mesmo, se estiver quente o fermento não cresce)

1 colher de sopa de fermento biológico em pó

### PREPARO

Inicie colocando em um copo alto o fermento e o açúcar. Acrescente ½ xícara de água morna (retire dos 150ml da receita) e mexa até dissolver o fermento e o açúcar. Deixe descansar por cerca de 10 minutos. Essa mistura vai se tornar uma espuma. Bata o restante dos ingredientes na batedeira ou liquidificador ou a mão. Adicione a espuma do fermento e misture na massa. A massa ficará com a consistência de massa de bolo. Transfira a massa para uma forma de pão untada e polvilhada com farinha de arroz ou em forminhas de muffins ou cupcake. Rende 12 porções. Custo médio: R$ 11,00



# PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL

## PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL [11]

### INGREDIENTES

500g de mandioquinha cozida (batata baroa), amassada sem casca

500g de polvilho azedo

3 colheres de sopa de chia

1 colher de chá de alecrim fresco picado (ou outra erva de sua preferência)

1 colher de chá de sal

150ml de azeite

Agua em temperatura ambiente em quanto baste

### PREPARO

Misture o polvilho com azeite e o sal até formar uma farofa. Junte a mandioquinha amassada à mistura e acrescente água aos poucos até a massa ficar gostosa de trabalhar e desgrudar nas mãos. Adicione a chia e o alecrim e misture bem.

Aperte bem as bolinhas e molde-as.

**Dica: coloque os pãezinhos já enrolados em um recipiente em que elas não grudem umas nas outras e coloque no congelador, para economizar espaço. Depois de congelado, coloque em sacos próprios para freezer.**

***A baroa pode ser substituído por inhame, batata doce ou batata inglesa.**



# PANQUECA DE COCO

## PANQUECA DE FARINHA DE COCO[1]

### INGREDIENTES

**2 ovos**

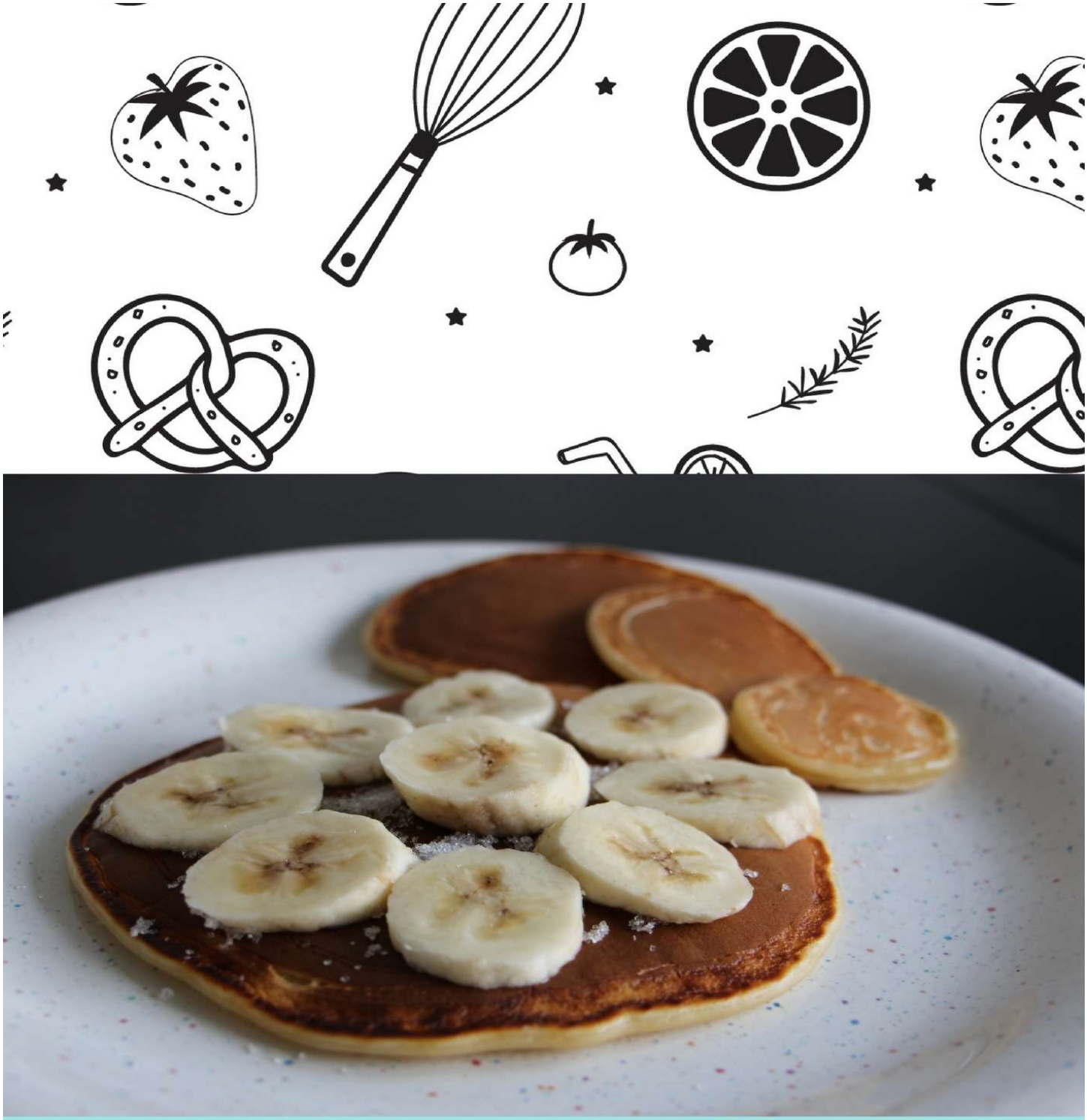
**1 colher de farinha de coco ou resíduo de leite de coco**

### PREPARO

**Misture os dois ingredientes e despejar em uma frigideira antiaderente. Dourar dos dois lados.**

**DICA: passe uma geleia de frutas, adicione uva passas na massa, ou recheie com banana grelhada e pronto para o lanche.**

**Custo médio R$1,50**



# PANQUECA DE BANANA

## PANQUECA DE BANANA

### INGREDIENTES

**1 banana nanica ou outra de sua preferência**

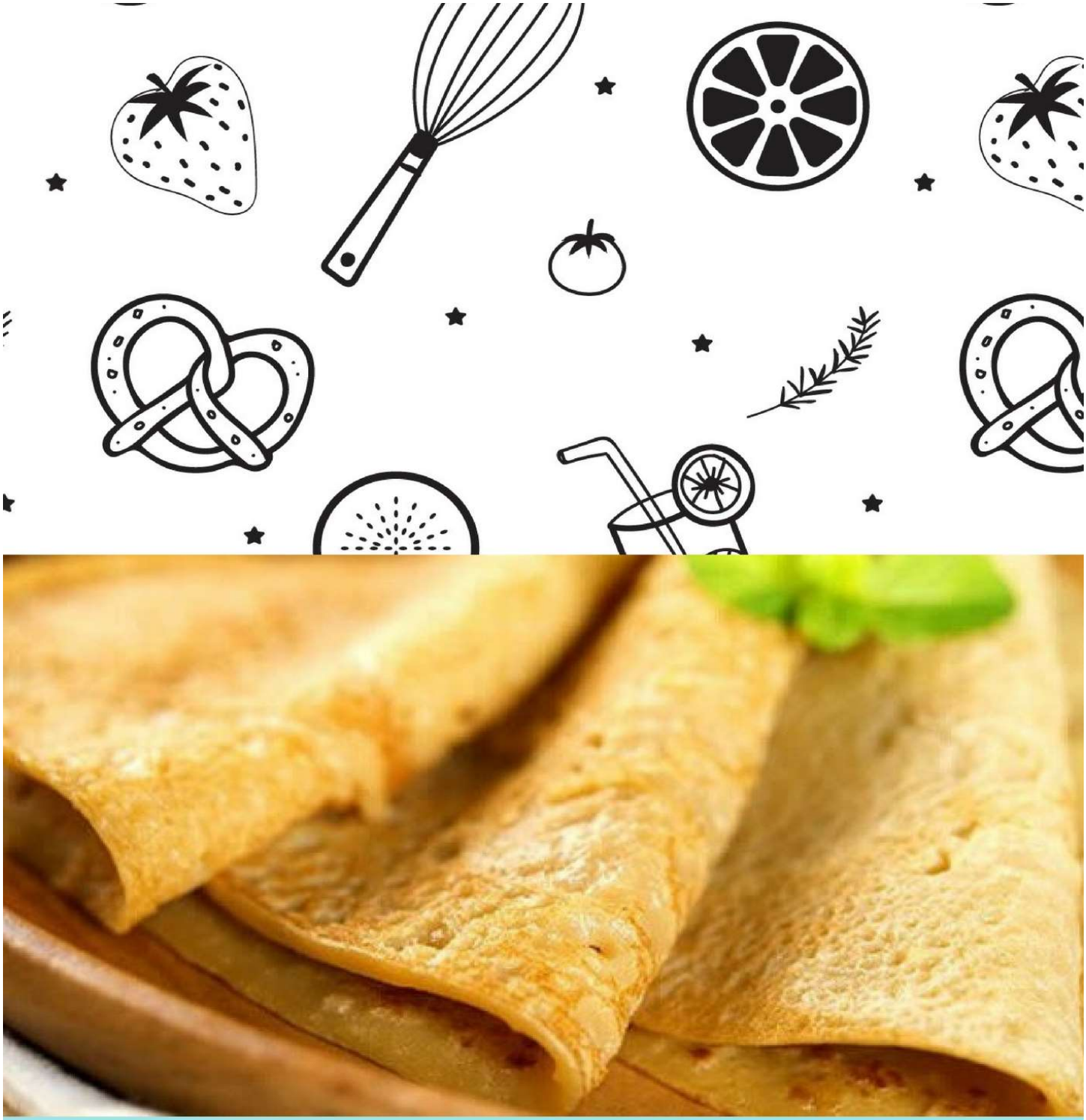
**1 ovo**

**1 colher de sopa de aveia (qualquer aveia flocos finos ou grossos)**

**Canela a gosto**

### PREPARO

**Amasse a banana e misture o restante dos ingredientes. Asse em um frigideira antiaderente e saboreie. Custo médio R$: 1,50**



# CREPIOCA

## CREPIOCA

## INGREDIENTES

**1 ovo**

**1 colher de goma de tapioca ou polvilho**

**Sal a gosto**

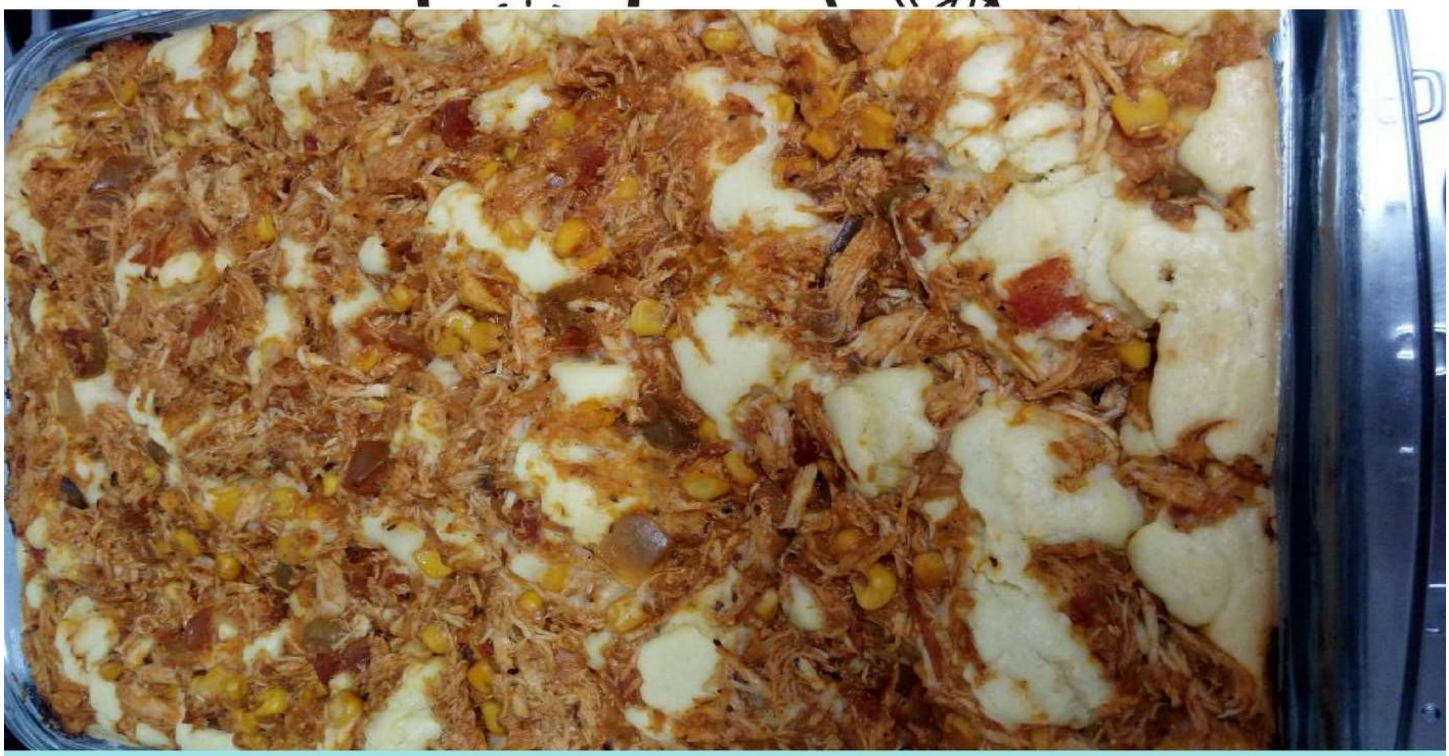
**Temperos a gosto como: orégano, manjericão, alecrim, coentro e etc.**

## PREPARO

**Misture bem todos os ingredientes e asse em uma frigideira antiaderente.**

**DICA: pode adicionar uma colher de sobremesa de biomassa em todas as panquecas**

**Custo Médio: R$ 1,50**



# TORTA DE LIQUIDIFICADOR

## TORTA DE LIQUIDIFICADOR[5]

### INGREDIENTES

2 ovos

1 xícara de farinha de arroz

½ xícara de fécula de batata

¾ de xícara de azeite virgem

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

1 pitada de sal

### PREPARO

Bater tudo no liquidificador. Colocar metade da massa em uma assadeira pequena, untada com azeite e farinha de arroz. Rechear. Colocar o restante da massa, e assar por cerca de 30 minutos, ou até dourar.

### RECHEIO

1 fio de azeite

1 cebola média picada

½ kg de peito de frango cozido e desfiado

1 tomate picado

2 colheres de sopa de molho de tomate (de preferência caseiro)

Cheiro verde picado e temperos a gosto

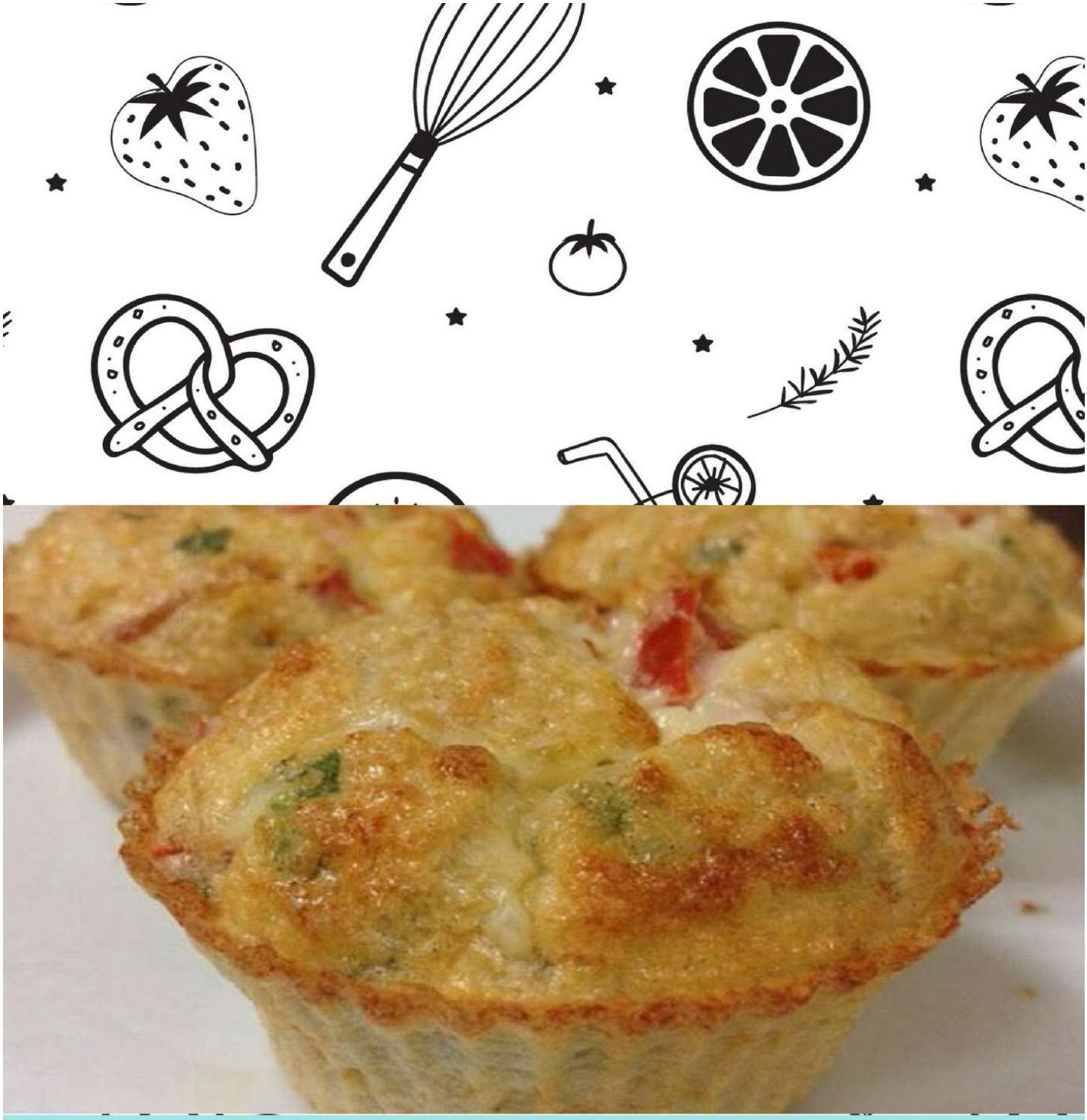
Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO:

E uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola picada com o frango desfiado, o tomate picado, o molho de tomate, o cheiro verde picado. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto, mexa bem. Depois de pronto, adicionar a massa da torta de liquidificador. Rende 12 porções. Custo médio R$ 18,00

Sugestões de recheio:

Escarola, palmito, atum, alho poró, carne moída, sardinha, milho verde ou outro recheio de sua preferência.



# MUFFINS DE LEGUMES

## MUFFINS DE LEGUMES

## INGREDIENTES

**4 ovos**

**2 colheres de sopa de farinha de aveia**

**2 colheres de sopa de amido de milho**

**1 colher de sopa de fermento químico**

**Legumes picados de sua preferência (cenoura ralada, cebola, alho poró, brócolis, tomate e etc)**

## PREPARO

**Preencha forminhas de cupcakes com os legumes que você escolheu. Misture manualmente os ovos com as farinhas, o fermento e o sal. Por último, coloque a massa nas forminhas e leve ao forno pré-aquecido a 180º C por 20 min. Rende 6 muffins. Custo médio: R$ 6,00**



# BOLOS



EIS AQUI MINHAS RECEITAS FAVORITAS! MINHA AVÓ PATERNA, A VOVÓ MULATA, QUE JÁ ESTÁ NOS BRAÇOS DO PAI CELESTIAL, É A GRANDE RESPONSÁVEL POR EU SER APAIXONADA POR BOLOS. ELA AJUDOU A MINHA MÃE NOS NOSSOS CUIDADOS QUANDO CRIANÇA. E QUASE TODO DIA ELA FAZIA UM BOLO PARA OS LANCHINHOS DA TARDE. QUANDO EU DESCOBRI A ALERGIA DO NANDO, ESSE FOI MEU MAIOR DESAFIO, CONSEGUIR SUBSTITUIR FAZER BOLOS SEM TRIGO E SEM LEITE COM GOSTINHO DO BOLO DA VOVÓ, E FOI UMA SURPRESA, FOI POSSÍVEL CONTINUAR COMENDO MEUS PREFERIDOS E COM MAIOR QUALIDADE NUTRICIONAL. É ESSA COMIDA QUE FAZ BEM, BOLO FEITO EM CASA, MASSA DA VOVÓ SEM CONSERVANTES E CORANTES.



# BOLO DE COCO

## BOLO DE COCO COM CALDA [11]

### INGREDIENTES

1 xicara de chá de açúcar (mascavo ou demerara)

½ xicara de óleo de coco ou azeite

1 xicara de farinha de arroz

1 xicara de chá de farinha de coco (pode ser o resíduo do leite de coco caseiro)

50g de coco ralado fresco

1 colher de sopa de fermento químico

2 ovos

1 pitada de sal

1 xicara de chá de biomassa de banana verde

1 ½ xicara de chá de leite de coco

Custo médio: R$11,00

### PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo até formar um creme. Adicione o restante dos ingredientes e bata bem; por último acrescente o fermento. Leve em forno médio

## CALDA

1 colher de sopa de óleo de coco

2 colheres de sopa de farinha de coco ou coco ralado fresco ou seco

2 xicaras de café de leite de coco

1 colher de sopa de açúcar cristal ou demerara

1 pitada de sal

## PREPARO

Junte os ingredientes em uma panela pequena e ferva tudo por alguns minutos até ficar cremoso. Deixe esfriar e sirva com o bolo.



# BOLO DE BANANA

## BOLO DE BANANA SEM AÇUCAR

## INGREDIENTES

3 bananas bem maduras (pode ser qualquer banana, gosto da nanica)

2 xicaras de chá de aveia (flocos finos ou grossos)

2 ovos

¾ de xícara de chá de óleo de coco ou azeite

½ xicara de chá uva passas

1 colher de chá de canela

50g de coco ralado fresco ou seco (opcional)

1 pitada de sal

1 colher de sobremesa de fermento em pó

## PREPARO

Pré-aqueça o forno 180° C, bata todos os ingredientes no liquidificador, por último o fermento. Coloque em uma forma untada com óleo e asse em fogo baixo entre 20 a 30 min.

Custo médio: R$ 7,99



# BOLOS DE CANECA

## BOLO DE CANECA[2]

## INGREDIENTES:

**1 banana**

**1 ovo**

**2 colheres e meia de farinha de amêndoa ou aveia ou farinha de coco**

**1 colher de sopa Óleo de coco**

**Canela**

**1 colher de sobremesa de fermento em pó**

## PREPARO

**Misture todos os ingredientes em uma caneca (a mesma que vai assar) e leve ao micro-ondas por 3 minutos.**

**DICA: Pode adicionar a massa mirtilios, chocolate, 1qqwqcranberries ou uva passas para complementar**

**Custo Médio: 2,00**

## BOLO SALGADO DE CANECA[2]

**1 ovo**

**1 pedaço de abobora japonesa cozido (opcional)**

**2 colheres de farinha de amêndoas ou aveia**

**1 colher de sopa de óleo de coco**

**Sal a gosto**

**1 colher chá de fermento**

**DICA: Pode substituir a abobora por outro legume e também adicionar frango desfiado, sardinha, carne moída, carne seca, fique à vontade para exercitar a sua criatividade**

**Misture todos os ingredientes em uma caneca e leve ao micro-ondas por 3 minutos. Custo Médio: 2,00**



# BOLOS DE CHOCOLATE

## BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA E SEM AÇUCAR

**06 ovos**

**1 xícara de coco ralado ou resíduo do leite de coco caseiro**

**2 colheres de óleo de coco (ou outro óleo de sua preferência)**

**06 colheres de cacau em pó**

**08 colheres de açúcar demerara (usar 1 xícara de uva passas ou 8 colheres de xilitol para dispensar o uso do açúcar)**

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

## PREPARO

**Aquecer o forno em fogo de 180º C. Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater até a massa ficar homogênea.  Coloque para assar em forminhas de cupcake para porções individuais, ou em forma redonda de 20cm de diâmetro. Assar por 20 minutos, ou faça o teste do palito, quando estiver sentindo o cheiro de bolo na casa, abra o forno e finque o palito, se a massa estiver sequinha pode desligar o fogo. Rende 12 porções**

**Custo Médio: R$ 8,00.**

(A Calda vide receita bolo de cenoura)



# BOLO DE CENOURA

## BOLO DE CENOURA ORGÂNICA[9]

### INGREDIENTES

4 cenouras orgânicas médias (300g)

1 copo americano de farinha de arroz (150g)

1 copo americano de açúcar demerara (200g) *(usar 1 xicara de uva passas ou 8 colheres de xilitol para dispensar o uso do açúcar)*

¾ copo americano de óleo de coco ( 120g)

1 colher de sobremesa de fermento em pó químico

3 ovos inteiros

Ingredientes para calda de chocolate

4 colheres de sopa de cacau

6 colheres de sopa de água

2 colheres de óleo de coco (ou manteiga derretida)

1 colher de essência de baunilha (opcional)

Açúcar ou adoçante a gosto (opcional)

### PREPARO DA MASSA DO BOLO

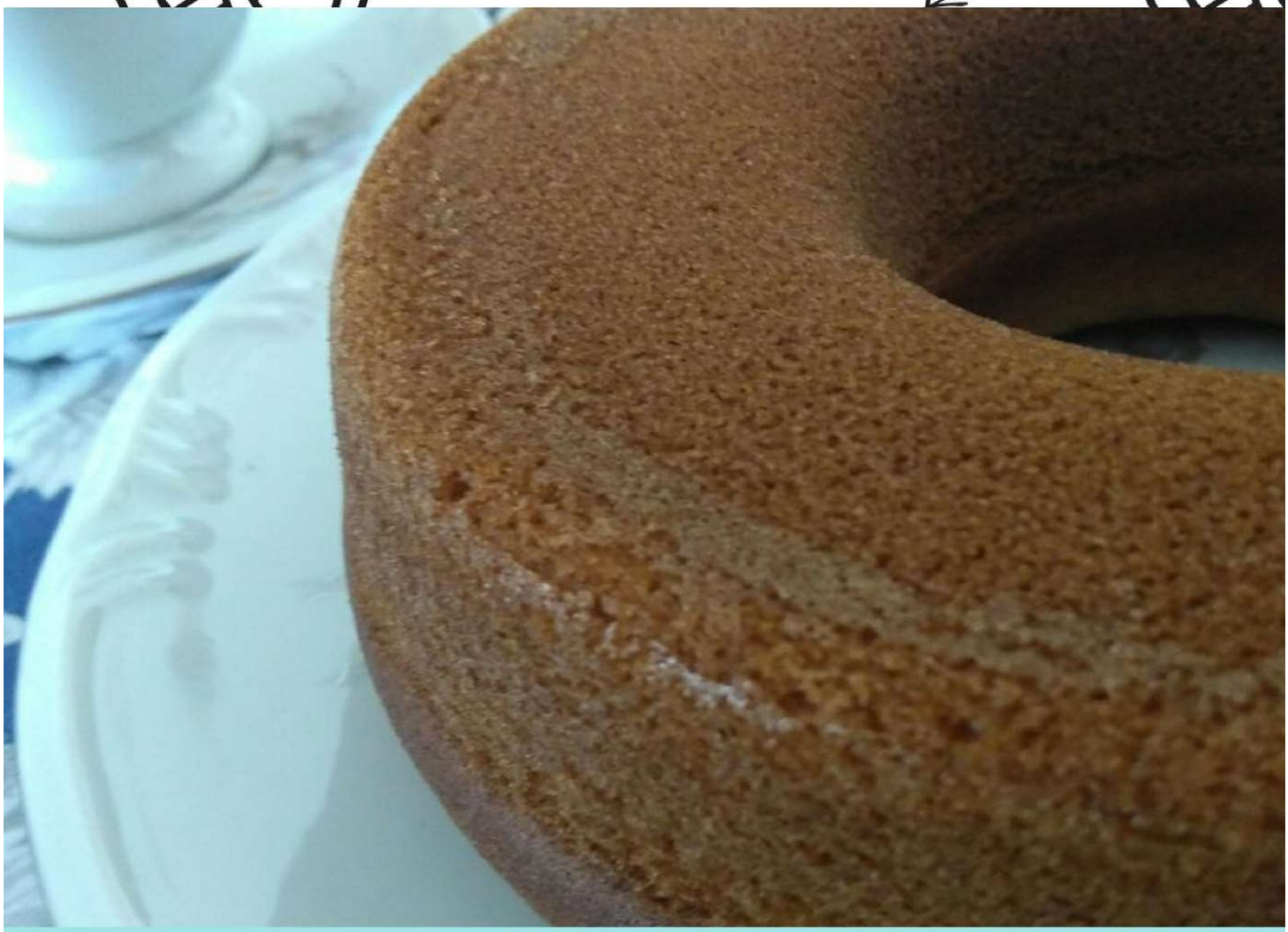
Aquecer o forno em 180ºC. Bater as cenouras, os ovos e o óleo de coco até formar um creme liso, acrescentar o açúcar demerara, bater mais um pouco. Depois acrescentar a farinha de arroz e o

fermento. A massa vai se tornar um creme bem lisinho. Unte uma forma 22x33 com de diâmetro com 5 cm de altura e despeje a massa na forma e leve ao forno pré-aquecido em temperatura baixa. Pode ser assado em formas de cupcake para porções individuais.

## PREPARO DA CALDA

Misture o cacau em pó na água em uma vasilha, misture devagar e delicadamente até o cacau diluir por completo (demora um pouco). Coloque a essência de baunilha e misture o açúcar se achar necessário, adicione o óleo de coco e leve ao fogo até ferver ou ao micro-ondas por 20 segundos.

Depois que o bolo estiver assado, tire da forma e cubra com a calda. Rende 12 porções. Custo Médio: R$ 13,00



# BROA DE FUBÁ

## BROA DE FUBÁ

*Receita da minha vovó materna, D. Marlene*

### INGREDIENTES

1 xícara de inhame picado

3 ovos

½ xícara de óleo de coco (ou outro de sua preferência)

1xícara de melado ou açúcar mascavo

1 xicara de fubá orgânico

½ xícara de coco ralado (opcional)

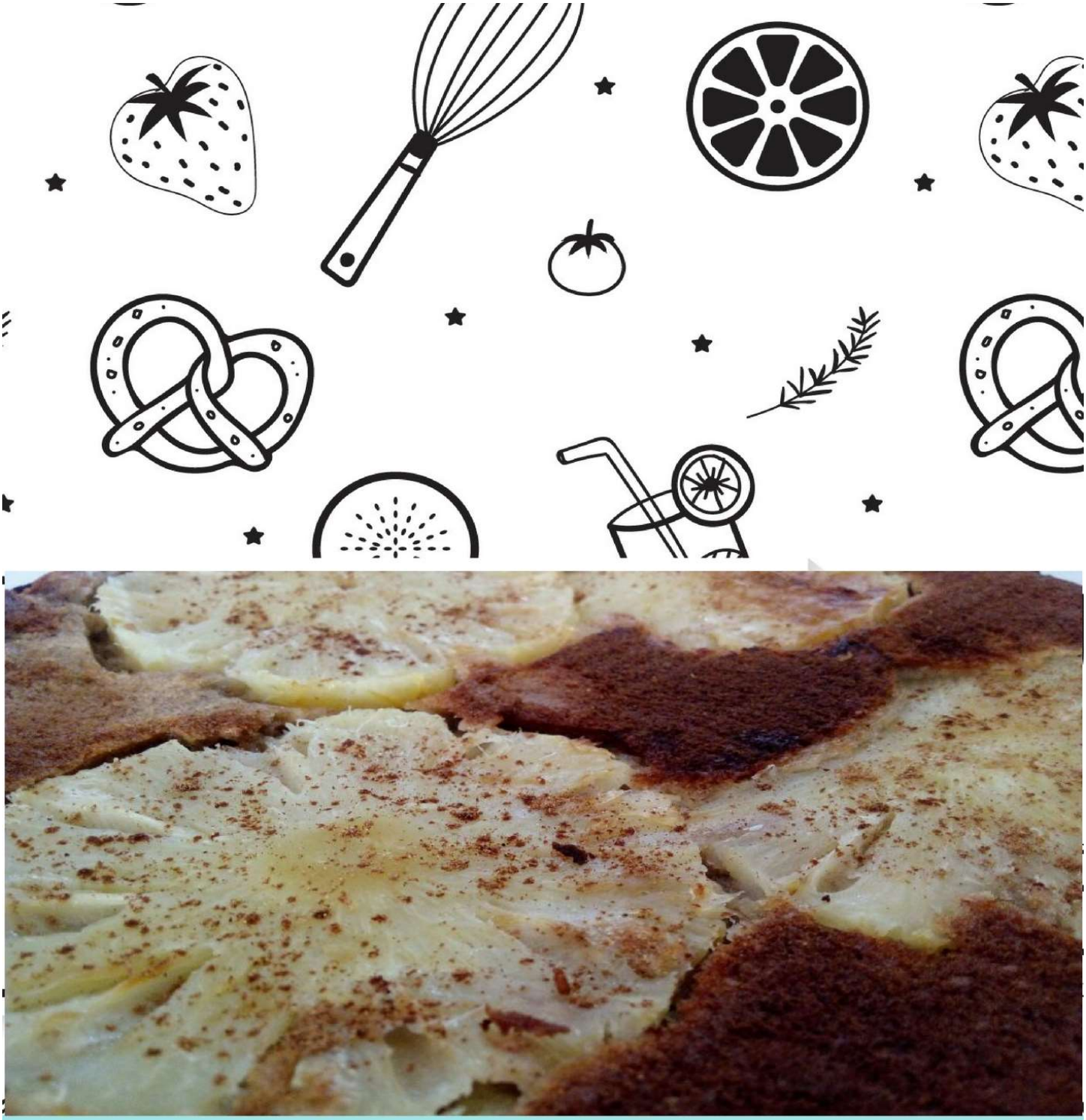
1 colher de sopa de fermento químico em pó

### PREPARO

Lave e descasque e corte em pedaços os inhames. Cubra-os de água e deixe de molho, por 8 horas, adicione uma colher de sopa de limão ou vinagre. Esse procedimento é para eliminar os antinutrientes do inhame. Despeje a água e depois lave bem em agua corrente.

Aquecer o forno a 180ºC. Bater os ovos, o inhame, o óleo de coco e o melado no liquidificador. Depois adicionar o fubá, coco e o fermento, bata mais um pouco no liquidificar depois despeje a massa em forma redonda de aproximadamente 20 cm, untada com óleo de coco. Leve ao forno e asse por cerca de 20 minutos

ou faça o teste do palito. *Rende aproximadamente 12 porções. Custo médio de R$ 7,00.*



# BOLO DE BANANA COM ABACAXI

## BOLO DE BANANA COM ABACAXI

### INGREDIENTES

1 xícara de açúcar mascavo

3 ovos

1 pitada de sal

3 bananas nanicas com casca

1 colher de canela em pó

¾ xícara de óleo de coco

1 xícara de aveia integral (celíacos usar quinoa em flocos ou aveia sem traços de gluten)

1 xícara de farinha de arroz

1 colher de fermento químico em pó

½ abacaxi em rodelas finas sem casca

### PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180º C. No liquidificador, bata o açucar mascavo, os ovos, o sal, as bananas com casca, a canela e o óleo de coco. Coloque os ingredientes secos numa tigela, misture e depois acrescente o conteúdo do liquidificador. Deposite a mistura batida em uma vasilha, acrescente a farinha, a aveia e o fermento. Em uma forma redonda, faça uma camada com rodelas de abacaxi

e coloque a massa por cima. Asse por 30 minutos ou faça o teste do palito. **Rende aproximadamente 20 porções.  Custo médio: 7,00**



# BOLO DE LARANJA

## BOLO DE LARANJA

### INGREDIENTES

250ml de suco natural de laranja

1 caneca (160g) + 2 colheres de farinha de arroz

80g (1/2 caneca) de açúcar (pode ser substituído por 1 xicara de uva passas ou 1 xicara de xilitol)

3 ovos

½ copo (100ml) de óleo de coco (ou outro óleo de sua preferência)

1 colher de sopa de fermento em pó

½ caneca de coco ralado (opcional)

### PREPARO

Bater todos os ingredientes (primeiros os líquidos, depois e aos poucos os secos) no liquidificador, deixando por último o fermento. Bata até ficar uma massa homogênea. Unte uma forma retangular ou redonda de aproximadamente 35cm, despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido em 180º C por 30 minutos ou até que fique dourado. Pode também assar em forminhas de cupcake ou muffins. Rende 12 porções. Conservação 3 dias em ambiente, 7 dias geladeira ou 30 dias no congelador. Dica: pode trocar o suco de laranja por maracujá, abacaxi ou tangerina. **Custo médio: 10,54**



# BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB

## BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB DE ABOBRINHA[3]

### INGREDIENTES

**¼ de xícara de farinha de coco ou amêndoas (pode utilizar o resíduo do leite de coco que sobrou)**

**¼ de xícara de cacau em pó**

**½ xícara de xilitol**

**½ colher de chá de bicabornato**

**1 pitada de sal**

**1 ou 2 colheres de sopa de óleo de coco**

**2 ovos**

**1 colher de chá de extrato**

**1 abobrinha ralada e drenada**

### PREPARO:

**Misture os ingredientes e leve ao forno a 180º C em formas de cupcake por 25 minutos. Rende 4 porções. Se quiser, pode dobrar a receita. Custo médio: 15,00**

**CONSERVAÇÃO: Manter 1 dia fora da geladeira / 3 dias na geladeira e 30 dias no congelador.**



# BOLO DE MILHO

## BOLO DE MILHO

### INGREDIENTES

**04 ovos**

**200ml de leite de coco**

**½ xícara de óleo de coco**

**200g ou de milho (uso o milho de 2 espigas cru, porém pode ser usado cozido também)**

**100g de coco ralado**

**½ xícara de açúcar**

**8 colheres de sopa de fubá de milho orgânico**

**1 colher de fermento**

### PREPARO

**Pré-aqueça o forno a 180º. Bata todos os ingredientes ao liquidificador. Despeje a massa em uma forma de 22cm de diâmetro e asse por 30min ou faça o teste do palito. Rendo 20 porções. Custo médio: R$ 12,00.**



# BISCOITOS



BISCOITO NÃO É O MEU FORTE, MAS ESTOU ME APERFEIÇOANDO CADA DIA MAIS, POIS É A GRANDE PAIXÃO DOS MEUS FILHOS, AS SEXTAS FEIRAS SEMPRE ME ESFORÇO PARA MANDAR BISCOITOS DE LANCHE. ALÉM DELES SEREM ALÉRGICOS AOS INDUSTRIALIZADOS, TENHO GRANDE PRAZER EM IR PARA A COZINHA, PORQUE EU ACREDITO QUE UM DOS GRANDES SEGREDOS DE SE TER SAÚDE É COMER O ALIMENTO FEITO EM CASA.



# COOKIES DE AVEIA

## COOKIES DE AVEIA COM CRANBERRIES E PEDAÇOS DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

230 gramas de aveia em flocos

75g de farinha de arroz

¾ de colher de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de canela moída

¼ de colher de chá de sal

90g de açúcar mascavo

80ml de óleo de coco

3 ovos

2 colheres de chá de extrato de baunilha (opcional)

90g (1/2 xícara de chá) de cramberries ou uva passas

Nozes e chocolates amargos picados

### PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180º.

Numa tigela grande, misture a aveia, farinha de arroz, bicarbonato, canela e sal. Em outra tigela média, misture o açúcar mascavo, o óleo, os ovos e o extrato de baunilha, até ficar macio. Acrescente os cramberries ou passas, nozes e o chocolate. Adicione gradualmente a mistura de farinha e mexa até misturar bem. Despeje a massa em

**a mistura de farinha e mexa até misturar bem. Despeje a massa em colheradas de chá em tabuleiros grandes untados com óleo de cozinha. Asse por 10 minutos ou até que os biscoitos fiquem dourados. Rende 24 biscoitos. Custo médio: R$13,00**



# BISCOITOS DE BATATA DOCE

## BISCOITO DE BATATA DOCE[5]

### INGREDIENTES

2 batatas doce médias cozidas ( pode usar batata inglesa também)

3 colheres cheias de farinha de arroz

2/3 de xícara de amido de milho

1 ovo

50 ml de óleo de coco (pode substituir por azeite ou manteiga)

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de fermento em pó

### PREPARO

Misture os ingredientes secos com o óleo e o ovo. Acrescente a batata doce e misture bem. Se a massa ficar em consistência mole, acrescente mais farinha de arroz ou amido de milho. Abra pequenas porções da massa, corte os biscoitos e coloque os em uma forma untada. Pode também moldar como rosquinha. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 15 minutos, até começar a dourar, depois vire os biscoitos para dourar do outro lado, por cerca de 5 a 10 minutos.  Custo médio: R$ 6,50



# BISCOITO DE POLVILHO

## BISCOITO DE POLVILHO ASSADO[1]

## INGREDIENTES

4 ovos

½ xicara de azeite de oliva, tipo único (virgem)

¼ de xícara de água

1 ½ xícara de polvilho (doce ou azedo)

1 colher de sal

1 colher de chá de fermento em pó OU 1 colher de chá de bicarbonato + 1 colher de sopa de vinagre (essa mistura faz o efeito do fermento)

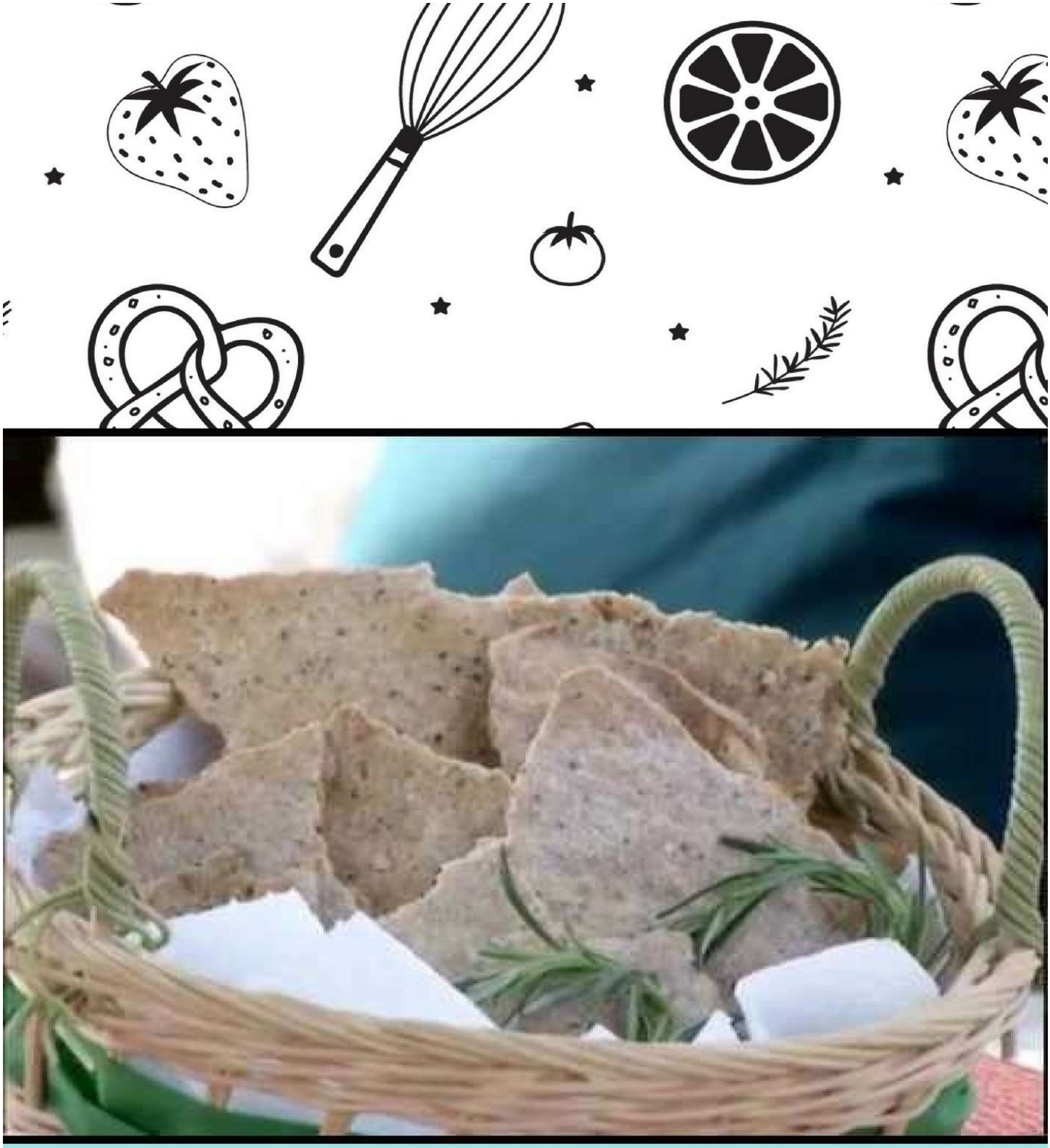
1 colher de sopa de chia

1 colher de sopa de aveia em flocos ou quinoa em flocos (caso seja restrito a aveia)

Temperos opcionais: alecrim, orégano, manjericão desidratados

## PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos a chia e a aveia, e bata até a massa ficar homogênea. Depois que a massa estiver batida, acrescente a chia e a aveia e somente misture, não bata no liquidificador. Em seguida despeja em forminhas de empada ou silicone. Asse por cerca de 15 minutos, ou até observar que os biscoitos cresceram e estão firmes. A massa pode ser



# BOLACHA CROCANTE

## BOLACHA CROCANTE DE AVEIA [4]

## INGREDIENTES

1 xicara de chá de farelo de aveia Oat Bran

2 colheres de sopa de farinha de arroz

Sal a gosto

1 colher de aveia de sopa de óleo de coco (ou outro de sua preferência)

½ xícara de agua fervente

## PREPARO

Misturar uma xícara de farelo de aveia, duas colheres de sopa de farinha de arroz, sal a gosto, ½ xícara de sopa de óleo de coco. Espalhe a massa em uma assadeira (não precisa untar) ou em uma superfície lisa sobre o papel manteiga, com uma faca sem ponta divida a massa na quantidade de pedaços que desejar. Leve ao forno aquecido a 180º C e asse por aproximadamente 20 minutos. Rende aproximadamente 15 bolachas. Custo médio: 4,50



# PASTAS E PATÊS



E TODO MUNDO PERGUNTA COMO SUBSTITUO O REQUEIJÃO, A MAIONESE, O PRESUNTO? ENCONTREI SABORES MUITO MAIS GOSTOSOS E SAUDÁVEIS, QUE NÃO CONSIGO VIVER MAIS SEM. OUTRO SEGREDO É SEMPRE TER NA GELADEIRA OU FREEZER OVOS, FRANGO DESFIADO, SARDINHA DE PANELA DE PRESSÃO OU LATA, ATUM, MOLHO DE CARNE MOÍDA, CARNE SECA E UM TEMPERO VERDE PICADO, SEMPRE VÃO BEM COM TUDO E PODE TER CERTEZA QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA VÃO ESTAR COMENDO COMIDA DE VERDADE.



# Maionese de Abacate

## MAIONESE DE ABACATE[4]

### INGREDIENTES

1 polpa de abacate (médio) maduro

1/4 xícara (chá) de azeite de oliva

1/2 suco de limão siciliano

1 dente de alho

1 colher (café) de sal

### PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar uma mistura espessa e homogênea. Acondicione em recipiente com tampa e leve à geladeira para consumo em até 3 (três) dias. Custo médio: 6,50




# REQUEIJÃO CASEIRO

## REQUEIJÃO CASEIRO[4]

### INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de purê de batata inglesa

1 xícara (chá) de água

¼ xícara (chá) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de polvilho azedo

1 colher (sopa) de levedura nutricional caseira

1 colher (café) de sal

### PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura lisa e homogênea. Transfira o preparo para uma panela e cozinhe em fogo baixo por 5 (cinco) minutos, misturando sempre com uma espátula. Espere esfriar e coloque o creme em um recipiente com tampa e conserve na geladeira para consumo em até 3 (três) dias. Rende aproximadamente 500ml Custo médio: 6,00

## LEVEDURA NUTRICIONAL CASEIRA[4]

### INGREDIENTES

**1 colher (sobremesa) de suco de limão siciliano**

**1 colher (chá) de alho em pó**

**1 colher (chá) cebola em pó**

**1/2 colher (café) de sal**

### PREPARO

**Misture todos os ingredientes até formar uma pasta e conserve em recipiente com tampa na geladeira por até 3 (três) dias.**



# RICOTA DE AMENDOA

## RICOTA DE AMENDOAS

## INGREDIENTES:

**1 xícara (chá) de amêndoas sem casca ( já fiz com a casca e não altera o sabor)**

**¼ xícara (chá) de água**

**3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem**

**Suco de ½ limão**

**1 colher (café) de sal**

## PRÉ PREPARO

**Deixe as amêndoas de molho em um recipiente com agua suficiente para cobri-las, por 12 horas. Depois, descarte a água e lave as amêndoas em água corrente.**

## PREPARO

**No liquidificador, bata todos os ingredientes até formar uma pasta e já está pronto. Coloque em um recipiente com tampa (de preferência de vidro) e conserve na geladeira por 3 dias**





# PASTA DE GRÃO DE BICO COM INHAME

## PASTA DE GRÃO DE BICO

## INGREDIENTES

**Suco de 1 limão**

**1 inhame picado e pré-cozido (cozinhar por 3 minutos)**

**1 cebola**

**2 ½ xícaras de grão de bico hidratados**

**Azeite**

**Hortelã, salsinha, cebolinha e sal a gosto.**

## PRÉ PREPARO

**Deixe de molho em vasilhas diferentes, o inhame e o grão de bico, por 8 horas, adicione uma colher de sopa de limão ou vinagre. Depois de 8 horas despeje a água e depois lave bem em agua corrente.**

## PREPARO

**Bater tudo no liquidificador, coloque o azeite até sentir que a pasta deu ponto ideal.** Coloque em um recipiente com tampa (de preferência de vidro) e conserve na geladeira por 3 dias. Sirva **com biscoitos, pães ou com palitos de cenouras e pepinos.**

**REFERÊNCIAS**:


1. Carvalho,Idria.https://www.facebook.com/photo.php?fbid=989739367752148&set=a.898836886842397.1073741830.100001482822323&type=3&theater. Acesso em 30 de março de 2018.
2. Ciribeli, Libera Marina. https://www.facebook.com/search/top/?q=marina%20libera%20ciribelli. 2017.
3. Comer bem, que mal tem. Bolinho de chocolate low carb de abobrinha. Disponível em: https://br.canalsony.com/programas/comer-bem-que-mal-tem/videos/bolinho-low-carb-de-abobrinha-0. Acesso 20 de março de 2018.
4. Comer bem, que mal tem. Pão crocante de baixo carboidrato. Disponível em: https://br.canalsony.com/programas/comer-bem-que-mal-tem/pao-crocante-de-baixo-carboidrato. Acesso em 18 de março de 2018.
5. Correa, Mayra Madi. Receitas, toques e truques. 4ª Edição. São Paulo. 2014.
6. Delícia sem Glúten. Melhor pão caseiro sem gluten. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=oS0rUOpvr3s. Acesso 18 de março de 2018.
7. Maia, Carla. Receitas Inclusivas para Passar no Pão. Edição Especial. Menu Bacana Escola de Cozinha Inclusiva. 2017.
8. Passos, Flávio. O glúten nosso de cada dia!. Disponível em: https://flaviopassos.com/o-gluten-nosso-de-cada-dia. Acesso 28 de Abril de 2018.
9. Sales, Furlani Fabiana. Guia de Receitas – Comendo Bem e Saudável. Vitória. La Nutri Atendimento Nutricional. 2016.

1. **Savioli, Gisela. Bolo de cenoura sem leite sem gluten e orgânico. Disponível em: http://dragiselasavioli.blogspot.com.br/2014/01/bolo-de-cenoura-sem-gluten-sem-leite-e.html. Acesso em 18 de março de 2018.**
2. **Savioli, Gisela. Leite de quinoa – aprenda a fazer. Disponível em: http://dragiselasavioli.blogspot.com.br/2014/11/leite-de-quinoa-aprenda-fazer.html. Acesso em 18 de março de 2018.**
3. **Savioli, Gisela; Renato Calleffi. Escolhas e Impactos: Gastronomia Funcional** – 11 Ed. – São Paulo. Edições Loyola, 2015.

# Acesse os canais

*Loren Knup*



**www.facebook.com/loren.knup**



**@lorenknup**



**www.youtube/lorenKnup**