

APOSTILA 4

PAES SEM GLUTEN

Torta de Maçã

Ingredientes:

1 lata de leite condensado

3 ovos

2 maçãs descascadas e fatiadas

açúcar

Modo de fazer:

No próprio refratário que será usado, bate-se bem o leite condensado com as gemas e espalha-se por cima as fatias de maçã.

Leva-se ao forno em temperatura média (180º.) por uns 15 minutos. Bate-se as claras em neve, acrescentando 5 a 6 colheres de açúcar até chegar ao ponto de suspiro.

Cobre-se a torta com esse suspiro, voltando ao forno para dourar. Espere esfriar e leve à geladeira.

Rendimento: 6 porções.

Creme Caramelo

2 xícaras de açúcar

4 ovos

4 colheres de açúcar

2 colheres de maisena

1 litro de leite

1 copo de leite

1 - Leve as 2 xícaras de açúcar em uma panela ampla para o fogo, fogo baixo. Deixe derreter o açúcar até virar caramelo. Acrescente o litro de leite. Espere abrir a fervura.

2 - Enquanto isso, dissolva a maisena no copo de leite e acrescente à panela. Passe antes por uma peneira para evitar grumos. Misture.

3 - Separe as claras das gemas. Acrescente as gemas à panela e misture bem até engrossar levemente.

4 - Enquanto isso bata as 4 claras em neve. Depois acrescente as 4 colheres de açúcar. Bata mais até que fique bem firme.

5 - Desligue o fogo e acrescente as claras batidas à panela. Misture tudo, com cuidado até obter um creme homogêneo.

6 - Arrume em um refratário e leve para a geladeira por 3 horas, no mínimo. O ideal é servir bem gelado!

Fonte: Anonymus Gourmet

SORVETE DE BANANA SEM LACTOSE

2 xícaras de leite de soja (tipo Ades) ou leite de baixa lactose

2 bananas nanica grandes

1/2 xíc de açúcar

1 c de chá de essência de baunilha

1 c de chá de emustab (comprado em lojas de confeitários ou em grandes supermercados, geralmente está junto das coberturas para sorvete)

MODO DE PREPARAR:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura ficar cremosa.

Para fazer sorvete, coloque a mistura num pote com tampa e leve ao freezer, após 2 horas bata a mistura na batedeira e leve ao freezer novamente, repita a operação 2 horas depois. Se achar necessário repita a operação mais vezes.

DICA: Para fazer picolé cremoso coloque a mistura em forminhas apropriadas e leve ao freezer.

Danete de Soja (delicioso)

Isso também serve como recheio de bolo! Deve ser usado ainda quente.

3/4 de xícara de açúcar cristal

1/4 de xícara de fécula de batata ou maisena

1 pitada de sal

1/2 xic de leite de soja em pó (usem o supra soy nessa receita)

4 colheres de sopa de chocolate em pó

1 colher de chá generosa de gelatina em pó sem sabor

2 xícaras de água

2 colheres de sopa de margarina (Soya não tem lactose)

1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARAR:

Coloque todos os ingredientes numa panela, misture bem e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar.

Apague o fogo e acrescente a essência de baunilha e a margarina. Coloque em taças para sobremesa, espere esfriar e leve a geladeira.

Pudim de leite (baixa lactose)

Ingredientes

1 litro de leite Batavo Sensy. – (5 g de Lactose)

2½ xícaras (chá) de açúcar (450 g)

5 ovos (250 g)

Modo de Preparo

1- Coloque em uma panela o leite Batavo Sensy e 2 xícaras (chá) de açúcar. Leve ao fogo e cozinhe, mexendo de vez em quando, até ferver. Abaixar o fogo e continue a cozinhar por mais 20 minutos. Retire do fogo, deixe amornar. 2- Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). 3- Enquanto isso coloque o açúcar restante em uma assadeira com furo no meio (capacidade para 2½ litros). 4- Leve ao fogo até o açúcar caramelizar. Retire do fogo, espalhe o caramelo por toda a superfície interna da assadeira. Reserve. Coloque no copo do liquidificador o leite Batavo Sensy e os ovos. Bata por 5 minutos e despeje na assadeira. Leve ao forno em banho-maria por 1 hora e 40 minutos ou até o pudim ficar firme e dourado na superfície. Retire do forno e leve para gelar.

Observações

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 12 pedaços de 110 g

Valor Nutricional: 220 calorias; 42 g de carboidratos (0,42 g de lactose 10 g de proteína; 3,5 g de gordura totais (1,5 g de saturada, 1,5 g de monoinsaturada, 0,5 g poliinsaturada 95 mg de colesterol; 0 de fibras; 0,4 mg de ferro; 115 mg de cálcio.

Lactose: 0,42 gr por pedaço

Dica: Opção : para variar adicione coco, amêndoas moídas ou castanha-de-caju. Tempo de preparo: 20 minutos (mais 30 minutos de cozimento mais 1 hora e 40 minutos para assar o pudim)

Brigadeiro (baixa lactose)

Ingredientes

1 litro de leite Batavo Sensy

2 xícaras (chá) de açúcar (360 g)

½ xícara (chá) de chocolate em pó (55 g)

1 colher (sopa) de manteiga (12 g)

50 g de chocolate granulado

Modo de Preparo

1. Misture em uma panela o leite e o açúcar. Leve ao fogo e cozinhe até ferver. Abaixar o fogo e continue a cozinhar, sem parar de mexer, por 1 hora e 35 minutos ou até obter uma consistência semelhante ao leite condensado. 2. Junte o chocolate em pó e a metade a manteiga. Cozinhe, sem parar de mexer, por 10 minutos ou até obter uma massa consistente e aparecer o fundo da panela. Retire do fogo, transfira a massa para um prato fundo e deixe amornar por 10 minutos. 3. Em seguida, com a massa modele 45 bolinhas (2,5 cm de

diâmetro). Use a manteiga restante para ir untando as mãos. Coloque o chocolate granulado em um prato fundo, passe as bolinhas e arrume-as em forminhas de papel.

Observações

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 45 brigadeiros de 10 g

Valor Nutricional: 47 calorias; 10,5 g de carboidratos (0,11 g de lactose 1 g de proteínas; 1 g de gorduras totais (0,5 g de saturada, 0,2 g de monoinsaturada e 0,2 g de poliinsaturada 2 mg de colesterol; 0,3 g de fibras; 0,5 mg de ferro; e 31 mg de cálcio.

Lactose: 0,11 g por porção

Beijinho (baixa lactose)

Ingredientes

½ litro de leite Batavo Sensy – (2,5 g de Lactose)

6 gemas (90 g)

2½ xícaras (chá) de açúcar (470 g)

400 g de coco fresco ralado

50 g de açúcar cristal

Modo de Preparo

1 - Peneire as gemas em uma tigela. Reserve. 2 - Misture em uma panela o leite Batavo Sensy e o açúcar. Leve ao fogo e cozinhe até ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por mais 20 minutos ou até levantar bolhas grossas. 3 - Incorpore aos poucos e sem parar de mexer as gemas e o coco. Abaixar o fogo e cozinhe, sem parar de mexer, por mais 35 minutos ou até soltar do fundo da panela. Retire do fogo, transfira para um prato fundo e deixe amornar por 15 minutos. 4 - Faça 45 bolinhas e, se preferir, enfeite com cravo-da-índia.

Observações

Rendimento: 45 beijinhos de 20 g

Valor Nutricional: 90 calorias; 13,5 g de carboidratos (0,05 g de lactose 1 g de proteína; 4 g de gordura totais (3 g de saturada, 0,5 g de monoinsaturada, 0,5 g poliinsaturada 26 mg de colesterol; 1 g de fibras; 0,3 mg de ferro; e 18 mg de cálcio.

Dica: Faça as bolinhas com a massa, arrume em uma assadeira, cubra-a com filme plástico e leve para congelar. Em seguida, coloque-as em um saco plástico, tire o ar e guarde no freezer. Para servir, arrume os beijinhos em um prato e deixe descongelar dentro da geladeira. Tempo de preparo: 35 minutos (mais 55 minutos de cozimento mais 15 minutos para a massa esfriar)

ARROZ DOCE COM PÊSSEGOS FRESCOS

Ingredientes

- 1 litro de leite**
- 2 xícaras (chá) de arroz**
- 1 lata de leite condensado**
- 1 lata de creme de leite**
- 4 pêssegos frescos**
- 250 gramas de açúcar**
- 1 copo americano de suco de laranja**
- ½ litro de água -2 colheres (sopa) de açúcar**
- 1 xícara (chá) de água**

Modo de Preparar

Lave o arroz e cozinhe na água. Quando estiver quase seco, adicione o leite e o açúcar. Acrescente o leite condensado, o suco de laranja e por último o creme de leite. Descasque os pêssegos, tire os caroços e corte-os em fatias finas. Coloque-os na água com açúcar. Deixe-os amolecer e agregue ao arroz doce.

Arroz Doce Amarelo

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz**

5 xícaras (chá) de água

3 gemas

1 xícara (chá) de leite

1 lata de leite condensado

1 xícara (chá) de açúcar

10 cravos-da-índia

3 paus de canela

canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Cozinhe o arroz na água, até ficar macio.

Dissolva as gemas no pouco de leite e coe. Junte todos os outros ingredientes, e cozinhe até engrossar. Sirva com canela em pó.

Rendimento: 10 porções.

Fonte: Receita Minuto

Pudim de Curau

INGREDIENTES

- 2 latas de milho verde

- 1 litro de leite

- 1 pitada de sal

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- Canela em pó para polvilhar

MODO DE FAZER

No copo do liquidificador, coloque parte do leite e o milho. Bata. Passe pela peneira, apertando com uma colher. Coloque novamente no liquidificador e adicione o restante do leite, o sal, o açúcar, a manteiga e o amido.

Bata para se agregarem. Despeje em uma panela e leve ao fogo. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos, mexendo sem parar. Coloque em uma forma de vidro, untada com um pouco de óleo. Após esfriar, desenforme e polvilhe com canela.

Dica: Sirva com calda de caramelo.

http://www.tvgazeta.com.br/tvculinaria/site/culinaria_receita.php?id=1441

Torta de milho com coco

1 lata de milho verde

1 lata de leite condensado

5 ovos

1 colher de sopa de fermento

1 pacote de 100 gr de côco ralado

MODO DE PREPARAR:

Bata o milho com a água, os ovos e o leite condensado no liquidificador.

Misture com os outros ingredientes e coloque para assar em forma untada.

Torta de chocolate

6 ovos (tirar a pele das gemas)

6 colheres de sopa de açúcar

6 colheres de sopa de achocolatado (sem glúten)

1 pacote de coco ralado

1 xícara de leite

1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARAR:

Bater tudo no liquidificador e assar em forno médio pré-aquecido.

Pudim de Claras com Ameixas

(Sem lactose)

INGREDIENTES:

8 claras

10 colheres de sopa de açúcar

200g de passas de ameixas

Açúcar para caramelizar a forma

MODO DE PREPARAR: Caramelize uma forma grande e com tampa para pudim e reserve. Cozinhe as ameixas em um pouco de água até que fiquem bem macias, tire os caroços e corte em pedacinhos. Reserve. Bata as claras em neve, depois coloque o açúcar aos poucos até obter um merengue. Coloque então, metade das ameixas e continue batendo. Despeje o merengue na forma caramelizada e cozinhe em banho maria com a forma de pudim tampada por cerca de meia hora. Desenforme depois de frio e decore com o restante das ameixas.

BANHO MARIA: Para cozinhar em banho maria é necessário uma forma grande para pudim que tenha tampa. Coloque a forma de pudim em cima de uma panela com água fervente e que encaixe com a forma.

Beijinhos de Coco à moda antiga

(Docinho de enrolar sem lactose)

10 gemas peneiradas

10 colheres de sopa de açúcar cheias

1 coco ralado (2 xícaras de coco fresco ralado)

MODO DE PREPARAR:

Misture bem os ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre com uma colher de pau até dar o ponto, ou seja, desgrudar do fundo da panela e ter consistência de enrolar. Espere esfriar e enrole os docinhos. DICAS: Enfeite os docinhos com confeitos ou passe-os no glacê, como se fossem camafeus.

RENDIMENTO: 35 docinhos tamanho festa.

POLENTA DOCE COM AÇÚCAR E CANELA

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de leite (720ml)

2 paus de canela

3 cravos da Índia

6 colheres (sopa) de açúcar (90g)

1 xícara (chá) de Milharina Quaker (135g)

3 colheres (sopa) de uvas passa (45g)

1 e meia colher (sopa) de margarina (30g)

Para polvilhar

1 colher (sopa) de açúcar (15g)

1 colher (chá) de canela em pó (3g)

MODO DE PREPARO

Numa panela, junte 2 xícaras (chá) de leite, a canela, o cravo e o açúcar. Leve ao fogo até levantar fervura.

Acréscete a Milharina Quaker dissolvida no leite restante e as passas. Cozinhe mexendo sempre por cerca de 5 minutos após o início da fervura ou até a polenta desprender do fundo da panela.

Despeje a preparação num refratário médio (16X26cm) untado. Espere esfriar, desenforme e corte em quadrados com cerca de 3 cm de lado.

Aqueça a margarina numa frigideira e doure dos dois lados os quadradinhos de polenta.

Polvilhe os quadradinhos na mistura de açúcar e canela. Sirva a seguir.

RENDIMENTO: 32 quadradinhos

TEMPO DE PREPARO: 5 minutos

TEMPO DE COZIMENTO: 20 minutos

DICA

Com a ajuda de um papel absorvente retire o excesso de gordura dos quadradinhos após a fritura, para que ao polvilha-los com açúcar e canela, não fiquem úmidos.

VARIAÇÃO

Deixe as passas de molho em vinho, antes de acrescentá-las à receita.

Substitua o açúcar e a canela por uma caldo de mel (aqueça o mel até obter consistência mais líquida; se preciso junte um pouquinho de água).

TORTA GELADA DE BANANA

1º CAMADA

2 1/2 xíc de leite

2 CS de maisena

1 CS de açúcar

1 cc de margarina

Bata no liquidificador todos os ingredientes e leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

2º CAMADA

1/2 xíc de açúcar

1/3 xíc de água

1 cc de suco de limão

6 bananas grandes

Em uma panela, coloque o açúcar para derreter. Acrescente a água. Adicione o limão e as bananas cortadas em rodela. Reserve.

3º CAMADA

3 claras

4 CS cheias de açúcar

1 cc se raspas de limão (ou mais, se desejar)

Bata as claras em neve, acrescente o açúcar aos poucos e continue a bater até ficar firme. Coloque as raspas de limão.

MONTAGEM:

Despeje o creme numa fôrma refratária, cubra com o doce de banana. Espalhe o suspiro e leve ao forno apenas para dourar. Sirva gelada.

BREVIDADE

2 CS de margarina

1 xíc de açúcar

1 pitada de sal

3 ovos

2 xíc de maisena

1 cc de fermento em pó

Açúcar de confeitiro para polvilhar

MODO DE PREPARAR:

Bata a margarina com o açúcar, o sal e os ovos.

Acrescente a maisena e o fermento misturando bem.

Coloque me forminhas de empada untada e enfarinhada, só até a metade. Leve ao forno médio por

15 minutos e desenforme ainda quente. Polvilhe o açúcar de confeiteiro e sirva em forminhas de papel.

MÃE BENTA

100g de creme de arroz

100g de margarina

1 cc de fermento em pó

3 claras em neve

3 gemas

100 g de açúcar

100g de coco ralado

MODO DE PREPARAR:

Bata todos os ingredientes juntos. Asse em forminhas de papel, cheias só até a metade.

As forminhas são colocadas antes de assar, dentro de formas de empadas.

TORTA DE MAÇÃS

2 latas de leite condensado

4 gemas

2 maçãs vermelhas,descascadas, sem sementes, cortadas em rodela finas

4 claras batidas em neve com 8 CS de açúcar (suspiro)

MODO DE PREPARAR:

Em uma panela, misture o leite condensado e as gemas, leve ao fogo mexendo sempre, até engrossar. Unte levemente uma forma ou pirex com margarina, coloque as rodela de maçã no

fundo, cubra com o creme de leite condensado e gemas, e por fim, o suspiro. Leve ao forno até que o suspiro fique douradinho. Depois, deixe gelar e sirva gelada.

TORTA ROMEU E JULIETA

(Receita exibida no programa Cozinha Light)

MASSA:

200 g de creme de arroz

2 CS de açúcar

100 g de margarina

1 gema

raspas de limão a gosto

RECHEIO:

100 g de queijo branco

1 lata de leite condensado desnatado

3 ovos

1 cc de baunilha

raspas de limão a gosto

1 xíc de geléia de goiaba

MODO DE PREPARAR:

Bata bem no liquidificador os ovos com a baunilha, o leite condensado e o queijo branco. Depois, sem bater, adicione as raspas de limão e misture. Reserve. Misture bem com as mãos

todos os ingredientes da massa, até ela dar liga. Se necessário, adicione um pouquinho de água. Cubra o fundo e as laterais de uma forma redonda, antiaderente (ou untada e enfarinhada), abrindo a massa com os dedos diretamente na forma. Sobre a massa, primeiro distribua a geléia e, depois, despeje o creme de queijo batido. Se quiser, decore as laterais da massa com os dedos e polvilhe o recheio com mais um pouco de raspa de limão. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, até dourar.

CONGELAMENTO: Congele na forma que assou. Depois de fria, embale com filme plástico, etiquete e congele. Descongele em geladeira por 4 horas e aqueça. O tempo de conservação em freezer é de 3 meses.

TORTA CROCANTE

2 barras de chocolate ao leite

500g de flocos de arroz

2 latas de leite condensado

2 CS de margarina

1/4 xíc de chocolate em pó

chantilly e cerejas para decorar

MODO DE PREPARAR:

Derreta o chocolate em banho Maria ou no microondas e misture com os flocos de arroz. Despeje em uma assadeira redonda com aro removível untada com margarina e nivele para que fique uma superfície lisa.

Cozinhe o leite condensado,

o chocolate e a margarina até obter um brigadeiro mole, despeje sobre a massa de flocos de arroz e cubra com chantilly e cereja.

PUDIM DE ABACAXI

1 lata de abacaxi em calda (pode ser a própria fruta)

1 xíc de açúcar

1 xíc de água

7 CS bem cheias de maisena

2 colheres de sobremesa de margarina

MODO DE PREPARAR:

Coloque o abacaxi, sem a calda, no liquidificador e coloque água ate completar 1 litro, bata e depois ferva

junto com o açúcar por 5 minutos. Adicione a maisena dissolvida no copo d'água. Cozinhe em fogo baixo até engrossar. Por ultimo acrescente a margarina e cozinhe por mais 1 minuto. Despeje em uma forma pequena untada com margarina ou em tacinhas próprias para sobremesa. Deixe esfriar um pouco e coloque na geladeira. Sirva com a calda do abacaxi.

TORTA DE RICOTA

500 g de ricota fresca

1 lata de leite condensado

1 lata (a mesma medida) de leite comum

4 gemas

3 CS de maisena

1 cc raspas de casca de laranja

2 CS de manteiga (sem sal)

1 colher de sobremesa de fermento em pó

4 claras

1 xíc de frutas cristalizadas

MODO DE PREPARAR:

Bata no liquidificador a ricota amassada, o leite condensado, o leite comum, as gemas, a maisena, a casca de laranja, a manteiga e o fermento. Junte as

claras batidas em ponto de neve, misturando suavemente, misture as frutas com a massa de ricota em seguida. Unte uma fôrma para tortas de aro removível enfarinhada, coloque a massa e leve para assar em forno médio pré-aquecido. Faça o teste com palito, lembrando que ele deve sair seco da massa. Sirva fria

TORTA BEIJINHO

MASSA:

6 ovos

3 CS de margarina

6 CS de açúcar

50g de coco ralado

1 CS de fermento em pó

MODO DE PREPARAR A MASSA:

Bata os quatro primeiros ingredientes no liquidificador. Adicione o fermento e mexa delicadamente. Leve ao forno médio pré-aquecido em assadeira untada. Asse até o ponto em que espetando o palito na massa, saia seco. Deixe esfriar um pouco. Fure a massa com um garfo e coloque a cobertura.

COBERTURA:

1 lata de leite condensado

1 CS de margarina

50g de Coco ralado

MODO DE PREPARAR A COBERTURA:

Para a cobertura: Leve ao fogo até ferver. Espalhe sobre a massa. Cubra com coco ralado. Não tire da assadeira para servir.

TORTA PRESTÍGIO

CREME BRANCO:

1 lata de leite condensado

2 latas medidas de leite de vaca

2 CS de maizena

100g de côco ralado

MODO DE PREPARAR O CREME BRANCO: Leve ao fogo o leite condensado e o leite de vaca com o amido dissolvido nele e faça

um creme. Desligue e acrescente o coco, despejando num refratário para esfriar enquanto faz a cobertura.

COBERTURA:

1 lata de creme de leite sem soro

1 CS de margarina

4 colheres de sopa de achocolatado de boa qualidade

MODO DE PREPARAR A COBERTURA: Leve ao fogo, bem baixinho, o creme de leite misturado ao achocolatado e coloque a margarina. Mexa até dissolver a margarina por completo (não tem problema se começar a levantar fervura). Despeje sobre o creme branco. Espere esfriar e leve à geladeira. (Deve ser feita de véspera para obter melhor consistência).

FORMINHAS PAULISTAS

3 CS de margarina culinária

1 xíc de açúcar

1 cc de essência de baunilha

2 gemas

2 CS de leite

1 1/2 xíc de maizena

2 claras batidas em neve

MODO DE PREPARAR:

Pré-aqueça o forno em 180º(temperatura média).

Em uma vasilha, coloque a margarina, o açúcar, a essência, as gemas, o leite e misture até obter um creme homogêneo. Acrescente a maisena aos poucos e misture bem. Incorpore as claras em neve, misturando delicadamente.

Com uma colher de chá, coloque a massa em forminhas de papel aluminizado nº 4.

Arrume as forminhas em uma assadeira grande e leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar.

BOLINHO DE POLVILHO

3 xíc de polvilho azedo

1 xíc de óleo

1 1/2 xíc de leite

1 cc de sal

3 ovos

Sementes de erva doce

MODO DE PREPARAR:

Numa tigela coloque o polvilho azedo. Ferva o leite com óleo e derrame sobre o polvilho. Mexa bem e deixe esfriar um pouco. Acrescente os ovos inteiros, sal e a erva doce. Misture bem a massa. Faça bolinhas com duas colheres. Ponha no forno bem quente até dourar deixar mais ou menos por 30 minutos.

MOUSSE DE DOCE DE LEITE

1 xíc de doce de leite

250 g de doce de leite

4 claras em neve

Nozes picadas ou côco ralado para enfeitar

MODO DE PREPARAR:

Bata o doce de leite com o creme de leite, acrescente as claras em neve. Coloque em taças para sobremesa, enfeite com as nozes ou o côco e leve à geladeira.

BRIGADEIRÃO P/ MICROONDAS

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 xíc de chocolate em pó solúvel

1/4 xíc de açúcar

1 CS de margarina

3 ovos

margarina para untar

MODO DE PREPARAR:

Bata os ingredientes no liquidificador e coloque numa fôrma de bolo untada. Leve ao microondas na potência alta por 7 minutos aproximadamente (observar até que ele não esteja mole). Desenformar morno.

PUDIM DE BATATA DOCE COM CÔCO P/ MICROONDAS

300g de batata-doce cozida

3 CS de maizena

1 cc de essência de baunilha

2 CS de manteiga

2 xíc de leite

1 xíc de açúcar

½ xíc de coco ralado

MODO DE PREPARAR:

Coloque as batatas picadas junto com os demais ingredientes no liquidificador e bata bem. Despeje na fôrma refratária de anel caramelada e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência alta. Teste enfiaando um palito no centro: ele deverá sair limpo. Espere amornar e desenforme. Decore com coco ralado.

FLAN DE CHOCOLATE SEM LACTOSE

3/4 xíc de açúcar cristal

1/4 xíc de fécula de batata ou maisena

1 pitada de sal

1/2 xíc de leite de soja em pó

4 CS de chocolate em pó

1 cc generosa de gelatina em pó sem sabor

2 xíc de água

2 CS de margarina

1 cc de essência de baunilha

MODO DE PREPARAR:

Coloque todos os ingredientes numa panela, misture bem e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar.

Apague o fogo e acrescente a essência de baunilha e a margarina. Coloque em taças para sobremesa, espere esfriar e leve a geladeira.

FLAN DE CÔCO SEM LACTOSE

400 ml de leite de côco (2 vidros pequenos)

¼ de xíc de mel

¼ de xíc de maisena ou fécula de batata

½ pacote de côco ralado adoçado (50g)

MODO DE PREPARAR:

Numa panela coloque o leite de côco, o mel, o côco ralado e a maisena. Cozinhe em fogo médio mexendo de vez em quando, quando começar a engrossar baixe o fogo e mexa constantemente até engrossar. Coloque em tacinhas de sobremesa, espere esfriar e leve a geladeira.

PUDIM DE LEITE DE CÔCO SEM LACTOSE

(Receita enviada por Raquel Benati)

6 ovos

2 vidros de leite de côco (400 ml)

2 xíc de açúcar

1 pitada de sal

MODO DE PREPARAR:

Bata tudo no liquidificador (coe as gemas para tirar a pele), despeje numa forma de pudim pequena (cerca de 20 cm de diâmetro), caramelada e asse em banho-maria por uma hora, em forno médio. Desenforme depois de gelado (esquente alguns segundos na trempe do fogão para amolecer a calda).

SORVETE DE BANANA SEM LACTOSE

2 xíc de leite de soja(tipo Ades)

2 bananas nanica grandes

1/2 xíc de açúcar

1 c de chá de essência de baunilha

1 c de chá de emustab

MODO DE PREPARAR:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura ficar cremosa.

Para fazer sorvete, coloque a mistura num pote com tampa e leve ao freezer, após 2 horas bata a mistura na batedeira e leve ao freezer novamente, repita a

operação 2 horas depois. Se achar necessário repita a operação mais vezes.

DICA: Para fazer picolé cremoso coloque a mistura em forminhas apropriadas e leve ao freezer.

TORTA HOLANDESA LIGHT

MASSA

100g de margarina

1 ovo

2 colheres (sopa) de adoçante em pó

1 xícara (chá) de maisena

1 xícara (chá) de fécula de batata

CREME

100g de margarina light

4 colheres (sopa) de adoçante em pó

1 lata de creme de leite light

1 xícara (chá) de leite desnatado

1 colher (sopa) de amido de milho

1 colher (chá) de essência de baunilha

CALDA

½ xícara (chá) de chocolate em pó

1 colher (sopa) rasa de margarina

4 colheres (sopa) de adoçante em pó

½ xícara (chá) de água

1 colher (chá) de amido de milho

1 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

Para o biscoito, misture a margarina, o ovo e o adoçante.

Adicione o amido de milho e a fécula até ficar uma massa firme. Deixe descansar 20 minutos.

Abra a massa em mesa polvilhada com o amido de milho e corte em rodelas.

Coloque em uma assadeira antiaderente e leve ao forno médio (180°C) até firmar. Deixe esfriar.

Para o creme, bata a margarina com o adoçante e junte o creme de leite. Reserve.

Misture o leite, o amido e a baunilha e leve ao fogo até engrossar.

Espere amornar e misture ao creme reservado.

Para a calda, misture os ingredientes e leve ao fogo. Deixe esfriar.

MONTAGEM: Coloque no fundo de uma forma de abrir, uma camada de biscoito. Por cima coloque um pouco do creme, torne a colocar os biscoitos, mais um pouco de creme, o restante dos biscoitos e do creme e leve à geladeira para firmar. Cubra com a calda e sirva

Ellen Santos