Substituições na cozinha inclusiva



Alérgicos Saudáveis

SOBOR SEM LIMITE

Novos Alimentos, Novos Sabores

Restrição alimentar é uma condição limitante, mas ao mesmo tempo agregadora, pois nos convida a conhecer uma variedade de novos alimentos e sabores.

Traz possibilidade de exercitar um novo olhar, novos comportamentos e novas experiências de se ter uma alimentação mais rica e muito saudável.

Porém, uma das grandes dificuldades da alquimia da culinária Inclusiva é a substituição dos ingredientes tradicionais nas receitas (leite, ovos e farinha de trigo), principalmente em pães, massas, biscoitos e bolos.

Adaptar uma receita é mesmo desafio.... às vezes o pão sai duro, o bolo embatumado...

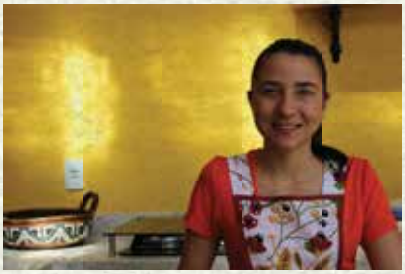
Pensando em facilitar a sua vida nas aventuras na cozinha após o diagnóstico das restrições alimentares, elaboramos esse material com um conteúdo maravilhoso, cheio de dicas e de substituições práticas, fáceis e acessíveis desses ingredientes que já não poderão mais fazer parte do preparo das receitas, explicando os benefícios de cada um dos novos ingredientes e como eles reagem entre si e o que melhor se adapta em cada receita (qual a melhor substituto, seja do ovo, trigo ou leite em cada situação).

Acreditamos que cozinhar é uma forma de demonstrar amor, ainda mais se essa cozinha for inclusiva.

Incluir significa possibilitar.

SIM, é possível ter uma alimentação rica e saborosa apesar das restrições alimentares.

Com amor,



Babi Oliveira
Sabor Sem Limite



Jaqueline Neves
Alérgicos Saudáveis

Índice

Traço de contaminação cruzada 04
Leites Vegetais 06
Cremes Vegetais 13
Condensados Vegetais 16
Farinha sem Glúten 19
Substituindo o ovo 23
Receitas Bônus 26

Traços e contaminação cruzada:
conceitos importantes na Cozinha Inclusiva

Os alimentos industrializados podem conter traços de alimentos alergênicos, que não estão na lista de ingredientes do rótulo.

Neste caso, o que são "traços"?

Traço é uma quantidade muito pequena de um alimento.

A transferência dos traços de alergênicos ocorre através da contaminação cruzada durante a cadeia produtiva: do plantio a comercialização, principalmente na manipulação de alimentos.

Por exemplo: o fubá é derivado do milho, um alimento originalmente sem glúten. Mas se for armazenado ou envasado em um mesmo local que a farinha de trigo, que contém glúten, o fubá será contaminado por traços de glúten e nesse caso passará a ter glúten.

Outro exemplo são os casos de maquinário compartilhado: uma indústria produz um bolo que contém leite em sua composição. Normalmente é realizado um procedimento de higienização a cada ciclo de produção. Posteriormente, no mesmo maquinário será produzido um pão sem leite. O pão apresentará traços de leite, pois a higienização não é eficaz na eliminação de vestígios das proteínas do leite.

Ao preparar os alimentos em sua cozinha, você deverá ter muito cuidado durante a manipulação e higienização dos utensílios a fim de evitar a contaminação cruzada.

A contaminação cruzada é a contaminação de um alimento sem alergênico, por outro alimento alergênico através do contato durante a manipulação, preparo, envase e armazenamento.

Por exemplo, se ao elaborar um bolo sem leite você usar uma faca que cortou um queijo antes, sem lavá-la. Mesmo que não tenha leite e derivados nos ingredientes do bolo, a preparação conterá traços de leite que estavam na faca devido à contaminação cruzada.



Alguns cuidados importantes:

- Sempre lave as mãos antes de iniciar a preparação de qualquer alimento.

- Prepare os alimentos e refeições sem alergênico primeiro, posteriormente prepare os outros alimentos. Caso não seja possível, lave as mãos, limpe bancada, superfície e utensílios antes de iniciar o preparo do alimento sem alergênico.

- Não utilize a mesma espátula ou talher para mexer ou servir uma preparação que já teve contato com algum alimento alergênico.

- Descarte todos os utensílios de plástico que já tiveram contato com alimentos alergênicos. O plástico é um material poroso e adere aos resíduos alimentares. Já os utensílios de inox, vidro e alumínio poderão ser reutilizados, se higienizados da maneira adequada.

- Separe uma esponja de lavar a louça somente para lavar utensílios de cozinha, utilizados em alimentos sem alergênicos. Pois a esponja que lavar utensílios que contenha resíduos de alimentos alergênicos, estará contaminada.

- Ao conservar os alimentos na geladeira ou freezer, utilize vasilhas com tampas herméticas e não deixe o alimento destampado, pois pode haver contaminação acidental.

- Restaurantes tipo selfservice não são seguros para alérgicos alimentares, pois há o risco de contaminação cruzada já que a mistura de utensílios é maior.

- Consulte sempre os rótulos dos alimentos industrializados, para se certificar que não contém o alimento alergênico em sua composição e em caso de dúvidas consulte o SAC."

Referências:

- PINOTTI, Renata. Guia do bebê e da criança com alergia ao leite de vaca, 1ª edição, Rio de Janeiro, AC Farmacêutica, 2013.

- Cartilha da Alergia Alimentar. Põe no Rótulo. Disponível em <http://www.poenorotulo.com.br/docs/PNR_CartilhaAlergiaAlimentar.pdf>. Acessado em 08/01/2018.

- Publicada resolução sobre Rotulagem de alimentos que causam alergias alimentares. Food Safety Brazil. Disponível em < https://foodsafetybrazil.org/publicada-resolucao-sobre-rotulagem-de-alimentos-que-causam-alergias-alimentares/> . Acessado em 08/01/2018.

- O que são traços? Menu Bacana. Disponível em < https://menubacana.com/o-que-sao-tracos/>. Acessado em 08/01/2018.

- Perguntas e Respostas sobre Rotulagem de Alimentos Alergênicos. Anvisa. Disponível em < http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/2810640/Rotulagem+de+Alerg%C3%AAnicos/283b1a22-d923-4eb1-84fa-cb1a662b7846>. Acessado em 08/01/2018.

Leites vegetais

Inicialmente é importantíssimo esclarecer que nenhum leite (extrato) vegetal é recomendado para substituir o leite materno; nesse caso o recomendado são fórmulas infantis receitados pelo médico ou nutricionista; portanto os leites vegetais são recomendados para substituir o leite de vaca nas preparações culinárias ou acompanhar um café, vitamina...

Sempre importante salientar que nenhum leite e derivados de origem animal é indicado para quem tem alergia à proteína ao leite de vaca.

Hoje é possível encontrar nos supermercados marcas de leites vegetais seguras para consumo por quem possui intolerância ou alergia alimentar e tê-los na despensa pode quebrar um galho em alguns momentos, mas certamente fazê-los em casa pode ser a solução ideal para economizar. Alternar os leites vegetais é uma boa ideia para diversificar os nutrientes absorvidos.

Fazer seus leites vegetais em casa é mais fácil do que você pensa!

Leite de Amêndoas

O sabor das amêndoas deixa bolos e biscoitos deliciosos e auxilia na untuosidade da receita, devido ao alto teor de gordura das amêndoas, além de fazer um sucesso enorme quando acompanha o café.

O leite de amêndoas é rico em flavonoides, que combatem os radicais livres e auxiliam na saúde do sistema nervoso, rico em gorduras polinsaturadas e minerais como cálcio e potássio.

Ingredientes:

-1 xícara de amêndoas cruas e sem sal;

- Água quanto baste para deixar as amêndoas de molho;

- 4 xícaras de água filtrada ou mineral.

Deixe as amêndoas de molho em uma xícara de água por no mínimo oito horas. Escorra as amêndoas.

Coloque as amêndoas demolhadas no liquidificador junto com a água limpa e triture bem, por cerca de 3 minutos. Coe em um tecido de voil, separado somente para essa finalidade. Guarde em geladeira em um recipiente fechado por até 4 dias.

DICA: Ferva as amêndoas demolhadas em água limpa por cerca de 3 minutos. Escorra a água. Deixe esfriar. Dessa forma você conseguirá retirar a pele das amêndoas com as mãos e o seu leite de amêndoas ficará mais branquinho

DICA: Não jogue o resíduo das amêndoas fora. Você poderá utilizar para fazer uma pastinha deliciosa ou para fazer sua própria farinha de amêndoas!



Leite de Arroz

O leite de arroz tem sabor bem neutro e pode ser utilizado tanto em receitas doces como em salgadas. Pode ser feito tanto com arroz branco quanto com o integral. Seu preparo é bem simples.

O leite de arroz é sem colesterol, com baixíssimo teor de gordura e de fácil digestão.

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz lavado e escorrido;
- Água quanto baste para cobrir o arroz;
- 2 xícaras de água filtrada ou mineral.

Modo de preparo:

Deixe o arroz de molho na água por no mínimo seis horas. Escorra a água. Em seguida, leve o arroz com a água filtrada ao liquidificador e bata por cerca de 2 minutos. Coe em um tecido de voil, separado somente para essa finalidade. Guarde em geladeira em um recipiente fechado por no máximo 4 dias.

DICA: Se quiser consumi-lo para acompanhar o café, pode acrescentar algumas gotas de essência de baunilha para aromatizá-lo. Vai ficar uma delícia!



Leite de inhame

O inhame é o queridinho em inúmeras receitas, porque ajuda a dar cremosidade em molhos, substitui o ovo em diversas receitas e seu leite vegetal tem sabor neutro, podendo ser utilizado tanto em preparações doces quanto salgadas.

O inhame ajuda a baixar os níveis de pressão sanguínea, é rico em vitaminas do complexo B, vitamina C, Potássio, Ferro e Magnésio, dá aquela força no sistema imunológico, e possui ação anti-inflamatória. Ou seja, inúmeras razões para inclui-lo no seu dia a dia!

Para aproveitar melhor seus benefícios, o ideal é fazer o leite do inhame cozido em água, porque quando o cozinhamos, reduzimos seus fatores anti nutricionais e eliminamos o ácido oxálico, que dá aquela sensação de coceira do inhame cru.

Para fazer o leite de inhame é muito simples.

Ingredientes:

- 1 inhame descascado e cortado em cubos;
- Água quanto baste para cozinhá-lo (descarte a água em seguida);
- 2 xícaras e meia de água filtrada ou mineral.

Modo de Preparo:

Em uma panela, cozinhe o inhame em água, com a panela destampada (ele junta espuma na panela, é assim mesmo). Quando o inhame estiver bem macio, descarte a água do cozimento, coloque o inhame no liquidificador com 2 xícaras e meia de água filtrada ou mineral e bata bem.

Se o inhame estiver bem cozido não há necessidade de coar. Caso prefira, coe em uma peneira fina.

Em um frasco tampado, dura 5 dias na geladeira.

Leite de Avelãs

As avelãs têm sabor marcante e seu extrato fica perfeito para acompanhar receitas doces, em especial com chocolate.

As avelãs são ricas em gorduras polinsaturadas, vitamina E e flavonóides, que combatem os radicais livres e são benéficos para a saúde do sistema nervoso.

Ingredientes:

- 1 xícara de avelãs;

- Água quanto baste para deixar as avelãs de molho;

- 2 1/2 xicaras de água filtrada ou mineral.

Modo de preparo:

Deixe as avelãs de molho em água até cobri-las por no mínimo 8 horas. Escorra as avelãs.

Coloque no liquidificador as avelãs hidratadas com 2 1/2 xícaras de água e bata por cerca de 3 minutos. Coe em um tecido de voil, separado somente para essa finalidade. Guarde em geladeira em um recipiente fechado por até 4 dias.

Leite de Coco

Esqueça o leite de coco industrializado! Esse aqui não possui espessantes (portanto tem uma coloração mais clara e é mais líquido), o sabor é bem mais suave e pode ser usado em substituição ao leite de vaca em diversas receitas doces e salgadas inclusive para tomar com o seu café!

O coco é rico em gorduras, sendo metade delas o ácido láurico, que ajuda a melhorar a nossa resposta imunológica. Além disso é rico em ferro e potássio.

Ingredientes:

- 1/4 xícara de polpa de coco;
- 1 xícara de água quente

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e coe em um tecido de voil. Pode ser conservado em um vidro fechado em geladeira por até 4 dias.

DICA: Você pode utilizar o resíduo do coco pra fazer bolos ou biscoitos, do mesmo modo que utilizaria o coco ralado industrializado.

Leite de gergelim

O gergelim auxilia no reforço do sistema imunológico, na redução da pressão arterial e é rico em fósforo, zinco, magnésio e Ômega 3. Também é rico em cálcio e, embora vemos muitas publicações falando sobre isso, existem estudos que apontam que a biodisponibilidade do cálcio do gergelim não é boa (ou seja: o aproveitamento desse nutriente pelo organismo é baixo). A Profª Drª Silvia Cozzolino, nutricionista da USP e ex presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, em seu livro Biodisponibilidade de Nutrientes, aborda esse tema com profundidade.

Muito se comenta sobre o paladar do leite de gergelim, que é um pouco amargo, realmente. Tentei algumas vezes fazer esse leite vegetal de forma que não ficasse tão amargo e a melhor forma que encontrei foi não deixá-lo de molho por mais de 1 hora. Além disso, você sempre pode misturar os leites vegetais e, dessa forma, pode suavizar o sabor e aproveitar seus benefícios.

Ingredientes:

- 50g de sementes de gergelim;
- Água quente, quanto baste, para cobrir as sementes;
- 1 xícara de água filtrada ou mineral.

Modo de preparo:

Deixe as sementes de gergelim de molho na água quente por no máximo 1 hora. Descarte a água do molho.

Bata no liquidificador o gergelim demolhado com 1 xícara de água. Coe em uma peneira fina e se restar resíduo, coe em seguida em um tecido de voil.

Dura 5 dias na geladeira se conservado em um frasco tampado.

Leite de banana

O leite de banana fica ótimo como substituto em bolos ou para usar em vitaminas. Deixa sabor adocicado, portanto não é indicado em receitas salgadas.

A banana é rica em potássio em vitamina B6 e tem alta concentração de carboidratos.

Ingredientes:

- 1 banana prata (ou 1/2 banana nanica) congelada;
- 1 xícara de água.

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador até que não restem resíduos.

Faça a quantidade para consumo imediato. Não é aconselhado o armazenamento, devido a oxidação da banana.



Cremes Vegetais

Creme de leite de castanha de caju

O creme de leite de castanha de caju tem uma cremosidade muito parecida com a do creme de leite de vaca, principalmente pelo teor de gordura das castanhas. Pode ser utilizado tanto em preparações doces quanto em salgadas, sendo o substituto ideal para molhos cremosos.

Ingredientes:

- 100 gramas de castanhas de caju cruas e sem sal
- Água quanto baste para cobrir as castanhas de água
- 150ml de água filtrada ou mineral (para bater as castanhas)

Modo de preparo:

Deixe de molho as castanhas de caju por cerca de 8 horas (você pode fazer isso à noite e terminar o preparo no dia seguinte) Descarte a água.

Leve as castanhas demolhadas para o liquidificador e acrescente 150ml de água filtrada ou mineral e bata até virar um creme. Não é necessário peneirar, as castanhas vão se desmanchar completamente.

Você pode conservar o creme leite de castanhas por até 5 dias na geladeira.

DICA: Caso não encontre castanhas cruas poderá fazer com as torradas e salgadas; porém será necessário lavá-las bem para retirar o sal e deixar de molho por no mínimo 12 horas, trocando a água duas vezes neste período.



Creme de leite de arroz

Esta é uma solução mais barata que o creme de leite de castanha de caju e também muito versátil, usado em várias receitas doces e salgadas, como por exemplo o sorvete de chocolate, e substitui aquele creme de leite de arroz de caixinha, que não é fácil de ser encontrado.

E você só vai precisar de dois ingredientes que certamente tem em casa: arroz e água.

Ingredientes:

- 1/4 xícara de arroz cru (o melhor resultado de consistência obtemos com o arroz branco);
- 1 xícara de água para cozimento do arroz;
- 1 1/2 xícara de água, para bater com o arroz cozido.

Modo de preparo:

Em uma panela pequena, cozinhe o arroz em água até que esteja muito macio e sem líquido. Não se preocupe se o arroz virar papa: quanto mais cozido o arroz, mais fácil será chegar no ponto desejado.

Coloque o arroz cozido no liquidificador e acrescente 1 xícara e meia de água. Bata aos poucos, mexendo de vez em quando, até adquirir consistência cremosa.

Você pode guardar por até 3 dias em geladeira.

DICA: O creme de leite de arroz não fica tão bom quando descongelado, então o ideal é fazer somente a quantidade que for utilizar.



Condensados Vegetais

Os condensados vegetais possuem uma textura incrível e sabor delicioso, sendo perfeitos para fazer docinhos, recheios de bolos e tortas, e incrementar qualquer receita doce!

Ajuste a quantidade de ingredientes para fazer quantidades maiores ou menores.

O rendimento de cada receita apresentada é de cerca de 400ml.

Condensado vegetal de amêndoas

Ingredientes:

- 1 litro de leite vegetal de amêndoas;
- 1 xícara de açúcar (pode utilizar o cristal comum, o orgânico ou o demerara).

Modo de preparo:

Leve os ingredientes ao fogo, mexendo sempre. Com a ajuda de uma espátula ou um batedor de claras.

O condensado começará a ficar um pouco mais escuro conforme vai ficando próximo do ponto.

Quando o conteúdo da panela estiver pela metade, faça um teste: coloque um pouquinho do leite condensado em um pires frio (deixe-o no congelador). Se o leite condensado escorrer lentamente, está pronto.

DICA: Use uma panela alta, porque o leite vegetal levanta fervura diversas vezes durante o preparo. Neste momento abaixe o figo ou retire a panela do fogo, sem parar de mexer



Condensado vegetal de coco

Ingredientes:

- 1 litro de leite vegetal de coco;
- 1 xícara de açúcar (pode ser o cristal comum, o orgânico ou o demerara).

Modo de preparo:

Leve os ingredientes ao fogo, mexendo sempre. Com a ajuda de uma espátula ou um batedor de claras.

O condensado começará a ficar um pouco mais escuro conforme vai ficando próximo do ponto.

Quando o conteúdo da panela reduzir para a metade, faça o teste do pires gelado que relatamos na receita do condensado de amêndoas. Se passar no teste, estará pronto.

DICA: Use uma panela alta, porque o leite vegetal levanta fervura diversas vezes durante o preparo. Neste momento abaixe o figo ou retire a panela do fogo, sem parar de mexer

Farinhas sem glúten

Para substituir a farinha de trigo não basta a utilização de uma única farinha sem glúten: é necessário sempre um mix delas em proporções variadas de acordo com o preparo que vai ser feito, já que o glúten presente na farinha de trigo atua de diversas maneiras nas receitas, conferindo elasticidade, viscosidade, ajudando a reter os gases de fermentação e mantendo a umidade da preparação.

As farinhas que ensinaremos aqui farão sempre parte de um mix; porém você poderá obter um produto livre de contaminação cruzada e de quebra economizará um bocado!

Farinha de Arroz

A farinha de arroz é amplamente utilizada na cozinha sem glúten, fazendo parte de muitos mix de substituição à farinha de trigo, trazendo mais peso às receitas. Possui baixa capacidade de retenção de líquidos e de elasticidade, sendo necessário o acréscimo de algum amido (geralmente amido de milho ou fécula de batata) e aglutinante (como o polvilho doce por exemplo). Possui baixo índice glicêmico e sabor neutro.

A farinha de arroz é fácil de encontrar em mercados, mas fazê-la em casa do modo correto pode garantir um produto sem contaminação cruzada e, portanto, livre de alergênicos.

Ingredientes:

- Arroz cru e seco (branco ou integral)

Modo de preparo:

Coloque entre 1 xícara e meia e 2 xícaras de arroz no liquidificador e ligue-o no modo pulsar, agitando o copo de vez em quando ou mexendo com uma colher, até que o arroz vire farinha. Passe por uma peneira para obter uma farinha bem fina.

Você pode conservar em um pote bem fechado e em local seco por três meses.

DICA: A farinha de arroz fica ótima em receitas de massas de tortas salgadas, bolos e panquecas.



Farinha de grão-de-bico

O grão-de-bico é altamente nutritivo, sendo rico em vitaminas do complexo B, ácido fólico, ferro, ômega-6 e fibras. Sua farinha pode substituir em parte a farinha de arroz em bolos, pães e tortas salgadas, conferindo-lhes maior maciez (por reter maior quantidade de umidade e possuir propriedades de viscosidade) e valor nutritivo.

Ingredientes:

- 200 g de grão-de-bico
- Água quanto baste para cobri-los

Modo de preparo:

Deixe o grão-de-bico de molho em água por cerca de 12 horas. Escorra a água.

Disponha os grãos em uma assadeira antiaderente e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 40 minutos, mexendo de vez em quando para que os grãos não queimem.

Retire do forno e deixe esfriar. Bata no liquidificador até virar farinha.

Passe pela peneira para obter uma farinha fina.

Você pode guardá-la em um pote fechado por até um mês.

DICA: A farinha de grão-de-bico é excelente para incluir proteínas na alimentação e é a que melhor se adapta aos preparos que tradicionalmente usam farinha de trigo, principalmente em pães.



Farinha de amêndoas

A farinha de amêndoas é mais untuosa (rica em óleo), deixando a massa menos esfarelenta (uma das queixas frequentes em preparações sem glúten). Ela fica incrível substituindo uma parte da farinha de arroz em bolos, ou utilizada em tortas doces e biscoitos.

Vamos ensinar aqui duas maneiras de fazer a farinha de amêndoas.

Aproveitando os resíduos do leite de amêndoas:

Disponha o resíduo do leite de amêndoas em uma assadeira antiaderente. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar, até que a farinha esteja completamente seca.

Passe por uma peneira para obter uma farinha fininha.

Para fazer farinha a partir das amêndoas inteiras

Coloque as amêndoas em uma panela cobertas com água e deixe ferver por 3 minutos. Escorra a água. Deixe esfriar. Retire a pele das amêndoas com as mãos.

Disponha as amêndoas em uma forma antiaderente e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando para que as amêndoas não queimem (elas precisam estar torradas sem queimar).

Leve as amêndoas para o liquidificador, batendo no modo pulsar até que vire farinha.

Passe por uma peneira para obter uma farinha mais fininha.

DICA: A farinha de amêndoas pode ser usada em biscoitos, muffins, bolos, cupcakes e até para empanar alimentos, em substituição à farinha de rosca. Armazene-a em um recipiente bem vedado, para que a farinha não oxide e adquira sabor rançoso.



Substituindo os ovos em uma receita

Os ovos são um dos ingredientes mais difíceis de ser substituídos, já que exerce inúmeras funções, a depender da preparação: manter a umidade, auxiliar no crescimento, dar liga (evitar que o alimento se quebre) e emulsificar (unir os ingredientes).

A boa notícia é que dá pra conseguir bons resultados em bolos, pães, tortas e biscoitos com ingredientes fáceis de encontrar.

Purê de maçã

Bom substituto para os ovos quando você precisar umedecer e dar liga à massa, como em um bolo ou um biscoito.

Essa propriedade da maçã se deve à pectina, uma fibra solúvel que tem a capacidade de formar um gel viscoso, utilizado para dar liga nas nossas receitas.

Para fazer o purê de maçã basta bater a maçã (inclua caroços e casca) em um processador ou no liquidificador. Utilize 1/3 de xícara desse purê para substituir um ovo.

DICA: Para obter uma receita mais macia você pode acrescentar 1 colher de sobremesa de fermento em pó ao purê de maçã.



Purê de inhame

Queridinho em muitas receitas de pães e bolos, também funciona muito bem para substituir o ovo para umedecer, dar liga e até mesmo emulsificar, além de não deixar sabor residual.

Para fazer o purê, descasque o inhame, lave e corte em pedaços. Leve ao fogo em uma panela com água suficiente para cobri-los. Mantenha a panela aberta durante o cozimento. Desligue o fogo quando o inhame estiver bem macio (faça o teste com um garfo). Triture o inhame ainda quente com a ajuda de um mixer.

DICA: Você pode conservar o purê de inhame na geladeira por até 3 dias e congelado por até 30 dias.



Purê de banana

Também é excelente substituto para bolos e biscoitos doces, já que, assim como o purê de maçã, ajuda a umedecer e dar liga à massa.

Amasse ½ banana nanica para obter ¼ de xícara de purê de banana, o suficiente para substituir um ovo.



Chia e Linhaça

A chia e a linhaça são bons substitutos do ovo quando o objetivo é dar liga às receitas, como no caso de massa de tortas ou biscoitos. Não possuem sabor residual e agregam muitas fibras e minerais às receitas.

Para substituir um ovo, misture uma colher de sopa de chia ou linhaça (em grãos ou em farinha) em três colheres de sopa de água e deixe descansar por 10 minutos. O resultado será um gel viscoso.





Receitas Bônus

Cookies

Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas (a banana substitui o ovo na receita)
- 1 xícara de chá de quinoa em flocos
- 1/2 xícara de chá de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de fermento químico
- uvas passas para decorar

Modo de preparo:

Em uma tigela misture bem a banana amassada com a quinoa, a farinha de amêndoas, a canela, o fermento , o mel e o óleo de coco até obter uma massa homogênea.

Em uma assadeira forrada com papel manteiga, disponha as bolinhas de cookies (para dar o formato utilize duas colheres) e coloque uma uva passa para decorar (se preferir pode colocá-las na massa, durante o preparo)

Leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 15 a 20 minutos ou até dourar em baixo.

Espere esfriar e sirva

DICA: Se desejar uma massa mais uniforme, bata a quinoa em flocos e a farinha de amêndoas no processador, depois acrescente a banana e os demais ingredientes.



Sorvete de chocolate

Ingredientes:

- 250ml de leite de amêndoas ou de avelãs;

- 200ml de creme de arroz;

- 4 colheres de sopa cheias de açúcar cristal;

- 2 colheres de sopa de cacau em pó;

- 2 colheres de chá de óleo de coco.

Modo de preparo:

Em uma panela, leve todos os ingredientes ao fogo mexendo sempre, fervendo por cerca de 3 minutos. Deixe esfriar em uma vasilha com tampa e só então leve ao freezer para congelar.

Você pode colocar em forminhas de picolé ou então fazer para colocar em um pote. Para isso, depois de congelado, corte em pedaços grandes e bata no liquidificador até ficar cremoso. Volte à vasilha e congele novamente. Repita o procedimento mais uma vez.

Retire do freezer alguns minutos antes de servir.



DANONE
NUTRIÇÃO ESPECIALIZADA

GRUPO
EMPÓRIO SAÚDE
Humanizando Soluções

glutenfree box

LEVE DIET

Bio Cicle
plantando o bem

GRÃOS & CIA

SERART

STº ANTONIO TURISMO

SOBOR SEM LIMITE

www.saborsemlimite.com.br

Alérgicos Saudáveis

Informação sobre alergia alimentar, receitas e dicas