

Chef. Marcia Bittencourt

apresenta

Da minha cozinha para sua família





Olá!

Nesse eBook você vai aprender a fazer 27 receitas deliciosas, livres de alergênicos, que irão agradar o paladar de toda a família, principalmente das crianças. Além de contar com opções doces e salgadas, você ainda irá aprender 2 receitas de ingredientes base para você usar diariamente na sua cozinha e consumir alimentos muito mais saborosos, saudáveis e baratos!

Ilustrações

Nayara Côrtes

Sumário

Bases

Creme de Confeiteiro sem Leite

Creme de Leite de Arroz

Purê de Maçã

Salgados

Almôndegas sem Glúten

Bolacha Salgada Vegana e sem glúten

Crepioca sem Ovo

Muffins Salgados

Nhoque de Mandioquinha sem Glúten

Nuggets sem glúten, sem soja e sem ovo

Palitinhos Salgados

Panqueca Vegana

Pão de Forma sem Glúten

Pizza Enrolada sem Glúten

Torta Salgada de Liquidificador

Doces

Bolo de Coco

Bolo de Laranja

Bolo Gelado de Brigadeiro sem Glúten e sem Leite

Brownie Vegano e sem Glúten

Cookies de Chocolate sem Glúten e sem Leite

Danoninho sem Leite

Gelatina Natural de Frutas

Mini Bolinhos Recheados

Mousse de Chocolate

Pudim de Banana

Rocambole Prestígio

Torta de Morango

Torta Mousse de Chocolate Branco

Principais Alergênicos

Leite, Ovos, Peixe, Frutos do Mar, Castanhas, Amendoim, Trigo, Soja

*Quaisquer outros alergênicos podem ser facilmente identificados na lista de ingredientes de cada receita.
**Pontos de Atenção: 1. Os fermentos químicos industrializados contêm amido de milho em sua composição.
2. Muitos azeites de oliva possuem parte de óleo de soja em sua composição.
Sempre verifique os rótulos para evitar risco de contaminação de soja.

Chef. Márcia Bittencourt



Olá, eu sou a Marcia. Sou empreendedora e Chef de Cozinha especializada em dietas restritivas e estou aqui para convidar você a redescobrir o prazer de cozinhar e comer bem, apesar de quaisquer restrições alimentares que você ou seus entes queridos tenham. Afinal de contas, cozinhar e comer muito bem é para todo mundo sim!

A gastronomia é minha paixão desde o berço e a gastronomia inclusiva tornou-se parte da minha vida há muitos anos devido às restrições alimentares da minha própria família (meus pais), principalmente com dietas de baixo teor de sódio e zero açúcar. Alguns anos depois, quando me tornei profissional da área de gastronomia nos Estados Unidos, convivia diariamente com os desafios de desenvolver e produzir cardápios com diversas opções específicas para todos os tipos de alergias e restrições alimentares. Devido ao grande número de pessoas com alergias e restrições alimentares nos Estados Unidos (cerca de 32 milhões, mais de 50% maior que no Brasil), eu adquiri uma vasta experiência nessa área e decidi voltar o meu trabalho a esse público tão especial quando voltei ao Brasil.

Por muitos anos tenho convivido com entes muito queridos que travam batalhas diárias contra uma dieta que não os permite comer suas comidas preferidas, aquelas que fazem parte de suas memórias afetivas. Por isso me identifiquei tão profundamente com as histórias de cada cliente, que tenta diariamente balancear o prazer de comer bem, apesar das restrições. E como profissional da gastronomia eu decidi usar meus conhecimentos e minha experiência para buscar esses sabores de alguns ingredientes proibidos em outras formas alternativas e saudáveis, para que cada uma dessas pessoas tenham direito de comer não só o que podem, mas o que realmente querem.

Eu iniciei meu trabalho aqui no Brasil dando cursos e treinamentos individuais e empresarias, ensinando pessoas a cozinhar de forma segura e a conhecer melhor os ingredientes alternativos que poderiam tornar novamente suas refeições realmente saborosas, de acordo com suas necessidades e gostos alimentares. Além disso, eu também produzo e comercializo minhas receitas diretamente aos meus clientes, em sua grande maioria crianças. Com a grande demanda por esses produtos e a minha enorme vontade de ajudar cada vez mais pessoas, eu decidi lançar uma nova marca com a qual pudesse compartilhar o meu trabalho com muito mais pessoas, mesmo à distância.

Mais do que apenas lutar ou conviver passivamente com as restrições alimentares, é importante ter prazer em comer e produzir alimentos com sabores reais, que realmente agradam os paladares. Meu desafio é transformar todas aquelas receitas que vocês mais amam em possibilidades reais e deliciosas e ensinar a você como fazer na sua própria cozinha, apesar das restrições e transformar o que antes era uma dificuldade em deliciosas surpresas repletas de sabores e texturas que vão agradar até os paladares mais exigentes e as dietas mais restritas.





Creme de Confeiteiro sem Leite

Contém	Não contém
Ovos, trigo	Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, amendoim, soja

Ingredientes

400 ml de leite de coco ou outro leite vegetal de sua preferência
4 gemas
1 xícara (chá) de açúcar demerara*
1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo*
¼ colher (chá) de essência de baunilha

Modo de Preparo

Bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura cremosa e depois misture a farinha de trigo. Misture a baunilha no leite em uma panela e leve para ferver. Após levantar fervura, retire do fogo e com a ajudar de uma concha, incorpore o leite aos poucos à mistura das gemas. Coloque uma concha de cada vez e mexa vigorosamente, sem parar, para evitar que as gemas coagulem. De preferência use um fouet (batedor de arame) para evitar empelotar. Leve de volta ao fogo baixo e mexa até engrossar (pelo menos, 10 minutos para cozinhar bem a farinha). Deixe esfriar antes de usar. Pode ser armazenado na geladeira por até 2 dias*.

Dica: Para deixar guardado para usar mais tarde, deixe o creme esfriar completamente em temperatura ambiente e coloque plástico filme diretamente em contato com a superfície do creme para evitar que forme uma crosta sólida sobre ele depois que esfriar.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.

Farinha de trigo – para uma versão sem glúten, substitua a farinha de trigo por 1 colher (sopa) de araruta.





Creme de Leite de Arroz

Não contém

Leite, ovos, peixe, frutos do mar,
castanhas, amendoim, trigo, soja

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz integral
9 xícaras (chá) de água

Modo de Preparo

Ferva 4 xícaras de água, e acrescente o arroz. Cozinhe com a tampa entreaberta até secar toda a água. Ainda quente, coloque no liquidificador e adicione 3 xícaras de água. Deixe a tampinha central do liquidificador aberta para sair o vapor. Bata por pelo menos 5 minutos, ou até que fique um creme bem lisinho e homogêneo. Volte esse creme para a panela limpa e adicione mais 2 xícaras de água. Mexa bem e leve a fogo baixo. Deixe ferver por mais 10 minutos. Deixe esfriar e mantenha refrigerado por até 5 dias ou congelado por até 3 meses*.

Dica: Congele em recipientes separados por porções de 200 a 300g, que é o peso comum das latas de creme de leite convencionais para facilitar o descongelamento individual. Para descongelar em banho maria, retire do freezer com pelo menos 12 horas de antecedência e coloque o recipiente diretamente em uma panela com água quente, em fogo baixo. Deixe aquecer, mexendo de vez em quando, até obter a textura cremosa original. Para descongelar no microondas, leve diretamente do freezer para o microondas e aqueça em potência alta por no mínimo 4 minutos (para cada 200g), ou até que obtenha a textura cremosa original. Pause o microondas e mexa a cada 2 minutos.

Purê de Maçã

Não contém
Leite, ovos, peixe, frutos do mar, castanhas, amendoim, trigo, soja

Ingredientes
1 kg de maçãs tipo Gala
¼ xícara de água

Opcionais
1 pedaço de canela em pau
3 cravos da índia
1 anis estrelado
1 pitada pequena de noz moscada

Modo de preparo
Lave bem as maçãs e retire o miolo com as sementes e cabos. Caso você queira um purê claro, descasque as maçãs. Se não, apenas corte-as grosseiramente (pedaços grandes) e leve a uma panela com o restante dos ingredientes. Para facilitar a retirada das especiarias, eu recomendo colocá-las envoltas em uma trouxinha feita com gaze ou pano fininho bem limpos. Coloque a trouxinha para cozinhar normalmente e no final do preparo, retire-a. Deixe cozinhar em fogo baixo até que a maçã fique bem macia, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Nesse ponto você pode retirar as especiarias, desligar o fogo e com a ajuda de um mixer de mão, bater as maçãs até o ponto de purê bem lisinho.

Caso não tenha o mixer, você pode transferir as maçãs ainda quentes para um liquidificador ou processador e ir pulsando até obter uma textura homogênea. Deixe uma abertura pequena na tampa do processador ou liquidificador para que o vapor saia. O purê pode ser armazenado refrigerado por 5 dias ou congelado por até 3 meses. Ele pode ser usado em várias receitas, como substituto de ovos e para deixar as massas mais macias. Além disso, você pode consumir diretamente sobre pães e bolachas, como uma geléia.





Bolo de Coco

Contém
Ovos

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, amendoim, trigo, soja

Ingredientes
200 ml de leite de coco
3 ovos
½ xícara (chá) de uvas passas ou ameixa seca
1 xícara (chá) de coco ralado
1 xícara (chá) de farinha de aveia
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 180ºC. No liquidificador bata os ovos, leite de coco e uvas passas ou ameixas até que fique um creme bem lisinho e sem pedacinhos de fruta. Em uma tigela, misture a farinha, o coco e o fermento. Junte a mistura do liquidificador com as farinhas, mexendo delicadamente até incorporar e ficar uma massa leve e homogênea.

Coloque a massa em uma assadeira untada com óleo vegetal de sua preferência e a farinha de aveia. Leve ao forno por 25-30 minutos, ou até que você faça o teste de espetar o palito de dente no meio do bolo e ele saia bem sequinho.

Bolo de Laranja

Contém
Ovos, amendoim (opcional)

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, soja

Ingredientes
1 ½ xícara (chá) de açúcar demerara*
1 xícara (chá) de suco de laranja natural
1 colher (chá) de raspas de laranja (opcional)
½ xícara de óleo de coco*
3 ovos
1 xícara (chá) de farinha de arroz
½ xícara (chá) de farinha de aveia*
½ xícara (chá) de farinha de linhaça*
1 colher (sopa) de fermento em pó químico

Modo de preparo
Pré-aqueça o forno a 180ºC. No liquidificador bata o açúcar e o suco de laranja. Acrescente o óleo, os ovos e as raspas de laranja e bata por mais 3 minutos. Acrescente as farinhas e bata até misturar bem. Por último, com o liquidificador desligado, acrescente o fermento e misture com uma colher. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada com o mesmo óleo vegetal usado na receita e a farinha de arroz. Pode ser uma forma de furo no meio, se preferir. Leve ao forno por 30-35 minutos, ou até fazer o teste do palito e sair bem sequinho.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.
Óleo de coco – pode ser substituído por azeite de oliva extra virgem ou óleo de girassol.
Farinha de aveia – para uma versão com menos carboidratos, substitua por farinha de berinjela.
Farinha de linhaça – pode ser substituída por farinha de amendoim.



Bolo Gelado de Brigadeiro

sem Glúten e sem Leite

Contém	Não contém
Ovos	Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, amendoim, trigo, soja

Ingredientes

4 ovos
1 1/2 xícaras de açúcar demerara*
1/2 xícara de óleo de coco ou azeite de oliva
1 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de farinha de aveia
1 xícara de amido de milho
3 colheres de sopa de cacau em pó
1 xícara de água morna
1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo da massa

Pré-aqueça o forno a 180ºC. No liquidificador bata o açúcar e os ovos até ficar um creme claro. Acrescente o óleo, as farinhas, o amido de milho e a água, deixe bater até formar uma massa homogênea. Por último, acrescente o fermento e o cacau e não bata, apenas pulse algumas vezes até misturar bem. Coloque em uma forma untada e enfarinhada com o mesmo óleo vegetal usado na receita e a farinha de arroz ou aveia. Deixe assar por pelo menos 45 minutos, ou até que faça o teste do palito e saia totalmente seco.

Calda

4 colheres (sopa) de cacau em pó
2 colher (chá) óleo de coco ou manteiga de palma
2/3 xícara (chá) açúcar demerara*
1 xícara (chá) de água ou leite vegetal de sua preferência (exceto o leite de coco)

(continua na próxima página)

Modo de preparo da calda

Em uma panela pequena, coloque todos os ingredientes e misture bem.
Leve ao fogo médio e deixe cozinhar até engrossar um pouco.

Cobertura de brigadeiro

½ xícara (chá) de água fervente
1 ¼ xícara (chá) de açúcar demerara*
1 xícara (chá) de farinha de aveia
2 colheres (sopa) de cacau em pó
½ xícara (chá) de leite vegetal de sua preferência
*Se quiser rechear o bolo, dobre a receita da cobertura e use como recheio.

Modo de preparo da cobertura

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto o cacau em pó e bata por 5 minutos. Despeje a mistura em uma panela e junte o cacau em pó e o leite. Misture bem e depois leve ao fogo médio, mexendo sem parar até engrossar e soltar o fundo da panela. Deixe esfriar um pouco, mas não completamente, para ficar mais fácil de espalhar sobre o bolo.

Montagem do Bolo

Após retirar o bolo do forno e com a ajuda de um garfo ou palito de dente, faça vários furinhos no bolo e regue com a calda. Espere esfriar um pouco, cubra com plástico filme ou papel alumínio e leve para a geladeira por 1-2 horas. Enquanto isso, faça a cobertura de brigadeiro e deixe esfriando um pouco. Retire o bolo da geladeira e cubra com o brigadeiro ainda morno, para ficar mais fácil de espalhar, não deixe o brigadeiro esfriar completamente. Deixe esfriar em temperatura ambiente por 1 hora, cubra com papel alumínio e leve à geladeira por pelo menos 6 horas (de preferência, deixe de um dia para o outro). Após esse tempo, retire o papel alumínio, corte os quadrados de mais ou menos 6x6 cm e depois cubra com o granulado, confeitos ou castanhas moídas de sua preferência. Com cuidado, vá retirando os pedaços e embrulhando em papel alumínio. Mantenha gelado em uma caixa térmica ou geladeira até o momento de servir.

*Se quiser rechear o bolo, retire o bolo do forno, espere esfriar um pouco e desenforme.
Enquanto espera o bolo esfriar completamente, faça o brigadeiro. Com o bolo já frio, corte-o ao meio e volte para a forma a camada de baixo. Regue com metade da calda e espalhe metade do brigadeiro para rechear. Cubra com a segunda camada de bolo e regue com o restante da calda. Aguarde uns 5 minutos para a massa absover a calda e cubra com o restante do brigadeiro. Leve para gelar por pelo menos 6 horas e siga com o mesmo procedimento acima para cortar e embalar os pedaços.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.



Brownie Vegano e sem Glúten

Pode conter
Castanhas (opcional), soja (opcional)

Não contém
Ovos, leite, peixe,
frutos do mar,amendoim, trigo

Ingredientes
1 xícara (chá) de purê de maçã
¾ xícara (chá) de açúcar demerara*
1 colher (chá) de extrato de baunilha
¼ xícara (chá) de farinha de aveia
½ xícara (chá) de farinha de arroz
1/3 xícara (chá) de cacau em pó
2 colheres (chá) de fermento em pó químico
½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
½ colher (chá) de sal
½ xícara (chá) de gotas de chocolate vegano (opcional)
1/3 xícara (chá) de castanhas ou nozes picadas (opcional)
1 pitada de canela (opcional)

Modo de preparo
Pré-aqueça o forno a 180ºC. Em uma tigela misture o purê de maçã, açúcar e baunilha. Em outra tigela misture todos os ingredientes secos (inclusive a canela, se for usar). Faça uma cova no meio dos ingredientes secos e despeje a misture de líquidos no centro. Mexa delicadamente até misturar bem. Se for usar as gotas de chocolates ou castanhas picadas, acrescente nesse momento e mexa apenas para distribuir de maneira uniforme em toda a massa. Despeje em uma forma untada apenas com óleo vegetal de sua preferência e leve ao forno por 25-30 minutos, até que o centro esteja firme e não esteja grudando nos dedos quando tocar. Deixe esfriar completamente antes de cortar e servir.

Obs.: Não faça o teste do palito para esse tipo de bolo, pois a massa deve ficar úmida por dentro.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.

Cookies de Chocolate sem Glúten e sem Leite

Contém
Ovos, amendoim (opcional), soja (opcional)

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo



Ingredientes
½ xícara (chá) de açúcar demerara*
2/3 xícara (chá) de óleo de coco gelado (tem que medir o óleo ainda líquido e depois resfriar)
1 ovo
1 colher (chá) de essência de baunilha
¾ xícara de farinha de arroz integral
½ xícara de farinha de aveia*
½ xícara de farinha de linhaça*
1 colher (sopa) de amido de milho ou araruta
¼ xícara (chá) de polvilho doce
½ colher (sopa) de bicarbonato de sódio
½ xícara de gotas de chocolate sem leite

Modo de Preparo
Pré-aqueça o forno a 180ºC e forre duas formas médias a grandes com papel manteiga. Na tigela da batedeira coloque o óleo de coco, o ovo, o açúcar e a essência de baunilha e bata em velocidade média até misturar bem. Numa tigela separada acrescente todos os ingredientes secos (exceto as gotas de chocolate). Junte os ingredientes secos à tigela da batedeira e bata em velocidade baixa até formar uma massa homogênea. Retire a tigela da batedeira, acrescente as gotas de chocolate e mexa delicadamente apenas para incorporar de maneira uniforme. Cubra a tigela com plástico filme e leve à geladeira por 1 hora antes de enrolar. Após esse tempo, com as mãos úmidas, faça bolinhas de massa do tamanho que desejar, dê uma achatadinha entre as palmas das mãos e coloque nas formas mantendo uma distância de uns 5 cm entre um cookie e outro porque ele irá espalhar quando assar. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 15 a 18 minutos, ou até ficar levemente dourados. Retire do forno e, com a ajuda de uma espátula, retire-os imediatamente da forma ainda bem quentes e deixe esfriar preferencialmente sobre uma grelha. Mantenha-os em saquinhos zip-loc ou potes de vidro com fechamento hermético por até 5 dias.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.

Farinha de aveia - para uma versão com menos carboidratos, substitua por farinha de berinjela.

Farinha de linhaça - pode ser substituída por farinha de amendoim.

Danoninho® sem Leite

Não contém
Ovos, leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim, soja, ovos

Ingredientes
250g de inhame cozido
200g de morangos lavados e picados
1 banana nanica pequena bem madura picada e congelada
1 colher (sopa) de suco de limão
Adoce a gosto com açúcar demerara, mel, açúcar de coco ou xylitol

Modo de preparo
Em um processador ou liquidificador bata todos os ingredientes por 5 minutos, pelo menos, para que fique um creme bem homogêneo.

Coloque o creme em um recipiente com tampa ou em potinhos individuais com tampa e leve para gelar por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição: Se quiser fazer sabor banana, basta substituir o morango por 200g de banana nanica.



Gelatina Natural de Frutas

Não contém
Ovos, leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim, soja, ovos

Ingredientes versão vegana
1 colher (sopa) de agar agar
200ml de suco de fruta natural de sua preferência já adoçado e coado

Versão não vegana
1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
500ml de suco de fruta natural de sua preferência já adoçado e coado

Modo de preparo
Em uma panela coloque o suco de frutas e leve ao fogo até ferver. Quando começar a ferver, retire do fogo e acrescente o agar agar ou a gelatina e mexa sem parar por pelo menos 2 minutos para dissolver bem. Coloque em forminhas individuais para gelatina ou em um refratário e leve para gelar por pelo menos 3 horas antes de servir.

Dica: Se quiser pode acrescentar 1 colher (sopa) de semente de chia e misturar bem antes de colocar nos recipientes para gelar. As sementinhas dão uma textura crocante e elevam muito o valor nutricional da sobremesa.

Mini Bolinhos Recheados



Contém
Ovos, amendoim (opcional)

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim, soja, ovos

Ingredientes
100g de farinha sem glúten
50g de farinha de aveia
50g de farinha de linhaça ou amendoim
2 colheres (chá) de fermento
180g açúcar demerara*
125g óleo vegetal (coco ou azeite virgem)
100 ml de leite de coco
2 ovos em temperatura ambiente

Recheio: 150g geléia de sua preferência*

Modo de preparo
Pré-aqueça o forno a 180ºC. Em uma tigela de batedeira misture as farinhas e o fermento. Acrescente o restante dos ingredientes e leve para bater em velocidade baixa até misturar bem os ingredientes e depois em velocidade alta, por pelo menos 3 minutos, até obter uma massa bem homogênea e pálida. Se for usar forminhas de papel, você precisa utilizar uma forma de metal de muffins ou cupcake para encaixar as forminhas, pois sem esse suporte as formas de papel se abrem e a massa se espalha durante o cozimento. Coloque uma colher de sopa bem cheia da massa em cada forminha de papel ou de silicone, e coloque uma colher de chá do recheio sobre a massa. Complete com mais massa para cobrir o recheio, preenchendo apenas 2/3 da forminha para não transbordar quando assar. Deixe assar por 20-25 minutos ou até a massa ficar bem douradinha. Retire os bolinhos da forma de alumínio ou de silicone assim que tirar do forno e deixe esfriar sobre uma grelha para não ficar solado e nem continuar o cozimento e queimar o fundo dos bolinhos.

**Se você preferir bolinhos de chocolate, basta acrescentar 2 colheres (sopa) de cacau 70 ou 100% na mistura das farinhas com o fermento. Quanto mais puro o cacau, menos doce o bolinho fica, portanto depende da sua preferência.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.
Geléia de morango - Você pode substituir a geléia por brigadeiro, doce de leite, creme de baunilha, chocolate picado, gotas de chocolate ou goiabada.



Mousse de Chocolate sem Leite

Contém
Ovos

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim, soja

Ingredientes
200g de creme de leite de arroz
4 colheres (sopa) de cacau em pó 70 ou 100%
6 colheres (sopa) de açúcar demerara*
1 1/2 colher (sopa) de óleo de coco
200 ml de leite vegetal de sua preferência
3 claras

Modo de preparo
Em uma panela coloque o cacau em pó, o açúcar, o óleo de coco e o leite e misture bem. Leve ao fogo baixo até engrossar e soltar o fundo da panela (ponto de brigadeiro). Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e quando estiver morno, quase frio, acrescente o creme de leite de arroz e misture delicadamente. Leve à geladeira para esfrirar, cobrindo com plástico filme encostando no creme para não formar uma película. Enquanto isso bata as claras em neve em ponto de picos firmes. Retire o creme da geladeira e aos poucos vá incorporando às claras em neve, mexendo bem devagar com a ajuda de uma espátula ou coher grande, fazendo movimentos de baixo para cima. Leve para gelar por pelo menos 4 horas antes de servir. Decore com raspas de chocolate, granulado, confeitos ou frutas para servir.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.



Pudim de Banana Vegano

Não contém

Ovos, leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim, soja, ovos

Ingredientes

4 bananas nanicas grandes e bem maduras
2 xícaras de leite vegetal
½ xícara de aveia em flocos
½ colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
½ xícara de açúcar demerara* (quanto mais madura as bananas, menos açúcar precisa)
Canela em pó para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

Amasse as bananas e coloque em uma panela junto com todos os outros ingredientes. Leve ao fogo baixo e mexa sempre. Após levantar fervura, deixe cozinhar por 5 minutos e retire do fogo. Ainda bem quente leve para bater no liquidificador ou bata dentro da própria panela com um mixer. Bata até que forme um creme bem homogêneo, sem pedacinhos de banana. Despeje em um refratário ou em potinho individuais e leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir. Se quiser, polvilhe com canela, cacau ou chocolate vegano em pó ou cubra com amêndoas picadas antes de servir.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco, xylitol ou uma quantidade menor (a gosto) de stevia, mel ou melado de cana.

Rocambole Prestígio sem Leite

Contém
Ovos

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, amendoim, soja, trigo

Massa
6 ovos
6 colheres (sopa) de açúcar demerara ou xylitol
¼ colher (chá) de essência de baunilha
6 colheres (sopa) de coco ralado
3 colheres (sopa) de cacau em pó 70 ou 100%
1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio
1 receita de creme de confeiteiro sem leite e acrescente 100g de côco ralado sem açúcar

Modo de preparo
Comece pelo recheio. Siga as instruções do creme de confeiteiro na página desta receita no inicio do ebook e acrescente o coco na parte final, quando voltar o creme no fogo para cozinhar por 10 minutos. Quando estiver pronto, reserve e deixe esfriar em temperatura ambiente para rechear o rocambole.

Preaqueça o forno a 180ºC. Unte uma forma grande (eu uso uma de 27X40 cm) com óleo, forre com papel manteiga e unte com óleo também a parte de cima do papel manteiga. Não coloque farinha, apenas o óleo. É muito importante seguir à risca esses passos para untar a forma, pois a massa é bem delicada e deve ficar numa espessura de no máximo 3 cm, portanto você não vai conseguir tirar a massa da forma sem quebrar se não fizer dessa maneira.

(continua na próxima página)



No liquidificador, bata os ovos e o açúcar por 3 minutos, formando um creme bem leve e mais claro. Sem parar de bater, acrescente o coco ralado, o cacau e a baunilha.
Bata por mais 3 minutos, pelo menos, até que a mistura estejabem homogênea. Desligue o liquidificador, acrescente o fermento e apenas pulse rapidamente algumas vezes para misturar.

Coloque a massa na forma e leve ao forno para assar por 12 minutos. Enquanto a massa está no forno, umedeça um pano de prato e polvilhe açúcar ou adoçante sobre o pano para que você possa enrolar o rocambole com a ajuda do pano.
Quando a massa estiver pronta, desenforme com o papel colado na massa diretamente sobre o pano úmido. Com cuidado, retire o papel e cubra com uma camada fina de recheio enquanto a massa ainda está quente.

Importante: o rocambole deve ser enrolado o mais quente possível para que a massa não quebre. E também, não coloque uma camada muito grossa de recheio, porque vai ficar difícil de enrolar e vai vazar tudo ao cortar as fatias.
Após espalhar o recheio, segure o pano pelas pontas, pelo comprimento da massa (para que o rocambole fique mais longo e não muito grosso) para começar a enrolar. Levante as pontas para dar a primeira voltinha na massa e depois, não tem erro, só levantar as mãos mais um pouquinho e o rocambole vai estar perfeitamente enroladinho!



Sorvete de Morango

Não contém
Ovos, leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim, soja

Ingredientes
250g de inhame cru, descascados
e picados
3 bananas nanicas grandes
picadas e congeladas
400g de morangos lavados e picados
200ml de leite de coco
1 xícara (chá) de açúcar demerara*,
mascavo, xylitol
1 colher (sopa) de sementes de chia
1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo
Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou no processador por 5 minutos. Coloque em um recipiente com tampa e leve ao congelador por pelo menos 6 horas antes de servir.

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco, xylitol ou ½ xícara (chá) de mel, melado de cana, xarope de bordo ou xarope de agave azul.

Torta de Morango

Contém
Ovos

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim, soja, ovos

Ingredientes
125g de farinha de arroz
125g de farinha de aveia
125g de óleo de coco
125g de açúcar demerara
2 col. (sopa) de amido de milho
1 ovo
6 gotas de essência de baunilha

Recheio
500ml de leite vegetal (exceto os leites de coco ou soja)
4 gemas
100g açúcar demerara ou de coco
50g amido de milho
½ colher (chá) de baunilha
Morangos para decorar





Modo de Preparo

Massa
Leve o óleo de coco à geladeira para endurecer. Coloque no liquidificador o açúcar e o amido de milho e bata até obter um pó bem fininho. Coloque esse pó em uma tigela, junte as farinhas e o óleo de coco já endurecido, cortado em pedacinhos.
Com as pontas dos dedos misture tudo até virar uma farofinha. (continua na próxima página)

Adicione o ovo e amasse o necessário para tornar uma massa homogênea, sem amassar demais. Nesse ponto, preaqueça o forno a 180ºC.
Para abrir ma massa, cubra uma superfície (mesa ou balcão) com plástico filme. Posicione a massa no centro e coloque outro pedaço de plástico de modo que você possa abrir a massa entre o plástico. Leve a uma forma de fundo removível (não precisa untar). Faça furinhos em toda a massa com a ajuda de um garfo. Leve para assar por 10-15 minutos ou até que as pontas fiquem levemente douradas.

Recheio

Bata as gemas peneiradas com o açúcar até obter um creme claro. Em uma panela, leve ao fogo 400ml do leite e a baunilha e deixe levantar fervura. Nos restante do leite frio, dilua o amido de milho e reserve. Após levantar fervura, retire o leite do fogo e com a ajuda de uma concha, adicione aos poucos o leite quente às gemas batidas, mexendo vigorosamente sem parar para não cozinhar as gemas.

Coloque uma concha de cada vez até incorporar todo o leite às gemas. Coloque a mistura de volta na panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver. Quando levantar fervura, acrescente o leite com o amido de milho e mexa sem parar até engrossar. Retire da panela e coloque em um recipiente, preferencialmente de vidro e cubra com plástico filme tocando sobre a superfície do creme para não crirar uma película. Deixe esfriar e recheie a massa. Decore com morangos cortados.

Substituições

Substitua os morangos pela fruta de sua preferência, desde que não seja uma fruta que solte muito líquido. Eu recomendo manga, pêssego, pêra, kiwi ou abacaxi.



Torta Mousse de Chocolate Branco

Contém
Ovos, castanhas,
soja (pode conter, dependendo
da escolha do chocolate)

Não contém
Leite, peixe, frutos
do mar, trigo, amendoim

Ingredientes

Massa
100 g de óleo de coco gelado (ou manteiga de palma)
1 xícara (chá) de farinha de arroz
1⁄2 xícara de farinha de amêndoas*
50 g de açúcar demerara*
1 ovo*

Recheio
200g de chocolate branco vegano (sem leite)
½ xícara (chá) de leite vegetal
3 claras

Modo de Preparo

Massa
Pré-aqueça o forno a 180ºC. Misture os ingredientes secos com o óleo de coco ou manteiga de palma até formar uma farofa grossa. Depois incorpore o ovo, até obter uma massa bem homogênea. Abra a massa direto entre duas camadas de plástico filme e forre o fundo e as laterais de uma forma média de fundo removível. Faça furos no fundo com um garfo para não estufar. Asse por 20 minutos ou até que a massa esteja dourada. Deixe esfriar enquanto faz o recheio.

Recheio
Bata as claras em neve em ponto de pico bem firme e reserve. Derreta o chocolate picado ou em gotas em banho maria ou no microondas (mantenha o microondas na meia potência e mexa a cada 1 minuto até que esteja completamente derretido). Após derretido, acrescente o leite vegetal e misture bem. Vá colocando a mistura de chocolate aos poucos na tigela da clara em neve e incorpore delicadamente com a ajudar de uma espátula ou uma colher grande, mexendo devagar de baixo para cima. Após estar tudo bem incorporado, com uma textura leve, despeje o creme sobre a massa já bem fria. Leve para gelar por pelo menos 3 horas antes de servir. Você pode decorar com frutas secas, frutas frescas fatias de sua preferência, confeitos ou raspas de chocolate vegano

Açúcar demerara – pode ser substituído por açúcar mascavo, açúcar de coco ou xylitol.
Farinha de amêndoas - pode ser substituída por farinha de amendoim ou castanha de caju.
Ovo - pode ser substituído pelas geléias de chia ou linhaça.



Almôndegas sem glúten

Contém
Ovos, soja (pode conter, dependendo da escolha da mostarda)

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, castanhas, trigo, amendoim

Ingredientes
500g de carne moída magra
1 ovo
3 colheres (sopa) aveia em flocos
½ cebola cortada em cubos bem pequenos ou ralada
Sal e pimenta do reino a gosto
1 colher (sopa) de mostarda da sua preferência (opcional)

Modo de Preparo
Misture todos os ingredientes em uma tigela e amasse bem até que fique uma massa homogênea. Se o ovo for muito grande e a massa ficar muito úmida, pode acrescentar mais uma colher de aveia em flocos. Enqunato isso, preaqueça o forno a 200ºC.
Cubra e deixe descansar na geladeira por uns 10 minutos.
Enquanto isso, preaqueça o forno a 200ºC. Retire da geladeira e com as mãos molhadas apenas com água, faça bolinhas do tamanho de sua preferência. Quanto menor a bolinha, menos tempo de forno, sempre. Disponha as almôndegas uma assadeira untada com azeite e leve ao forno por, pelo menos, 15 minutos (para almôndegas com cerca de 25g cada).
Não deixe assar demais porque, assim como qualquer outro tipo de carne, ela pode ficar muito ressecada. Se tiver um termômetro, após 15 minutos e se a temperatura estiver entre 69 e 70ºC, já está pronta e fica bem úmida e suculenta. Com mais de 75ºC ela já fica bem mais seca e se acontecer de passar do ponto um pouquinho, recomendo servir com o molho de sua preferência para deixar a textura mais agradável.





Bolacha Salgada sem Glúten e Vegana

Contém
Castanhas, amendoim

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, trigo, ovos, soja

Ingredientes
1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas ou farinha de amendoim
½ xícara (chá) farinha de arroz integral
1 xícara de farinha de aveia
¼ xícara de farinha de linhaça ou farinha de chia
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ xícara (chá) de água
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de pimenta do reino (opcional)

Modo de Preparo
Pré-aqueça o forno a 220ºC. Numa tigela grande misture todos os ingredientes e amasse bem com as mãos até se tornar uma massa lisa e homogênea. Deve formar uma bola de massa bem lisinha, mas não pode ficar muito úmida. Caso esteja úmida, adiciona mais uma colher de farinha de arroz. Achate a bola de massa em formato de um disco e abra a massa entre duas camadas de plástico filme ou duas folhas de papel manteiga. Não abra direto em um balcão polvilhando mais farinha pois a massa irá ressecar muito.

Abra a massa até uma espessura bem fina, de no máximo 2 mm. Com a ajuda de um cortador de pizza, corte as bolachas em quadrados ou retângulos. Se quiser, salpique sobre as bolachas sal marinho, orégano seco, alecrim ou qualquer outra especiaria que desejar e pressione levemente sobre a bolacha para fixar. Coloque as bolachas em uma forma forrada com papel manteiga e leve ao forno para assar por 8 a 10 minutos, ou até que as bordas estejam douradas e o meio tenha estufado um pouquinho. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de servir.

Muffins Salgados

Contém
Amendoim (opcional)

Não contém
Leite, peixe, frutos do mar, trigo, castanhas, ovos, soja

Rendimento: 6 muffins

Ingredientes
1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
¼ xícara (chá) de farinha de aveia*
¼ xícara (chá) de farinha de amendoim*
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó químico
1 pitada de pimenta do reino (opcional)
½ xícara (chá) de leite vegetal (exceto de coco)
½ colher (chá) de vinagre de maçã
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
50g de creme de leite de arroz

Modo de preparo
Pré-aqueça o forno a 200ºC.
Numa forma própria para muffin, coloque as forminhas de papel ou de silicone.

Numa tigela misture as farinhas, o sal, o fermento e a pimenta do reino. Em uma outra tigela, misture o restante dos ingredientes (líquidos) e mexa bem para formar uma mistura cremosa e homogênea. Junte os ingredientes líquidos aos secos e misture delicadamente, sem bater. Se for utilizar um dos recheios sugeridos abaixo, faça uma quantidade total de recheio que equivalha a ¾ de uma xícara de chá ao todo. Parece pouco recheio, mas não é.

Junte o recheio à massa pronta e misture delicadamente apenas para incorporar. Divida a massa entre as forminhas. Não encha as forminhas até o topo para não transbordar ao assar. Caso queira utilizar algum recheio mais sólido como de frango desfiado ou carne moída, coloque duas colheres de sopa da massa no fundo de cada forminha, acrescente uma colher de sopa do recheio em cada forminha e cubra com 2 ou 3 colheres (sopa) de massa, lembrando de não encher a forminha totalmente.

Sugestão de Recheios
Cebola caramelizada e queijo parmesão ou tofu defumado; ricota ou mussarela de búfala e tomate seco; abobrinha e cenoura raladas e temperadas a gosto; brócolis picado e queijo; tomates cerejas cortados ao meio e manjericão. Todos esses recheios podem ser temperados com sal, pimenta do reino, azeite de oliva e as especiarias de sua preferência.

Farinha de aveia - para uma versão com menos carboidratos, substitua por farinha de berinjela.

Farinha de linhaça - pode ser substituída por farinha de amendoim.





Crepioca sem Ovo

Contém
Leite (opcional)

Não contém
Amendoim, peixe, frutos do mar, trigo, castanhas, ovos, soja

Ingredientes
3 colheres (sopa) de goma de tapioca
1 colher (sopa) de água filtrada ou leite vegetal
2 colheres (sopa) de requeijão*
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
1 colher (chá) de sementes de chia ou linhaça (opcional)

Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes e despeje em uma frigideira antiaderente que já esteja quente (em fogo baixo).

Quando as bordas se soltarem, vire e recheie se quiser. Se não, deixe cozinhar do outro lado apenas por pelo menos mais 1 ou 2 minutos.

Requeijão - pode ser substituído por creme de ricota (regular ou light) ou creme de leite de arroz.

Nhoque de Mandioquinha

Não contém
Leite, amendoim, peixe, frutos do mar,
trigo, castanhas, ovos, soja

Ingredientes
1 kg de mandioquinha sem casca e cozida
com água e sal
1 xícara (chá) de fécula de batata
150g de amido de milho
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta do reino (opcional)

Modo de preparo
Após cozinhar a mandioquinha, enquanto ela ainda estiver quente, amasse-a como se fosse fazer um purê. Em uma tigela grande, junte o purê de mandioquinha, a fécula de batata, o sal e o azeite. Amasse bem e se estiver com uma textura muito grudenta, vá acrescentando o amido de milho colher a colher e assim que a massa estiver maleável, já é o suficiente.
Reserve o restante do amido para polvilhar a bancada. Sobre a bancada polvilhada, faça rolinhos e corte os nhoques do tamanho que desejar.
Coloque as porções de nhoque em água fervente com sal e assim que começarem a boiar, pode retirar. Cubra com o molho de sua preferência ou apenas com azeite de oliva e sirva quente.

Amido de Milho - pode ser substituído
por 100g de araruta.





Nuggets sem glúten sem soja e sem ovo

Não contém

Leite, amendoim, peixe, frutos do mar,
trigo, castanhas, ovos, soja

Ingredientes

500g de peito de frango
¼ de uma cebola pequena
1 dente de alho pequeno amassado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
Suco de ½ limão
1 batata pequena cozida e amassada*
1 colher (chá) de sal ou mais
Pimenta do reino a gosto
2 xícaras de farinha de mandioca flocada

Modo de preparo

Em um processador coloque todos os ingredientes, exceto a farinha de mandioca e bata até virar uma massa homogênea. Retire a massa do processador, cubra e leve à geladeira por 30 minutos antes de enrolar. Com as mãos molhada, faça bolinhas e achate-as em formato de nuggets. Coloque a farinha de mandioca em um recipiente raso e passe as bolinhas na farinha de modo que fiquem cobertas de maneira uniforme. Os nuggets podem ser fritos até ficarem dourados ou assados em forno pré-aquecido a 180ºC, por 25-30 minutos ou até que estejam dourados.

Batata - pode substituir pela mesma quantidade de inhame ou babata doce.

Palitinhos Salgados sem Glúten (Grissinis)

Contém
Castanhas, leite (opcional)

Não contém
Amendoim, peixe, frutos do mar, trigo, ovos, soja

Ingredientes
2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas ou de castanhas
½ xícara (chá) de araruta
1 colher (chá) de fermento em pó químico
1 colher (chá) de sal
1/3 a ½ xícara (chá) de água (depende da umidade das farinhas)
2 colher (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de gergelim para salpicar sobre os palitinhos*

Modo de Preparo
Pré-aqueça o forno a 175ºC. Forre uma forma grande com papel manteiga ou manta de silicone própria para confeitaria e panificação. Em uma tigela grande misture as farinhas, a araruta, o fermento e o sal. Adiciona todo o azeite e parte da água e vá mexendo até formar uma bola de massa. Vá colocando a água aos poucos até que forme uma massa lisa, porém não pode ficar ressecada. Caso fique um pouco grudenta, polvilhe as mãos com a araruta para amassar e chegar no ponto certo. Divida a massa em 18 pedaços e com as mãos untadas com azeite de oliva, enrole e estique a massa em formato de “cobrinhas” de 30 cm cada.

Coloque os palitinhos na forma, deixando 1,5 cm de distância entre eles. Pincele os palitinhos com azeite de oliva e salpique a cobertura de sua preferência. Leve ao forno para assar por 12 a 15 minutos, ou até que estejam levemente dourados. Retire do forno e deixe esfriar por pelo menos 10 minutos. Sirva com seu patê, pasta ou qualquer outro acompanhamento preferido.

Gergelim - pode substituir por ervas secas, sal marinho, queijo ralado, sementes de chia ou linhaça.

Dica: Os palitinhos podem ser conservados em temperatura ambiente, em recipientes de fechamento hermético por até 1 mês.



Panqueca Vegana

Contém
Trigo, soja

Não contém
Amendoim, peixe, frutos do mar, leite, castanhas, ovos

Ingredientes

½ xícara (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó químico
1 ½ xícara de água morna
¼ xícara (chá) de azeite de oliva
½ colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de vinagre de maçã (ou de vinho branco)

Sugestão de Recheio

2 xícaras de tomates picados
2 xícaras de palmitos picados
2 dentes de alho amassados ou picados bem pequeno
3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ xícara (chá) de creme de leite de arroz
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Massa
Em um liquidificador bata a farinha de aveia e a água morna por 5 minutos. Acrescente a farinha, o azeite e o vinagre e bata até ficar com uma textura bem homogênea. Desligue o liquidificador e por último acrescente o fermento e mexa com uma colher.

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e pincele com azeite de oliva. Para uma frigideira mpedia (22cm de diâmetro), adicione no máximo ¼ xícara de chá de massa por panqueca para que fica bem fininha.

Espalhe bem a massa pela frigideira e quando as bordas estiverem levemente douradas e o meio da panqueca não estiver mais úmido, vire com a ajuda de uma espátula. Deixe cozinhar do outro lado e retire. Faça o mesmo processo para o restante da massa.

Recheio
Em uma frigideira regoque o alho no azeite até dourar e junte os tomates. Deixe reforgar por cerca de 5 minutos e acrescente o palmito picado, o creme de leite, sal, pimenta e misture bem. Deixe refogar por mais minutos e por último acrescente a cebolinha verde picada.

Montagem
Coloque cerca de 3 colheres (sopa) do recheio no centro da panqueca e enrole. Faça o mesmo para todas as panquecas e se quiser, cubra com o molho de sua preferência.



Pão de Forma sem glúten e sem leite

Contém	Não contém
Ovos	Amendoim, peixe, frutos do mar, trigo, castanhas, leite, soja

Ingredientes

1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz integral
½ xícara (chá) de farinha de aveia
½ xícara (chá) de polvilho doce
½ xícara de leite vegetal
1 xícara de chá de água morna
4 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
4 ovos + 1 ovo para pincelar (opcional)
1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou demerara
1 colher (sopa) de fermento biológico seco
1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

No liquidificador bata os ovos, o óleo, o açúcar e o leite. Quando já estiver uma mistura bem homogênea, acrescente aos poucos intercalando os ingredientes secos e a água morna. Quando estiver uma massa bem homogênea e sem grumos, acrescente o fermento biológico e apenas pulse algumas vezes apenas para misturar.

Se preferir, você pode passar os ingredientes líquidos já batidos para uma tigela e ir acrescentando os ingredientes secos e a água morna de forma manual e por último o fermento. Coloque a massa em uma forma de bolo inglês untada e enfarinhada com azeite de oliva e farinha de arroz. Deixe em um lugar aquecido por 1 a 2 horas ou até a massa dobrar de tamanho.

Dica: eu costumo deixar dentro do microondas fechado, ao lado de uma xícara com água quente e coberto com um pano. Independente do clima do dia, ele cresce bem rápido dessa forma. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180ºC.
Após ter dobrado de tamanho, você pode pincelar o pão delicadamente com 1 ovo batido antes de levar ao forno. Leve para assar por 30 a 35 minutos ou até fazer o teste do palito e sair bem sequinho.





Pizza Enrolada sem Glúten

Contém
Ovos, leite (opcional)

Não contém
Amendoim, peixe, frutos do mar,trigo, castanhas, soja

Ingredientes
1 xícara (chá) de farinha de arroz
½ xícara (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de polvilho azedo
½ xícara (chá) de polvilho doce
1 colher (chá) de fermento em pó químico
1 colher (chá) de goma xantana
1 colher (chá) de sal
2 ovos
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
¾ xícara (chá) de água filtrada
Molho de tomate, queijo e outros ingredientes de sua preferência para o recheio

Modo de Preparo
Pré-aqueça o forno a 180ºC. Em uma tigela grande, misture rodos os ingredientes secos. Faça um buraco no meio e adicione os ovos, o vinagre e o azeite. Com a ajuda da colher vá misturando de fora para dentro e incorporando a farinha aos poucos. Vá adicionando a água aos poucos e quando não for mais possível usar a colher, comece a amassar com as mãos (pode ser feito também em uma batedeira planetária com o gancho para massas pesadas). Amasse bem até formar uma massa lisinha. Se a massa ficar muito seca, acrescente uma ou duas colheres a mais de água e se ficar muito grudenta, acrescente uma a duas colheres a mais de farinha de arroz.

Abra a massa entre duas camadas de filme plástico. Evite abrir a massa com mais farinha para não ficar ressecada e quebradiça. Abra a massa de forma retangular até ficar com uns 3mm de espessura. Se necessário corte as pontas em excesso. Retire apenas a camada de cima do plástico para rechear. Espalhe uma camada fina de molho de tomate de sua preferência, e distribua o recheio de sua preferência, sem fazer uma camada muito grossa. Com a ajuda do plástico debaixo, enrole em formato de um rocambole e corte fatias de 3cm de largura. Disponha as fatias deitadas em uma forma untada com óleo vegetal ou forrada com papel manteiga. Asse por 25 a 30 minutos ou até dourar.

Torta Salgada de Liquidificador

Contém
Ovos,
soja (opcional)

Não contém
Amendoim, peixe, frutos do mar, trigo, castanhas, leite

Ingredientes
1 xícara de leite vegetal*
1/3 xícara de azeite de oliva
3 ovos*
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de farinha de arroz
½ xícara (chá) de farinha de aveia
½ xícara (chá) de farinha de linhaça*
1 colher (sopa) de fermento em pó

Sugestão de recheio
300g de frango cozido desfiado
1 cenoura média ralada
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
1 colher (sopa) de azeite de oliva
300g de creme de leite de arroz
Azeitonas picadas (a gosto)
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo
Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Massa
No liquidificador bata a água, o óleo e os ovos por 3 minutos. Sem parar de bater, acrescente o sal e as farinhas. Bata por mais 3 minutos. Desligue e acrescente o fermento em pó, mexa com uma colher e reserve.

Recheio
Em uma tigela grande misture todos os ingredientes, deixando o sal e pimenta por último. Acrescente o sal por último e prove o recheio antes de acrescentar, pois dependendo da quantidade de azeitonas, não é necessário acrescentar muito sal.

Montagem
Em uma forma média untada e enfarinhada com azeite de oliva e farinha de arroz, despeje metade da massa. Espalhe o recheio cuidadosamente e cubra com a outra metade da massa. Leve para assar por 30-35 minutos, ou até que a massa esteja bem sequinha e levemente dourada.



Leite vegetal - pode ser substituído por água ou por leite de vaca, se não houver alergia ou intolerância à lactose.

Ovos - podem ser substituídos por geléia de linhaça ou geléia de chia. Caso opte pela de linhaça, substitua a farinha de linhaça por outra opção para evitar que a massa fique com um sabor muito acentuado.

Farinha de linhaça - pode ser subsituída por farinha de amendoim, amêndoas ou castanha de caju.

Dica: antes de assar você pode salpicar sementes de chia, girassol ou linhaça sobre a massa para aumentar o valor nutricional ou ainda queijo parmesão ralado, caso não seja alérgico a leite. Pessoas com intolerâncias leves à lactose também podem consumir pequenas quantidades de queijo parmesão.



Nos acompanhem nas redes sociais!

Chef. Márcia Bittencourt

chef marcia bittencourt

chef marcia bittencourt

@chefmarciab

Ilustrações
Nayara Côrtes

@naycortes_

Obrigada!