SALGADOS MAGNÍFICOS

sem glúten



Seja Bem-vinda

Bem-vindo ao mundo irresistível dos salgadinhos de festa! Seja para celebrar um aniversário, reunião familiar ou qualquer ocasião especial, os salgadinhos são presença garantida, enchendo os ambientes com aromas deliciosos e sabores inesquecíveis.

Nesta coleção de receitas, apresentamos uma seleção de 30 opções incríveis que vão desde clássicos como coxinhas e bolinhas de queijo até inovações como brigadeiro salgado e dadinhos de tapioca.

Estas receitas não apenas satisfarão os paladares mais exigentes, mas também trarão uma variedade de texturas, cores e aromas que farão da sua festa um verdadeiro festival gastronômico.

Preparar essas delícias será tão prazeroso quanto degustá-las, então, mãos à obra e transforme sua celebração em um evento repleto de sabores marcantes!

AGORA VOLTANDO PARA AS RECEITAS DE SALGADOS...

Massa para Pastel Sem Glúten

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de água morna
- 1/4 de xícara de óleo vegetal

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, fécula de batata, polvilho doce, polvilho azedo e o sal.
2. Adicione a água morna gradualmente, mexendo constantemente para evitar a formação de grumos.
3. Acrescente o óleo vegetal e continue mexendo até obter uma massa homogênea.
4. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada com fécula de batata e amasse por alguns minutos, até que fique macia e maleável.
5. Divida a massa em porções menores e abra cada porção com um rolo, formando discos finos.
6. Coloque o recheio desejado no centro de cada disco e dobre a massa ao meio, pressionando as bordas para selar.

Massa Sem Glúten para Salgadinhos:

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de água gelada

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce e o polvilho azedo.
2. Em uma panela, aqueça o óleo.
3. Em outra tigela, bata ligeiramente o ovo e adicione à mistura de óleo, mexendo bem.
4. Adicione a água gelada e o sal à mistura.
5. Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos, mexendo continuamente para formar uma massa homogênea.
6. Deixe a massa descansar por alguns minutos até que esteja morna o suficiente para ser manipulada.
7. Modele a massa de acordo com o salgadinho desejado. Para coxinhas, risoles ou bolinhas de queijo, abra pequenas porções da massa.

7. Utilize um garfo para pressionar e selar ainda mais as bordas do pastel.
8. Aqueça óleo em uma panela e frite os pasteizinhos até que fiquem dourados.
9. Retire com uma escumadeira, coloque sobre papel absorvente para remover o excesso de óleo.

8. Recheie conforme a sua preferência e modele os salgadinhos.
9. Asse os salgadinhos em um forno preaquecido a 180°C até que estejam dourados.

Massa para Quiche Sem Glúten

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de amido de milho
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de manteiga sem sal, gelada e cortada em cubos
- 1 ovo

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, o amido de milho e o sal.
2. Adicione a manteiga gelada à mistura de farinha. Com as mãos, misture a manteiga até formar uma textura de migalhas.
3. Acrescente o ovo à mistura e continue amassando até que a massa comece a se unir. Se necessário, adicione uma colher de sopa de água gelada para ajustar a consistência.
4. Forme a massa em uma bola, envolva em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para firmar.
5. Pré-aqueça o forno a 180°C.
6. Retire a massa da geladeira e abra-a com um rolo sobre uma superfície enfarinhada, até obter uma espessura fina.
7. Forre uma forma de quiche com a massa, pressionando-a nos cantos e nas bordas.

8. Faça furos no fundo da massa com um garfo para evitar bolhas durante o cozimento.
9. Asse a massa no forno preaquecido por cerca de 15 minutos, ou até que fique levemente dourada.
10. Retire do forno e deixe esfriar antes de adicionar o recheio de sua escolha.

Massa para Esfiha Sem Glúten

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 xícara de água morna
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1 ovo

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o polvilho doce, a fécula de batata, o açúcar e o sal.
2. Em uma pequena tigela, dissolva o fermento na água morna. Deixe descansar por alguns minutos até formar uma espuma.
3. Adicione o fermento ativado, o azeite de oliva e o ovo à mistura de farinha. Misture bem até formar uma massa homogênea.
4. Sove a massa por alguns minutos em uma superfície enfarinhada até que fique elástica.
5. Divida a massa em porções do tamanho desejado para as esfihas.

Massa Folhada Sem Glúten

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de manteiga sem sal, gelada e cortada em cubos
- 1/2 xícara de água gelada
- Farinha de arroz adicional para polvilhar

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce e o sal.
2. Adicione a manteiga gelada à mistura de farinha. Com as mãos, misture a manteiga até formar uma textura de migalhas.
3. Gradualmente, adicione a água gelada à mistura, amassando suavemente até obter uma massa homogênea. Se necessário, adicione mais água, uma colher de sopa de cada vez.
4. Forme a massa em um retângulo, envolva em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.
5. Após o tempo de refrigeração, polvilhe a superfície de trabalho e o rolo com farinha de arroz.
6. Abra a massa em um retângulo e dobre em três partes, como se estivesse dobrando uma carta.

7. Gire a massa em 90 graus, estenda novamente e dobre em três partes.
8. Repita esse processo mais duas vezes, totalizando quatro vezes.
9. Após a última dobra, leve a massa à geladeira por mais 30 minutos antes de usar.

Massa para Pizza Sem Glúten

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de chá de goma xantana (opcional, mas ajuda na textura)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana (se estiver usando) e o sal.
2. Em uma pequena tigela, dissolva o açúcar no fermento em água morna. Deixe repousar por alguns minutos até formar uma espuma.
3. Adicione a mistura de fermento à mistura de farinha e misture bem.
4. Acrescente o azeite de oliva à massa e continue misturando até formar uma massa homogênea.

5. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada com farinha de arroz e sove por alguns minutos até que fique elástica.
6. Divida a massa ao meio para fazer duas pizzas médias ou use a massa inteira para uma pizza grande.
7. Abra a massa com as mãos ou com um rolo, dependendo da textura desejada.
8. Transfira a massa para uma assadeira de pizza e adicione seus ingredientes favoritos.
9. Asse em um forno preaquecido a 220°C por aproximadamente 15-20 minutos, ou até que a massa esteja dourada e crocante.

Massa para Pães Sem Glúten

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de chá de goma xantana (opcional, mas ajuda na textura)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 e 1/4 de xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 ovos

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana (se estiver usando) e o sal.
2. Em uma pequena tigela, dissolva o açúcar no fermento em água morna. Deixe repousar por alguns minutos até formar uma espuma.
3. Adicione a mistura de fermento à mistura de farinha e misture bem.
4. Acrescente o azeite de oliva e os ovos à massa. Misture até formar uma massa homogênea.

5. Transfira a massa para formas de pão untadas.
6. Deixe a massa descansar em um local aquecido por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até que a massa cresça e duplique em volume.
7. Pré-aqueça o forno a 180°C.
8. Asse os pães no forno preaquecido por 25-30 minutos, ou até que estejam dourados e façam um som oco quando batidos na parte inferior.
9. Deixe esfriar antes de fatiar.

1. Coxinhas sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 2 xícaras de batata-doce cozida e amassada
- 1 xícara de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- Sal, pimenta e temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture a batata-doce, frango, azeite, farinha de arroz e temperos.
2. Modele as coxinhas e asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 20 coxinhas médias.

2. Bolinhas de Queijosem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de batata cozida e amassada
- 1 xícara de queijo sem lactose ralado
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de água
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture o polvilho, batata, queijo, ovo, água e sal até obter uma massa homogênea.
2. Modele bolinhas e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 30 bolinhas.

3. Pastéis sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa para pastel sem glúten (pronta ou caseira)
- Recheio de carne moída, frango desfiado ou queijo sem lactose

Modo de Preparo:

1. Abra a massa, coloque o recheio e feche o pastel.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Depende do tamanho dos pastéis, aproximadamente 15 unidades médias.

6. Abra cada porção em um círculo fino, colocando o recheio de sua escolha no centro.
7. Dobre as bordas da massa sobre o recheio para formar um formato de esfiha.
8. Disponha as esfihas em uma assadeira e deixe descansar por cerca de 15 minutos.
9. Pré-aqueça o forno a 180°C.
10. Asse as esfihas no forno preaquecido por 15-20 minutos, ou até que estejam douradas.

4. Empadinhas sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa sem glúten (pronta ou caseira)
- 1 lata de palmito
- 1 cebola picada
- Azeite de oliva, sal e temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola no azeite, adicione o palmito e temperos.
2. Forre forminhas de empada com a massa, coloque o recheio e asse por 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Depende do tamanho das empadinhas, aproximadamente 12 unidades médias.

5. Kibe sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 cebola picada
- Hortelã a gosto
- Pimenta síria e sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture a abóbora, quinoa, cebola, hortelã, pimenta síria e sal.
2. Modele os quibes e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 20 unidades médias.

6. Risoles sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa para pastel sem glúten
- 1 xícara de frango desfiado
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola no azeite, adicione o frango e tempere a gosto.
2. Abra a massa, coloque o recheio e asse a 180°C por 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Depende do tamanho dos risoles, aproximadamente 15 unidades médias.

7. Enroladinhos sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa para pastel sem glúten
- Presunto sem glúten
- Queijo sem lactose

Modo de Preparo:

1. Abra a massa, coloque uma fatia de presunto e queijo, enrole e leve ao forno por cerca de 15 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Depende do tamanho dos enroladinhos, aproximadamente 20 unidades médias.

8. Quiches sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa para quiche sem glúten
- 2 abobrinhas, cenouras e pimentões picados
- 1 cebola picada
- 1 xícara de brócolis cozidos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Refogue os vegetais no azeite até ficarem macios.
2. Forre uma forma com a massa, coloque os vegetais e leve ao forno a 180°C por 30 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: 1 quiche grande.

9. Bolinho de Bacalhau sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 500g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 2 xícaras de batata cozida e amassada
- 1 ovo
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture o bacalhau, batata, ovo, salsinha, cebolinha e pimenta.
2. Modele bolinhos e asse no forno a 180°C por 25 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 25 unidades médias.

10. Brigadeiro Salgado sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de amêndoas trituradas (opcional, para a cobertura)

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture o leite condensado, cacau, azeite e sal.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até obter uma consistência de brigadeiro.
3. Deixe esfriar, faça bolinhas e, se desejar, passe nas amêndoas trituradas.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 20 brigadeiros médios.

11. Esfihas sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa para esfiha sem glúten
- 300g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- Salsinha, hortelã, sal e temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Refogue a carne, cebola, tomate, salsinha, hortelã e temperos.
2. Abra a massa, coloque o recheio e asse a 180°C por 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Depende do tamanho das esfihas, aproximadamente 15 unidades médias.

12. Mini Sanduíches sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Pães sem glúten
- Presunto sem lactose
- Queijo sem lactose
- Alface, tomate e outros vegetais a gosto

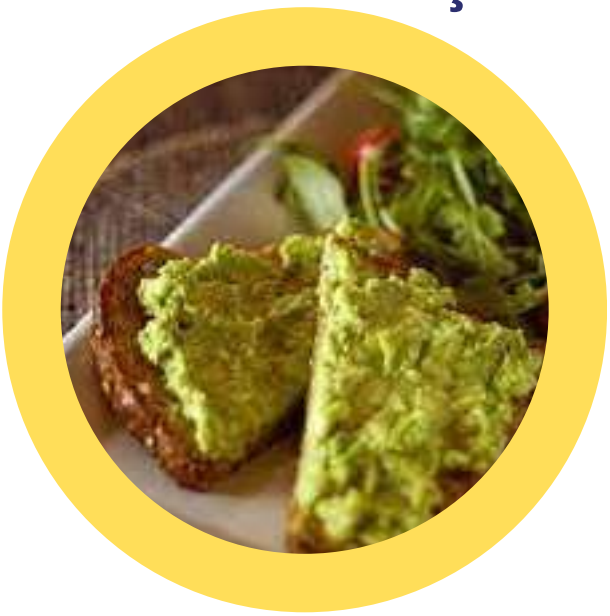
Modo de Preparo:

1. Monte os mini sanduíches com os ingredientes desejados.
2. Sirva fresco.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

13. Torradas com Patês sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Pães sem glúten (para fazer as torradas)
- Patês de abacate, azeitonas ou hummus

Modo de Preparo:

1. Torre as fatias de pão sem glúten.
2. Sirva as torradas com diferentes patês.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

14. Bolinho de Aipim com Carne Seca sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa para pastel sem glúten
- 2 xícaras de mandioquinha cozida e amassada
- 1 xícara de carne seca desfiada
- Salsinha, cebolinha, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Forre as forminhas de empada com a massa, coloque a mandioquinha e carne seca, asse por 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 15 bolinhos.

15. Mini Hot Dogs sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

Salsichas
Pães sem glúten
Molho de tomate sem açúcar
Milho, ervilha e batata palha

Modo de Preparo:

1. Cozinhe as salsichas, aqueça o pão, coloque as salsichas, molho de tomate, milho, ervilha e batata palha.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

16. Pão de Queijo sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho azedo
- 1 xícara de batata-doce cozida e amassada
- 1 xícara de queijo sem lactose ralado
- 2 ovos
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture o polvilho, batata-doce, queijo, ovos, azeite e sal até formar uma massa homogênea.
2. Modele pequenas porções e asse em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 20 unidades.

17. Folhados sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa folhada sem glúten (pronta ou caseira)
- Recheio de espinafre, cogumelos e queijo sem lactose

Modo de Preparo:

1. Abra a massa, coloque o recheio e asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende do tamanho dos folhados, aproximadamente 12 unidades.

18. Minipizzas sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa para pizza sem glúten
- Molho de tomate sem açúcar
- Queijo sem lactose
- Ingredientes a gosto (presunto, cogumelos, tomate)

Modo de Preparo:

1. Abra a massa, coloque molho de tomate, queijo e ingredientes a gosto.
2. Cozinhe em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende do tamanho das minipizzas, aproximadamente 10 unidades.

19. Torta Salgada sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa sem glúten (pronta ou caseira)
- 2 abobrinhas, cenouras e pimentões picados
- 1 cebola picada
- 1 xícara de brócolis cozidos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Refogue os vegetais no azeite até ficarem macios.
2. Forre uma forma com a massa, coloque os vegetais e leve ao forno a 180°C por 30 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: 1 torta média.

20. Croquetes sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 2 xícaras de batata-doce cozida e amassada
- 1 xícara de carne moída cozida
- 1 cebola picada
- Salsinha, cebolinha, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes e modele croquetes.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 15 croquetes.

21. Bolinho de Arroz sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 xícara de farinha de arroz
- 2 ovos
- 1/2 xícara de água
- Salsinha, cebolinha, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture o arroz, farinha de arroz, ovos, água, salsinha, cebolinha, sal e pimenta.
2. Modele bolinhos e asse em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 20 bolinhos.

22. Pão de Alho sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Pães sem glúten
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- Alho picado
- Salsinha e sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture o azeite, alho, salsinha e sal.
2. Espalhe sobre os pães e leve ao forno por 10 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

23. Trouxinhas de Presunto e Queijo sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Massa sem glúten (pronta ou caseira)
- Presunto sem lactose
- Queijo sem lactose

Modo de Preparo:

1. Abra a massa, coloque uma fatia de presunto e queijo, enrole e leve ao forno por 15 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

24. Batata Recheada sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Batatas médias
- Frango desfiado, milho, ervilha, e temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe as batatas, faça um corte e retire parte da polpa.
2. Misture a polpa com frango desfiado, milho, ervilha e temperos.
3. Recheie as batatas e leve ao forno por 15 minutos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

25. Sushi de Frango sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Folhas de alga nori
- Arroz para sushi
- Frango grelhado
- Pepino e abacate

Modo de Preparo:

1. Coloque uma folha de alga sobre uma esteira de bambu.
2. Espalhe o arroz, adicione frango grelhado, pepino e abacate.
3. Enrole cuidadosamente e corte em fatias.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir imediatamente.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

26. Salada no Copinho sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Tomate cereja
- Pepino
- Queijo sem lactose em cubos
- Azeite de oliva, sal e orégano a gosto

Modo de Preparo:

1. Monte camadas de tomate, pepino e queijo em copinhos.
2. Regue com azeite, sal e orégano.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 1 dia.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

27. Dadinhos de Tapioca sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de tapioca
- 1 xícara de queijo sem lactose ralado
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite de coco

Modo de Preparo:

1. Misture a farinha de tapioca, queijo, sal e leite de coco.
2. Despeje em uma forma, espere esfriar e corte em cubos.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 3 dias.
- Rendimento: Aproximadamente 30 dadinhos.

28. Tábua de Frios sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar



Ingredientes:

- Variedade de queijos sem lactose
- Presunto e salame sem açúcar
- Castanhas, uvas e geleia sem açúcar

Modo de Preparo:

1. Disponha os queijos, presunto, salame, castanhas, uvas e geleia em uma tábua.

Validade e Quantidade:

- Validade: Consumir em até 2 dias.
- Rendimento: Depende da quantidade preparada.

29. Quibe de Abóbora sem Glúten e sem Lactose



Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Salsinha e hortelã a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

Recheio:

- 1/2 xícara de carne moída cozida com temperos a gosto
- Nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem. Adicione a abóbora amassada e a quinoa cozida. Misture bem.
3. Tempere com salsinha, hortelã, sal e pimenta a gosto. Cozinhe por alguns minutos até obter uma massa consistente.
4. Em uma forma untada, coloque metade da massa, pressionando para nivelar.
5. Espalhe a carne moída cozida sobre a massa, e se desejar, adicione nozes picadas.
6. Cubra com o restante da massa, alisando a superfície.
7. Corte em pedaços quadrados ou losangos.
8. Leve ao forno por aproximadamente 30-40 minutos, ou até que a superfície fique dourada.
9. Sirva quente, acompanhado de molho de iogurte sem lactose ou molho de tomate.

30. Bolinho de Mandioca com Carne Seca sem Lactose, sem Glúten e sem Açúcar

Ingredientes:



- 2 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 1/2 xícara de carne seca desfiada
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a mandioca amassada, a farinha de amêndoas e o ovo até obter uma massa homogênea.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione a carne seca desfiada e refogue mais um pouco.
3. Misture a carne seca refogada na massa de mandioca. Adicione salsinha, cebolinha, sal e pimenta a gosto.
4. Modele bolinhos com as mãos e frite em óleo quente até que fiquem dourados.
5. Escorra em papel absorvente e sirva.