

Salgados sem glúten e sem lactose

FLAVIA MACHIONI

Lista de ingredientes

ESFIRRA

Massa

- 2/3 de xícara (chá) de farinha de arroz (103 g)
- 1/3 de xícara (chá) de farinha de grão-de-bico ou painço (48 g)
- 1/3 de xícara (chá) de fécula de batata ou amido de milho (44 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1/2 xícara (chá) de inhame cozido e amassado (115 g)
- Aproximadamente 1/3 de xícara (chá) de água morna (80 ml)
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico seco (6 g)
- 1/2 colher (sopa) de açúcar mascavo (5 g)
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco sem sabor ou azeite de oliva (30 g)

Recheio

- 2 xícaras (chá) de berinjela picada em cubos (150 g)
- Água - Q.B.
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (40 g)
- 1 colher (sopa) de alho amassado (3 g)
- 1/4 de xícara (chá) de cebola picada em cubos (25 g)
- 1/4 de xícara (chá) de pimentão vermelho ou amarelo cortado em cubos (25 g)
- 1 xícara (chá) de cogumelo fresco picado (80 g)

EMPADINHA

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (155 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico (145 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas ou castanha de caju (72 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (40 g)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS SEM GLUTEN E SEM LACTOSE" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

LISTA DE INGREDIENTES
Salgados sem glúten e sem lactose



- 2 ovos (100 g)
- Água gelada, se necessário

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (20 g)
- 1 colher (sopa) de alho amassado (3 g)
- 2 xícaras (chá) de palmito pupunha fresco cortado em cubos (200 g)
- 2/3 de xícara (chá) de repolho roxo picado fino (53 g)

OU

- 2/3 de xícara (chá) de cenoura ralada fina (53 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas (8 g)

CROQUETE DE CARNE

- 1 xícara (chá) de fl oco de milho sem açúcar (50 g)
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de mandioca integral (30 g)
- 400 g de carne seca desfiada
- 1 e 1/2 xícara (chá) de banana-da-terra cozida e amassada (250 g)
- 1 ovo (50 g)
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado (8 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)

PASTEL DE FESTA

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico ou painço ou arroz (145 g)
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de linhaça dourada (30 g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (75 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco sem sabor (40 g)
- 1 ovo (50 g)
- 1/3 de xícara (chá) de água (80 ml)

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (20 g)
- 1 colher (sopa) de alho amassado (3 g)
- 1 cebola pequena picada (50 g)
- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado (300 g)
- 2 colheres (chá) de sal (5 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas (8 g)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS SEM GLUTEN E SEM LACTOSE" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

LISTA DE INGREDIENTES
Salgados sem glúten e sem lactose



PÃO DE HAMBÚRGUER

- 1 xícara (chá) de aipim cozido e amassado (230 g)
- 1 ovo (50 g)
- 1 colher (sopa) de psyllium (4 g)
- 2/3 de xícara (chá) de água (160 ml)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 2/3 de xícara (chá) de farinha de grão-de-bico (97 g)
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata (67 g)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (12 g)
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo (5 g)

HAMBÚRGUER BOVINO

- 1 cebola pequena (50 g)
- 1 dente de alho (2 g)
- 250 g de carne bovina moída
- 1/2 colher (sopa) de sal (10 g)
- 1/4 de xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadas (20 g)

HAMBÚRGUER VEGETARIANO

- 2 xícaras (chá) de feijão azuki cozido e sem caldo (150 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (20 g)
- 1 dente de alho (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- Temperos opcionais – Q.B.: pimenta-do-reino, cominho em pó, salsinha, cebolinha, entre outros
- Farinha de painço ou de arroz ou outra farinha integral sem glúten

MAIONESE CASEIRA SAUDÁVEL

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana-verde amolecida (100 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (2,5 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30 g)
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon (12 g)
- 1 a 2 colheres (sopa) de limão espremido ou vinagre de maçã (14 g)
- Pimenta-do-reino – Q.B. – opcional

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS SEM GLUTEN E SEM LACTOSE" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

LISTA DE INGREDIENTES
Salgados sem glúten e sem lactose



DOGUINHO

Massa

- 2/3 de xícara (chá) de água morna (180 ml)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (12 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara (10 g)
- 3 colheres (sopa) de psyllium (15 g)
- 1/2 xícara (chá) de água morna (125 ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz ou de arroz integral (155 g)
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata (67 g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (75 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de painço ou de grão-de-bico (73 g)
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã (12 ml)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)

Recheio

- 500 g de peito de frango
- 1 cebola (100 g)
- 1 dente de alho (2 g)
- 1 colher (sopa) de sal (10 g)
- 1 colher (chá) de páprica doce (5 g)
- Pimenta-do-reino – Q.B.

PÃO DE BATATA

- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada (255 g)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (12 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara (10 g)
- 1 ovo (50 g)
- 1/8 de xícara (chá) de psyllium (10 g)
- 1/2 xícara (chá) de água morna (125 ml)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz (73 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz integral (73 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30 g)

REQUEIJÃO VEGANO

- 1 xícara (chá) de castanha de caju sem sal (150 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (40 g)
- 1/3 de xícara (chá) de água quente (80 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1/2 limão espremido (15 g)
- 1 dente de alho ou 1 colher (chá) de alho em pó (2 g)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS SEM GLUTEN E SEM LACTOSE" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

LISTA DE INGREDIENTES
Salgados sem glúten e sem lactose



MUFFIN DE MILHO E FRANGO

- 1 lata de milho (230 g)
- 2 ovos (100 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 g)
- 3/4 de xícara (chá) de farinha de painço ou de arroz (115 g)
- 1/8 de xícara (chá) de farinha de linhaça (15 g)
- 2 colheres (chá) de fermento químico (8 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado (100 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada (8 g)
- Tomate, cenoura ou brócolis picadinhos – opcional

MUFFIN DE QUINOA E ESPINAFRE

- 2 xícaras de folha de espinafre (145 g)
- 3 ovos (150 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco (20 g)
- 1 dente de alho (2 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1/4 de xícara (chá) de semente de girassol ou castanha de caju (38 g)
- 1 xícara (chá) de quinoa em flocos (120 g)
- 2 colheres (chá) de fermento químico (8 g)

MUFFIN DE GRÃO-DE-BICO E BETERRABA

- 1 e 1/2 xícara (chá) de grão-de-bico cozido e escorrido (177 g)
- 3 ovos (150 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1/3 de xícara (chá) de farinha de linhaça (30 g)
- 1/3 de xícara (chá) de farinha de arroz (51 g)
- 1/3 de xícara (chá) de leite vegetal ou água (80 ml)
- 1/2 beterraba ralada (40 g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico (8 g)

CEBOLAS CARAMELIZADAS SEM AÇÚCAR

- 4 xícaras (chá) de cebola cortada em rodelas de, aproxi-madamente, 0,5 cm(415 g)
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco sem sabor ou manteiga ghee (30 g)
- 1 pitada de sal (1 g)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS SEM GLUTEN E SEM LACTOSE" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

LISTA DE INGREDIENTES
Salgados sem glúten e sem lactose



QUICHE

- 1 xícara (chá) de farinha de painço, arroz ou grão-de-bico (155 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de oleaginosas – amêndoas, castanha de caju, entre outras (145 g)
- 2/3 de xícara (chá) de farinha de linhaça (60 g)
- 8 colheres (sopa) de manteiga ghee ou azeite de oliva (80 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- Água – Q.B.

MINIPIZZA

- 2/3 de xícara (chá) de farinha de grão-de-bico (103 g)
- 1/3 de xícara (chá) de farinha de arroz (51 g)
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de amêndoas (36 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada (255 g)
- 1/2 xícara (chá) de água morna (125 ml)
- 2 colheres (sopa) de psyllium (10 g)
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico seco (6 g)
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo (6 g)
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco sem sabor ou azeite de oliva (30 g)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS SEM GLUTEN E SEM LACTOSE" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)