RECEITAS

PÃES E PIZZAS

SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE





Minhas receitas

PÃES E PIZZAS SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

O glúten é uma proteína de origem vegetal encontrada no centeio, no trigo, na aveia, e outros, se consumido de forma moderada, pode trazer benefícios para a saúde.

Algumas pessoas possuem a doença celíaca, que é a intolerância ao glúten e muitas outras tem buscado dietas livres da proteína.



pensando nisso é cada vez mais
comum encontrarmos nas
gôndolas dos supermercados
diversos produtos que atendam
a esse público.

E ainda temos a nossa lactose
que gera intolerância em
algumas pessoas, causando
disfunção intestinal.

Pensando nisso, trazemos aqui
diversas receitas deliciosas,
tanto de pães como de pizzas,
para que você nunca mais deixe
de comer o quê gosta!



PÃO FÁCIL E RÁPIDO



INGREDIENTES

ESPONJA DE FERMENTO:

160 ml de água filtrada ou fervida;
3 colheres (sopa - 40 g) de açúcar;
6g fermento biológico seco.

PÃO:

¾ de xícara (chá - 140g) de farinha de arroz;
1 xícara (chá - 100g) de polvilho doce;
3/4 de xícara (chá -100g) de amido de milho;
1 col. (chá) de goma xantana;
1/2 col. (chá) de sal;
2 colheres (chá - 8g) de fermento químico (para bolo);
2 ovos inteiros;
3 colheres (sopa – 45g) de manteiga;
1 col. (chá) de vinagre de maçã.



MODO DE PREPARO:
Primeiramente, prepare a esponja: em uma vasilha pequena adicione a água e o açúcar e mexa para dissolver um pouco do açúcar;

Adicione o fermento biológico e deixa por cerca de 5 minutos dentro do micro-ondas fechado;

Em uma vasilha maior, misture os ingredientes secos: farinha de arroz, polvilho doce, amido de milho, goma xantana, sal, fermento químico;

Acrescente os ovos, a manteiga e o vinagre e misture;

Adicione a esponja de fermento que você deixou descansar no micro e misture até obter uma massa homogênea;

Divida a massa em 9 porções e modele os pãezinhos – se desejar, use uma colher de sorvete untada para ajudar – colocando-os em uma forma untada;

Deixe-os crescer por pelo menos 50 minutos;

Pré-aqueça o forno a 200°C e coloque os pãezinhos, deixando-os assar por cerca de 25 minutos;

Após os primeiros 15 minutos, cubra os pães com uma folha de papel alumínio e os mantenha assim pelos 10 minutos restantes;

Retire do forno, deixe esfriar (ou não!) e sirva.

PÃO PRÁTICO E DELICIOSO



INGREDIENTES:
1 xícara de farinha de arroz
1/2 xícara de polvilho azedo
1 xícara de água
3 ovos
1/2 xícara de óleo
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
mascavo ou mel

MODO DE PREPARO:
Coloque todos os ingredientes no liquidificador (primeiro os líquidos, depois os sólidos), coloque em forma redonda untada com óleo e farinha de arroz.
Leve ao forno médio preaquecido por 30 minutos. Fica meio molhadinho.

Obs.: Para dar mais sabor ao bolo, coloque primeiro os ovos (temperatura natural, tire antes da geladeira) e adicione o óleo aos poucos como se tivesse fazendo uma maionese.

PÃO COM CENOURA E CEBOLA



INGREDIENTES:

1 xícara de leite

2 ovos

2 colheres de sopa de óleo de girassol

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de açúcar (30g)

2 xícaras (360g) de creme de arroz

1 xícara de polvilho doce

2 colheres de sopa bem cheias (50g) de farinha de linhaça (se possível dourada)

1 sachê de fermento biológico seco instantâneo fleischmann (10g)

1 cebola pequena (uns 5cm de altura e 3,5 de largura ou próximo disso) cortada bem fina e picotada

50g de cenoura ralada em tiras bem finas



MODO DE PREPARO:

Esta receita foi feita na panificadora (máquina de pão) da Britânia utilizando o modo ultra rápido opção 7 que é para pães de 900 g, porém nessa receita é para um pão de 600g. Isto é necessário pois nessa modalidade o pão cozinha por 40 minutos.

Retire a forma removível da máquina, coloque a pá giratória e os ingredientes na ordem listada acima.

Detalhes:

Despeje aos poucos o óleo, o sal e o açúcar ao redor do interior da forma (não concentre em um lado só).

Ao colocar o creme de arroz e o polvilho forme um monte no meio da forma e no alto do monte cave um buraco razoavelmente largo e profundo, mas sem deixar que alcance a pá da máquina para colocar o fermento seco, talvez uns 3 ou 4 cm diâmetro e 1 a 2 cm de profundidade.

A farinha de linhaça (dourada) a cebola cortada bem fina picotada e a cenoura ralada devem ser colocadas nos cantos da forma, cobrindo eventuais líquidos que estejam minando, e também para que não toquem no fermento e para ajudar a máquina a misturar os outros ingredientes.

De qualquer forma é bom usar uma espátula de silicone (pão duro) para ajudar a retirar a farinha seca que fica no canto da máquina nos primeiros 4 minutos em que a máquina estará batendo.

A massa deve ficar cremosa como uma massa de bolo, se for preciso acrescente POUCO leite.

Os ingredientes devem estar em temperatura ambiente. Ajuda também ligar a máquina por 4 minutos na opção

12 - assar e desligar antes de colocar a forma removível já com todos os ingredientes. Nesse caso você terá que esperar mais 15 minutos para esfriar antes de religar a máquina na posição 7, se achar que está muito quente para o fermento abra a tampa da máquina. Após ligar a máquina o tempo de preparo é 58 minutos, mas ao ficar pronto você deve esperar mais 10 minutos para esfriar. Utilize a espátula de silicone para separar os cantos do pão da máquina.

A Farinha de linhaça é fundamental para o crescimento do pão, caso não encontre a farinha pronta no mercado ou lojas de produtos naturais, pode bater no liquidificador um pouco das sementes de linhaça para fazer a farinha

O pão ficará um pouco escuro devido a cenoura.
A melhor hora para comer o pão é quentinho, mas nesse caso a massa fica muito fofa e as fatias ficam bem mais grossas para não espatifar. Até a casca é gostosa (12 fatias)
Depois que esfria a massa do pão fica mais consistente e conseguimos cortar fatias mais finas (20 fatias).

PÃO SEM GLÚTEN



INGREDIENTES:

1 caixa pequena de creme de arroz
250 g de fécula de batata
2 ovos
1 copo de leite
2 colheres de sopa de margarina
1 colher de sopa de fermento químico
1 copo de açúcar
1 g de sal

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos, açúcar, margarina,
acrescente os outros ingredientes,
reserve um pouco do leite para misturar o
fermento e acrescentar por último.
Asse em forma untada, de preferência
forma para bolo inglês.



PÃO COM FARINHA DE ARROZ

INGREDIENTES:
2 ovos
4 colheres (sopa) de azeite ou óleo de sua preferência
1 copo de iogurte (pode ser normal, desnatado ou sem lactose)
1 colher (sopa) de açúcar ou adoçante
forno e fogão
1 colher (chá) de sal
1 e 1/2 xícara de farinha de arroz integral (pode ser a normal também)
1 colher (sopa) de fermento químico (o mesmo que se usa para bolos)

PÃO DE AVEIA





INGREDIENTES:
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
1 envelope de fermento biológico seco instantâneo (10 g)
1 xícara (chá) de farinha de arroz
meia xícara (chá) de polvilho doce
meia colher (chá) de farinha de linhaça
meia colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de Aveia Flocos Grossos
1 xícara (chá) de água morna

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes, menos a água morna e reservando meia xícara (chá) de Aveia Flocos Grossos.

2. Adicione a água morna, aos poucos, e misture bem, com uma colher de cabo longo.

3. A mistura deverá ficar homogênea e com aspecto grudento.

4. Em uma forma de bolo inglês (26 x 10 x 7 cm), untada com azeite e polvilhada com farinha de arroz, despeje a mistura.

5. Polvilhe o restante da Aveia Flocos Grossos e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.

6. Sirva a seguir.

PÃO FIT



INGREDIENTES SECOS

3/4 xícara de farinha de amaranto (75 gramas)
3/4 xícara de polvilho doce (90 gramas)
1 colher de chá de goma xantana
1/2 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo (6 gramas)

INGREDIENTES MOLHADOS

1 xícara de ervilha seca cozida “al dente” (160 gramas)
3 ovos (150 gramas)
3 colheres de sopa de azeite de oliva (45 gramas)
1/2 colher de chá de sal (2,5 gramas)
1 colher de sopa de açúcar de coco (10 gramas)
1/2 xícara de água morna (120 ml)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos formando um mix de farinhas.

Processe os ingredientes molhados, menos a água morna, até a ervilha desaparecer e virar um creme liso e homogêneo.

Adicione os ingredientes molhados sobre os ingredientes secos processados e mexa até a massa começar a ficar pesada.

Adicione a água morna aos poucos e mexa a cada nova adição. Talvez você não precise toda a água, compare com a consistência da massa crua no vídeo demonstrativo.

Transfira a massa para uma forma de pão de 22 cm de comprimento, 8 cm de largura e 6 cm de profundidade.

Molhe a ponta dos dedos e pressione a massa para deixar o pão bem nivelado.

Deixe o pão crescer em um canto da cozinha que não bata vento, eu gosto de colocar no micro-ondas desligado junto com 1 xícara de água fervida.

Espere o pão dobrar de volume, quando estiver quase chegando no topo da forma preaqueça o forno a 180°C.
Quando o pão tiver dobrado de volume leve-o para assar em forno aquecido 180° C por aproximadamente 30 minutos.
Quando conseguir encostar na forma sem se queimar retire o pão de dentro e deixe esfriar sobre uma grade ou prato forrado com papel absorvente.
Só fatie o pão depois que ele tiver esfriado por completo, se cortar o pão quente você vai estragar a textura.



PIZZA RÁPIDA E SABOROSA SEM GLÚTEN E LACTOSE



INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de arroz
1/4 de xícara de fécula de batata
1/4 de xícara de amido de milho
1/2 batata média amassada ou mandioca
1 colher (sobremesa) de fermento
1 colher (chá) rasa de sal
1 colher (sobremesa) de açúcar
1/2 xícara de água
1 ovo
3 colheres (sopa) de óleo ou azeite
1 colher (chá) rasa de agar-agar (opcional, para melhorar a massa)



MODO DE PREPARO:

Adicione todos os ingredientes em uma vasilha.

Mexa bem todos os ingredientes, até a massa ficar boa para mexer com as mãos. Se necessário coloque mais farinha de arroz.

Unte as mãos e coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada com farinha de arroz. É necessário limpar e repassar óleo nas mãos quando a massa começar a agarrar.

Deixe a massa no forno pré-aquecido a 200~250 graus por 10 minutos, dependendo da potência do seu forno.

Retire a massa, recheie como quiser e deixe por mais 7 a 10 minutos.

Rende uma pizza de 4 pedaços.

MINI PIZZA COM FARINHA DE MANDIOCA





INGREDIENTES:
4 rodelas de batata doce cozida amassada (depende da batata, se for pequena, 4 rodelas, se for grossa e grande 1 rodela)
1 ovo
1 colher (sopa) de azeite
3/4 de farinha zaya (farinha de mandioca)
1/2 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de fermento químico para bolo
3 colheres (sopa) de agua
recheio de acordo com seu gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma tigela, com espatula ou com as mãos, misture todos os ingredientes com exceção da água. Vá mexendo e colocando a água aos poucos, até a massa desgrudar das mãos.

Faça bolinhas (discos) com as mãos ou abra a massa com bancada untada com farinha e corte discos com um copo.

Coloque os discos na assadeira untada e recheie como quiser.

Coloque no forno pré-aquecido 200°C por 10 minutos e uma dica: quando estiver pronto regue com azeite e aproveite.

Para o recheio, você pode usar: milho, queijo, tomate, frango, azeitona, presunto, etc.

PIZZA FÁCIL



MASSA:
1 saquinho de pão de queijo(sabor original)
2 ovos
1/2 xícara de água fria

RECHEIO DE PALMITO:
1 vidro de palmito pequeno
300 g de queijo mussarela ralado
1 tomate fatiado e temperado
1/2 xícara de azeitonas picadas
1/2 xícara de molho de tomate pronto
orégano e sal a gosto.

RECHEIO DE CALABRESA:
1 calabresa ralada semi frita
300 g de queijo mussarela ralado
1 tomate fatiado e temperado
1/2 xícara de azeitonas picadas
1/2 xícara de molho de tomate pronto
orégano e sal a gosto.

RECHEIO DE PRESUNTO E QUEIJO:
300 g de presunto ralado
300 g de queijo mussarela ralado
1 tomate fatiado e temperado
1/2 xícara de azeitonas picadas
2 ovos cozidos e ralados(colocar depois da pizza assada)
1/2 xícara de molho de tomate pronto
orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Fazer a mistura do saquinho de pão de queijo e acrescentar os 2 ovos e a água, sovar até ficar uma massa lisa e homogênea.

Pegar uma assadeira de pizza abrir a massa com os dedos sobre a assadeira até que forme o disco, preaqueça a massa até que doure por cima, tirar a assadeira e recheie com o molho primeiro (passe com uma colher para que fique mais fácil) em todo o disco, coloque o todo a mussarela ralada.

Coloque o recheio de sua preferência, os tomates temperados a gosto e polvilhe orégano por cima, coloque as azeitonas, devolva a assadeira no forno e deixe aquecer (200°C) mais 15 minutos ou até que derreta o queijo.

PIZZA SEM GLÚTEN





INGREDIENTES:
3 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de farinha de tapioca
1 tablete de fermento biológico seco
3 ovos
4 colheres (sopa) de azeite
150 ml de leite morno
sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque na batedeira todos os ingredientes, menos o fermento biológico seco; bata na batedeira até a massa ficar homogênea.

Após bater, adicione o fermento biológico seco e bata por 2 minutos na batedeira.

Coloque a massa em uma forma de torta.

Leve ao forno preaquecido a 180° C até a massa dobrar de tamanho.

Retire da assadeira e pincele azeite.

Adicione o recheio de seu gosto e leve novamente ao forno por mais 10 minutos, até gratinar.



PIZZA RÁPIDA E FÁCIL SEM GLÚTEN



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture os ingredientes secos: farinha de arroz, fermento, sal e o açúcar.

Utilize um batedor fouet ou uma colher de pau.

Regue com o azeite, misture e regue a mistura com água morna.

Agora com o auxilio das mãos sove a massa até desprender das mãos.

Deixe a massa descassar em ambiente quente por cerca de 30 minutos.

Polvilhe uma bancada lisa com farinha de arroz



Transfira a massa de pizza para a bancada e, com uma espátula (ou faca) divida em 4 porções.

Abra uma das porções da massa com o auxilio de um rolo de massa. (quanto mais fina ficar a massa maior será a crocância.

Utilize um molde redondo para cortar a massa (serve a tampa de uma panela) e coloque na forma untada com azeite em um forno pré aquecido por 15 minutos ou em um grill de pizzas expressa em 5 minutos.

Você pode utilizar o sabor que desejar.