Carla Maia

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA

MUFFINS SALGADOS

SEM GLÚTEN • SEM LEITE • SEM OVOS • SEM SOJA • VEGETAL

CARLA MAIA
2020

Sobre mim

Cozinheira profissional, Consultora em Inclusão Alimentar e pós-graduada em Responsabilidade Social pela PUC-Minas. Mãe de uma criança com alergias alimentares múltiplas, criou em 2015, um portal com o objetivo de auxiliar pessoas que devem se submeter a uma dieta restritiva a se reconectarem ao ato de cozinhar seus próprios alimentos e a desenvolverem receitas livres de alimentos alergênicos como o leite de vaca, ovos, soja e trigo. É fundadora da Escola de Cozinha Inclusiva, a primeira plataforma no Brasil de cursos online de culinária, direcionados exclusivamente ao público que possui necessidades alimentares especiais.



NAS REDES SOCIAIS

Facebook/chefcarlamaia

Instagram/@chefcarlamaia

Website/chefcarlamaia.com

CONTATO

contato@menubacana.com

CHEFCARLAMAIA.COM
© COPYRIGHT CARLA MAIA, 2020 . PROIBIDA A VENDA E/OU REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESSE MATERIAL

Informações Importantes

Acompanhamento

É fundamental e imprescindível o acompanhamento de médico e nutricionista na realização de qualquer dieta, pois são os profissionais capacitados para realizar o acompanhamento de forma adequada. Nenhum alimento possui composições nutricionais idênticas, ou seja, não são 100% substituíveis uns pelos outros, mas são trocas válidas e somente os profissionais poderão avaliar quais alimentos deverão ser consumidos, de acordo com cada caso.

Supervisão

É necessária a supervisão de médico e de nutricionista sempre que se pretenda incluir um alimento novo na dieta de uma pessoa que possui uma condição alimentar especial, isso deve acontecer com todo alimento novo, inclusive com o alimento que será utilizado para substituir o glúten, leite, ovos e soja. Esse alimento deverá ser testado previamente sob a orientação dos profissionais que acompanham o adulto, o adolescente e a criança que possuem necessidade alimentar especial, para somente depois, sob o aval do profissional, ser introduzido em sua dieta.

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA | 2020

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL

Muffins Salgados

Rendimento: 3 bolinhos com 130 gramas

Utensílios: forma para muffins ou cupcakes

INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA
FARINHA DE ARROZ	80	GRAMAS
FARINHA DE CASTANHA DE CAJU	80	GRAMAS
GOMA XANTANA	2	GRAMAS
ÁGUA	150	GRAMAS
AZEITE DE OLIVA	40	GRAMAS
ABOBRINHA RALADA	30	GRAMAS
CENOURA RALADA	30	GRAMAS
AZEITONAS PRETAS PICADAS	30	GRAMAS
SAL	2	GRAMAS
CÚRCUMA EM PÓ	1	GRAMA
FERMENTO QUÍMICO PARA BOLO	5	GRAMAS
VINAGRE DE MAÇÃ	10	GRAMAS

Carla Maia
ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA

MODO DE PREPARO conforme orientação em Aula Ao Vivo Gratuita.

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA | 2020

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL

CHEFCARLAMAIA.COM

É proibido reproduzir, distribuir ou disponibilizar o acesso a esse material ou ao seu conteúdo, total ou parcialmente a terceiros, bem como é vedado o compartilhamento em meios online ou offline. O conteúdo deste material são de autoria de Carla Maia, Chef de Cozinha e proprietária da Escola de Cozinha Inclusiva (CNPJ: 25.086.873/0001-90), e portanto não podem ser reproduzidas parcial ou totalmente por outros professores de culinária e chefs, sob pena sob pena de responsabilização civil e penal, com base no Decreto-lei 2848/40 e Lei 9.609/98.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL

Em caso de dúvidas, entre em contato pelo email contato@menubacana.com

Conheça nossos cursos e livros digitais em www.chefcarlamaia.com

É proibido reproduzir, distribuir ou disponibilizar o acesso a esse material ou ao seu conteúdo, total ou parcialmente a terceiros, bem como é vedado o compartilhamento em meios online ou offline. O conteúdo deste material são de autoria de Carla Maia, Chef de Cozinha e proprietária da Escola de Cozinha Inclusiva (CNPJ: 25.086.873/0001-90), e portanto não podem ser reproduzidas parcial ou totalmente por outros professores de culinária e chefs, sob pena sob pena de responsabilização civil e penal, com base no Decreto-lei 2848/40 e Lei 9.609/98.