Receitas isentas de leite de vaca



MATERIAL DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.
PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO AOS CONSUMIDORES.

Receitas isentas de leite de vaca

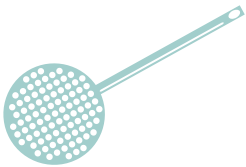


Instituto da Criança
Hospital das Clínicas - FMUSP

35 anos
Unidade de Alergia e Imunologia
ICH - HC FMUSP

Nestlé Nutrition

A alergia alimentar acomete preferencialmente a faixa etária pediátrica e, nos últimos anos, tem-se constatado um aumento da prevalência e da persistência até a idade escolar em grande número de crianças.



Feito com sabor de amor

Vários fatores têm sido associados a este perfil, entre eles as alterações epigenéticas, que incluem a exposição à poluição, infecções virais e fatores dietéticos. No momento, várias novas propostas terapêuticas têm sido sugeridas, mas, até que sejam bem avaliadas, a exclusão do alimento desencadeante permanece como a principal intervenção para o controle da doença.

Os primeiros anos de vida são determinantes na formação dos bons hábitos alimentares. Nesta fase a criança é exposta aos diferentes sabores e texturas dos alimentos e à refeição compartilhada, sobretudo com familiares, o que determina as primeiras referências de prazer com a comida. Neste contexto, a necessidade de dietas restritivas pode comprometer não apenas o estado nutricional do paciente, mas influenciar drasticamente a relação da criança com o alimento e o ato de comer.



Para reduzir este impacto, cabe aos profissionais de saúde orientar sobre a dieta de exclusão com opções palatáveis e nutricionalmente adequadas.



Todas as receitas foram testadas com muito cuidado pela Cozinha Experimental Nestlé, proporcionando a todos os pacientes boa nutrição, saúde e bem-estar.

Para todos que cuidam destes pacientes, é fundamental um olhar mais amplo, que contemple o lado saudável que existe em toda criança com alergia alimentar. Este aprendizado se deu na convivência com os Doutores da Alegria. Eles nos ensinaram que mesmo quando imobilizados, esperando uma opção terapêutica, se pode fazer muito. Esta é a história deste livro. Todos nós nos sensibilizamos pelo fato das crianças com alergia alimentar se sentirem excluídas das refeições com o irmão, da hora do lanche na escola ou pelo fato de sua festa de aniversário ter que ser diferente daquelas dos amigos. Assim, decidimos que faríamos alguma coisa e não ficaríamos lamentando junto com a família e o paciente. No nosso caminho fomos encontrando outros sonhadores, como os profissionais da Nestlé, e juntos trabalhamos neste projeto. Estas receitas foram idealizadas dentro da Unidade de Alergia e Imunologia e Divisão de Nutrição, no início do ambulatório de alergia alimentar.

Após um longo tempo, nasceu este livro, dirigido aos profissionais que integram esse grande time de cuidadores de pacientes com alergia alimentar. Nosso próximo sonho é que todos se deliciem com estas receitas e ofereçam aos pacientes uma chance de ter prazeres comuns com uma simples refeição. Convidamos vocês a lerem, testarem e utilizarem este livro para orientação de seus pacientes.

Unidade de Alergia e Imunologia do Instituto da Criança do HCFMUSP
Nestlé Nutrition

Casa

DOCES



Pavê de chocolate com pêssego 6

Pudim de leite de coco 8

Sorvete cremoso de chocolate 10

Massa básica para crepe doce 12

Recheio de morango e mel 12

Recheio de beijinho 13

Calda de chocolate 13

Bom-bocado 14

Flan de baunilha com calda de morango 14

Arroz-doce com coco 15

Bolinho de chuva 15

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate 16

Tortinhas de limão 17

SALGADOS



Miniquiche de frango com legumes 18

Strogonoff de frango 20

Rocambole de mandioquinha recheado com espinafre e tofu 22

Massa básica de panqueca 24

Recheio de carne moída com espinafre 26

Recheio de cenoura, brócolis e palmito 27

Recheio de frango com milho 27

Macarrão com molho branco, peito de peru e abobrinha 28

Filezinho de peixe ao molho rosé 29

Pão lanche da tarde 30

Pasta de cenoura 30

Pasta de atum 31

Pasta de tomate com tofu 31

Festa

DOCES

Bem-casado 32

Beijinho/Olho de sogra 34

Bolo de aniversário 36

Tortinhas coloridas 38

Cocadinha de colher 40

Docinho brigadeiro de colher 40

Docinho morango de colher 40

Brownie especial 43



SALGADOS

Minipizza 44

Recheio de legumes 46

Recheio de tofu 46

Coxinhas de frango 47

Esfiha fechada de carne 48

Risoles de carne 49

Escola

DOCES

Biscoito de aveia 50

Biscoito de chocolate 50

Bolo de banana e quinoa 52

Bisnaguinhas 54

Bolo de laranja 56

Cupcake de banana com aveia 56

Bolo de maçã e canela 57



SALGADOS

Torta rápida de vegetais 58





COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Pavê de chocolate com pêssego

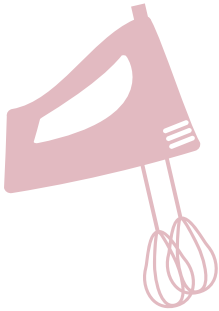
ingredientes

MASSA

4 ovos
meia xícara (chá) de açúcar
meia xícara (chá) de SOLLYS Original
1 xícara (chá) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
meia colher (sopa) de fermento em pó

RECHEIO

3 xícaras (chá) de SOLLYS Frutas Pêssego
2 e meia colheres (sopa) de amido de milho
2 colheres (sopa) de açúcar
2 tabletes de Chocolate NESTLÉ® CLASSIC Zero picados (22 g cada)
4 metades de pêssego em calda picados



modo de preparo

MASSA

Em uma batedeira, bata os ovos até dobrarem de volume. Adicione o açúcar e bata mais um pouco. Diminua a velocidade da batedeira, e adicione o SOLLYS aos poucos. Desligue e misture delicadamente a farinha de trigo, o Chocolate em Pó DOIS FRADES e o fermento em pó até ficar homogêneo. Coloque em uma forma (20 x 30 cm) untada com creme vegetal (sem leite e sem sal) e polvilhada com farinha de trigo e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até que um palito saia limpo depois de espetado na massa. Retire do forno, espere esfriar e corte a massa grosseiramente em cubos. Reserve.

RECHEIO E MONTAGEM

Em uma panela misture bem o SOLLYS, o amido de milho e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e reserve. Em um recipiente refratário (21 x 21 cm), coloque uma camada do bolo picado, espalhe metade do recheio já frio, metade do Chocolate NESTLÉ CLASSIC e metade do pêssego em calda. Cubra com o restante do bolo, espalhe o recheio restante, o Chocolate e o pêssego. Cubra e leve para gelar por cerca de 2 horas. Sirva a seguir.

não contém leite
contém ovo
contém soja

Rendimento
10 porções
Tempo de preparo
25 minutos
Tempo total de preparo
2 horas e 50 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Pudim de leite de coco

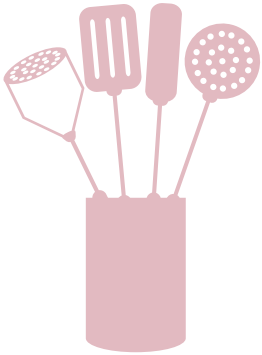
ingredientes

CALDA

meia xícara (chá) de açúcar

PUDIM

6 claras
6 gemas
1 e meia xícara (chá) de açúcar
2 vidros de leite de coco (400 ml)



modo de preparo

CALDA

Em uma panela de fundo largo, derreta o açúcar até ficar dourado. Junte meia xícara (chá) de água quente e mexa com uma colher de cabo longo. Deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar. Forre com a calda uma forma com furo central (22 cm de diâmetro) e reserve.

PUDIM

Em uma batedeira, bata as claras em neve. Reserve. Em uma tigela, misture as gemas, o açúcar e o leite de coco até obter uma mistura homogênea. Acrescente delicadamente as claras em neve. Coloque na forma reservada e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas. Desenforme e sirva a seguir.



Rendimento
10 porções
Tempo de preparo
10 minutos
Tempo total de preparo
7 horas e 45 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

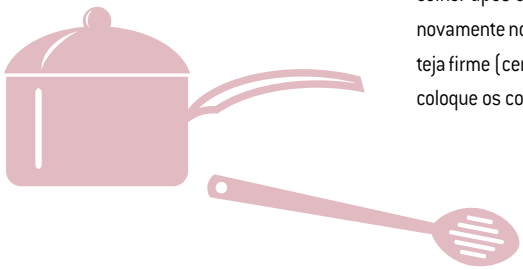
Sorvete cremoso de chocolate

ingredientes

3 claras
meia xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
1 xícara (chá) de SOLLYS Original
meia xícara (chá) de confeitos coloridos (sem leite)

modo de preparo

Em uma panela pequena, misture bem as claras com o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar por cerca de 3 minutos, tirando a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto e continuando a mexer, para não cozinhar. Transfira para uma batedeira e bata até dobrar de volume, formando um merengue firme. Adicione delicadamente o Chocolate em Pó DOIS FRADES e o SOLLYS e misture até que fique homogêneo. Transfira para um recipiente, cubra com filme plástico e leve ao freezer por cerca de 1 hora e 30 minutos (ou até que comece a ficar firme). Retire, mexa bem com uma colher, cubra novamente e leve ao freezer, mexendo novamente com uma colher após cerca de 2 horas. Cubra, coloque novamente no freezer e deixe gelar até que esteja firme (cerca de 3 horas). Retire do freezer, coloque os confeitos e sirva a seguir.



não contém leite
contém ovo
contém soja

Rendimento
10 porções
Tempo de preparo
10 minutos
Tempo total de preparo
6 horas e 40 minutos

Massa básica para crepe doce

ingredientes

1 e meia xícara (chá) de SOLLYS Original
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 ovo



modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Aqueça uma frigideira untada com óleo em fogo baixo e coloque uma porção da massa, cobrindo o fundo da frigideira. Deixe fritar até secar a superfície. Vire a panqueca do outro lado e deixe-a fritar por alguns instantes. Repita o procedimento até acabar a massa. Coloque uma porção de recheio de sua preferência no centro de cada massa e dobre formando um triângulo. Sirva.



Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 15 minutos
Tempo total de preparo: 15 minutos

Recheio de morango e mel

ingredientes

1 xícara (chá) de SOLLYS® Original
1 xícara (chá) de morango picado
1 colher (sopa) de amido de milho
2 gemas
1 colher (sopa) de mel

modo de preparo

Em um liquidificador, bata o SOLLYS com metade dos morangos, transfira para uma panela, e coloque os outros ingredientes, exceto o morango restante, e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Misture os morangos picados e use para rechear crepes doces.



Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo: 10 minutos

Recheio de beijinho

ingredientes

3 colheres (sopa) de amido de milho
1 xícara (chá) de leite de coco
meia colher (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
4 colheres (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de coco ralado

modo de preparo

Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite de coco. Acrescente o creme vegetal, o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por cerca de 3 minutos, tire do fogo e deixe esfriar. Use para rechear crepes doces.



Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo: 10 minutos

Calda de chocolate

ingredientes

4 unidades de Chocolate NESTLÉ® CLASSIC Zero (22 g cada)
2 colheres (sopa) de mel

modo de preparo

Em um recipiente, derreta o Chocolate NESTLÉ CLASSIC no micro-ondas por 1 minuto, potência média, e misture 1 colher (sopa) de água e o mel. Sirva com crepes doces.





Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 5 minutos

Bom-bocado

ingredientes

2 xícaras (chá) de açúcar
6 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
1 vidro de leite de coco (200 ml)
1 xícara (chá) de coco fresco ralado
4 ovos
400 g de mandioca crua, descascada e ralada

modo de preparo

Em uma tigela, misture bem o açúcar, o creme vegetal, o leite de coco, o coco fresco, os ovos e a mandioca. Coloque forminhas de papel (tamanho 0) dentro de formas para empada e distribua a massa entre elas. Leve ao forno médio-alto (200ºC), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar a superfície. Retire do forno e sirva.



Rendimento: 18 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 45 minutos

Flan de baunilha com calda de morango

ingredientes

FLAN

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
3 xícaras (chá) de SOLLYS Original
meia xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de essência de baunilha

CALDA

meia xícara (chá) de morango
3 colheres (sopa) de açúcar

modo de preparo

FLAN

Em um recipiente, dissolva a gelatina com cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, para derreter. Reserve. Em um liquidificador, bata o SOLLYS com o açúcar e a essência de baunilha. Acrescente a gelatina reservada e bata novamente. Coloque em uma forma de furo central umedecida (19 cm de diâmetro) e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

CALDA

Em uma panela, misture o morango com o açúcar e meia xícara (chá) de água e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até apurar o morango. Desenforme o flan e sirva com a calda.



Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 30 minutos
Tempo total de preparo: 4 horas e 30 minutos

Arroz-doce com coco

ingredientes

1 xícara (chá) de arroz
2 xícaras (chá) de açúcar
1 vidro de leite de coco (200 ml)
1 pedaço de canela em pau
2 unidades de cravo-da-índia
5 colheres (sopa) de coco ralado
1 colher (chá) de canela em pó

DICA: ao sair da panela, a consistência do arroz-doce deve estar bem líquida, pois o arroz absorve água depois. Se necessário, acrescente mais água antes de retirar do fogo.

modo de preparo

Em uma panela, ferva 1 e meio litro de água. Acrescente o arroz, misture bem e cozinhe por cerca de 20 minutos. Acrescente o açúcar, o leite de coco, a canela em pau e os cravos-da-índia e cozinhe até levantar fervura. Retire do fogo, acrescente o coco ralado e misture bem. Coloque em uma travessa, polvilhe com a canela em pó e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Sirva frio.



Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 25 minutos
Tempo total de preparo: 4 horas e 25 minutos

Bolinho de chuva

ingredientes

1 xícara (chá) de SOLLYS Original
1 e meia xícara (chá) de fubá
meia colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
1 ovo
Óleo para fritar
Açúcar e canela para polvilhar

modo de preparo

Em uma panela, aqueça o SOLLYS e e despeje lentamente sobre o fubá para escaldá-lo. Junte, em seguida, o sal, o açúcar e o ovo, misturando até formar uma massa mole. Em uma panela, aqueça o óleo e, com o auxílio de 2 colheres (chá), despeje pequenas quantidades de massa no óleo. Frite os bolinhos aos poucos, por cerca de 30 segundos ou até que dourem. Escorra em papel toalha e passe-os no açúcar e na canela. Sirva.



Rendimento: 30 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 25 minutos

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

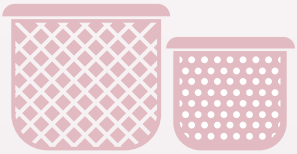
ingredientes

MASSA

2 cenouras médias picadas
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de açúcar
3 ovos
2 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

COBERTURA

6 colheres (sopa) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
6 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
6 colheres (sopa) de açúcar



modo de preparo

MASSA

Em um liquidificador, bata a cenoura com o óleo. Retire do liquidificador e acrescente o açúcar, os ovos, a farinha de trigo e, por último, o fermento em pó. Mexa delicadamente até obter uma mistura homogênea. Coloque a massa em uma assadeira grande, untada com creme vegetal e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Reserve.

COBERTURA

Em uma tigela, dissolva o Chocolate em Pó DOIS FRADES em meia xícara (chá) de água. Em uma panela pequena, derreta o creme vegetal. Acrescente o Chocolate dissolvido e o açúcar. Mexa bem e deixe apurar em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Cubra o bolo com a calda ainda morna. Deixe esfriar e sirva.







Rendimento
20 porções
Tempo de preparo
15 minutos
Tempo total de preparo
1 hora

Tortinhas de limão

ingredientes

MASSA

100 g de amêndoas sem casca
1 colher (sopa) de mel
1 clara
3 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
1 xícara (chá) de farinha de trigo

RECHEIO

1 xícara (chá) de SOLLYS Original
4 gemas
1 colher (chá) de amido de milho
meia xícara (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de raspas de casca de limão



modo de preparo

MASSA

Em um liquidificador, triture as amêndoas até obter uma farofa. Despeje em um recipiente e acrescente os demais ingredientes. Mexa bem até formar uma massa homogênea que se desgrude das mãos. Forre o fundo e as laterais de forminhas individuais (9 cm de diâmetro). Leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar. Reserve.

RECHEIO

Em uma panela, misture bem o SOLLYS com as gemas, o amido de milho e o açúcar. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Após iniciar fervura, cozinhe por cerca de 2 minutos. Desligue o fogo e junte as raspas de casca de limão. Deixe esfriar e recheie as tortas. Leve à geladeira por cerca de 2 horas. Sirva.



Rendimento
10 porções
Tempo de preparo
15 minutos
Tempo total de preparo
2 horas e 45 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Miniquiche de frango com legumes

ingredientes

RECHEIO

1 colher (sopa) de azeite
meia cebola média picada
meia xícara (chá) de frango cozido e desfiado
meia colher (chá) de sal
meia xícara (chá) de brócolis aferventados
1 tomate grande, sem sementes, picado
meia xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
1 colher (sopa) de farinha de trigo
meia xícara (chá) de SOLLYS Original
1 pitada de noz-moscada ralada
2 ovos ligeiramente batidos

MASSA

meia xícara (chá) de creme vegetal (sem leite)
1 ovo
meia colher (chá) de sal
1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo



modo de preparo

RECHEIO

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o frango, o sal, os brócolis, o tomate, as azeitonas e refogue rapidamente. Em um recipiente, dissolva a farinha de trigo com o SOLLYS e adicione ao refogado, mexendo sempre até engrossar e formar um recheio cremoso. Junte a noz-moscada e reserve até esfriar. Acrescente os ovos e reserve.

MASSA

Em um recipiente, coloque o creme vegetal com o ovo e o sal. Misture-os com as pontas dos dedos e junte a farinha de trigo, aos poucos, até que a massa fique homogênea e se solte completamente das mãos. Cubra com filme plástico e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa e forre o fundo e as laterais de forminhas de aro removível (7 cm de diâmetro). Fure o fundo com um garfo e leve ao forno médio alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. Junte o recheio já frio e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

Rendimento
12 unidades
Tempo de preparo
10 minutos
Tempo total de preparo
1 hora

não contém leite
contém ovo
contém soja



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Strogonoff de frango

ingredientes

400 g de filé de frango em tiras
1 colher (chá) de sal
meia colher (chá) de pimenta-do-reino moída
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola pequena picada
meia xícara (chá) de champignon em conserva fatiado
meia xícara (chá) de polpa de tomate
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de ketchup
1 e meia colher (sopa) de farinha de trigo
1 e meia xícara (chá) de SOLLYS Original

modo de preparo

Em um recipiente tempere o frango com o sal e a pimenta-do-reino. Em uma frigideira grande aqueça o azeite e doure o frango aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco. Reserve o frango. Na mesma frigideira, coloque a cebola e deixe refogar. Junte o frango reservado e acrescente os champignons. Coloque a polpa de tomate, a mostarda e o ketchup e misture bem. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 5 minutos. Em um recipiente à parte, dissolva a farinha de trigo com o SOLLYS e junte à preparação na frigideira. Deixe ferver em fogo baixo, mexendo sempre, até formar um molho cremoso. Sirva a seguir.

DICA
Se desejar, substitua o frango por alcatra ou contrafilé.



não contém leite
não contém ovo
contém soja

Rendimento
5 porções
Tempo de preparo
40 minutos
Tempo total de preparo
40 minutos

Rocambole de mandioquinha recheado com espinafre e tofu



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Rocambole de mandioquinha recheado com espinafre e tofu

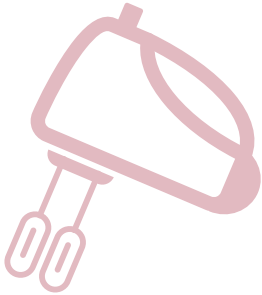
ingredientes

RECHEIO

1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
meia cebola média ralada
meio maço de espinafre cozido e picado
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de farinha de trigo
meia xícara (chá) de SOLLYS Original
1 xícara (chá) de tofu
1 colher (sopa) de orégano fresco

MASSA

6 mandioquinhas médias cozidas e amassadas (cerca de meio quilo)
2 gemas
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 claras batidas em neve



não contém leite
contém ovo
contém soja

modo de preparo

RECHEIO

Em uma panela, derreta o creme vegetal e doure a cebola. Junte o espinafre e o sal e refogue bem. Acrescente a farinha de trigo diluída com o SOLLYS, o tofu e o orégano. Mexa até obter um creme espesso e coloque este creme em um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Deixe esfriar e reserve.

MASSA

Em um recipiente, misture bem a mandioquinha, as gemas, o sal, 1 xícara (chá) de água e a farinha de trigo. Incorpore as claras delicadamente e espalhe a massa em uma assadeira retangular grande (22 x 34 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio-alto (200ºC), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Desenforme a massa ainda morna sobre um papel-manteiga, espalhe o recheio reservado e enrole, em formato de rocambole, com cuidado para não quebrar. Sirva.

Rendimento
14 porções
Tempo de preparo
10 minutos
Tempo total de preparo
50 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Massa básica de panqueca

ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo
meia xícara (chá) de NESTLÉ®
Aveia Flocos Finos
1 colher (chá) de sal
1 ovo
1 pitada de orégano

modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com 2 xícaras (chá) de água. Aqueça uma frigideira untada com óleo em fogo baixo e coloque uma porção da massa, cobrindo o fundo da frigideira. Deixe fritar até secar a superfície. Vire a panqueca do outro lado e deixe-a fritar por alguns instantes. Repita o procedimento até acabar a massa. Coloque uma porção de recheio de sua preferência no centro de cada massa e enrole formando as panquecas. Coloque em um refratário untado com azeite e cubra com o molho quente de sua preferência. Sirva.



não contém leite
contém ovo
não contém soja

Rendimento
5 porções
Tempo de preparo
15 minutos
Tempo total de preparo
15 minutos

Recheio de carne moída com espinafre

ingredientes

meia colher (sopa) de azeite
meia xícara (chá) de carne moída
1 cebola pequena picada
1 xícara (chá) de espinafre bem picado
1 tomate grande picado
meia colher (chá) de sal
meia colher (chá) de pimenta-do-reino moída
1 colher (chá) de orégano
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a carne moída até secar toda a água. Junte a cebola e o espinafre e deixe refogar até murchar. Junte o tomate e cozinhe tampado até que esteja macio. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino, o orégano e a cebolinha verde. Utilize para rechear as panquecas e sirva.



não contém leite
não contém ovo
não contém soja

Rendimento
5 porções
Tempo de preparo
5 minutos
Tempo total de preparo
10 minutos

Recheio de cenoura, brócolis e palmito

ingredientes

meia colher (sopa) de óleo
meia cebola média ralada
1 cenoura pequena cozida e ralada
meia xícara (chá) de brócolis cozidos e picados
meia xícara (chá) de palmito picado
meia colher (chá) de sal
meia colher (sopa) de farinha de trigo

modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Junte a cenoura, os brócolis, o palmito e o sal e mexa bem. Dissolva a farinha de trigo em meia xícara (chá) de água e adicione ao refogado, mexendo sempre até engrossar e formar um recheio cremoso. Utilize para rechear as panquecas e sirva.


não contém leite


não contém ovo


não contém soja

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 10 minutos

Recheio de frango com milho

ingredientes

1 colher (sopa) de óleo
1 dente de alho amassado
1 cebola média ralada
1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
1 tomate, sem pele e sem sementes, picado
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
meia xícara (chá) de milho
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (chá) de sal
meia colher (sopa) de farinha de trigo

modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Junte o frango, o tomate, o cheiro-verde, o milho, o orégano e o sal e mexa bem. Dissolva a farinha de trigo em meia xícara (chá) de água e adicione ao refogado, mexendo sempre até engrossar e formar um recheio cremoso. Utilize para rechear as panquecas e sirva.


não contém leite


não contém ovo


não contém soja

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 10 minutos

Macarrão com molho branco, peito de peru e abobrinha

ingredientes

MOLHO BRANCO

1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
1 cebola pequena ralada
2 colher (sopa) de farinha de trigo
meia colher (chá) de sal
meia xícara (chá) de SOLLYS Original

MACARRÃO

1 colher (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de peito de peru em cubos
1 tomate, sem pele e sem sementes, picado
1 abobrinha média em cubos
1 pitada de sal
1 e meia xícara (chá) de macarrão tipo penne (sem ovos), cozido *al dente*

modo de preparo

MOLHO BRANCO

Em uma panela aqueça o azeite e o creme vegetal e refogue a cebola. Junte a farinha de trigo e deixe dourar. Junte o sal e despeje o SOLLYS aos poucos, mexendo sempre em fogo médio até ferver e engrossar. Retire do fogo e reserve.

MACARRÃO

Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue o peito de peru, o tomate e a abobrinha. Acrescente o sal e meia xícara (chá) de água e cozinhe por cerca de 10 minutos. Incorpore o molho branco reservado, coloque o macarrão cozido e misture para aquecer bem. Sirva.

DICA

Você pode utilizar a receita do molho branco em outras massas e incrementá-lo com espinafre refogado, brócolis ou outros vegetais de sua preferência.



Rendimento
5 porções
Tempo de preparo
25 minutos
Tempo total de preparo
30 minutos

não contém leite
não contém ovo
contém soja

Filezinho de peixe ao molho rosé

ingredientes

PEIXE

4 filés de peixe
(pescada-branca, linguado, saint peter)
meia colher (chá) de sal
meia colher (chá) de suco de limão
meia colher (sopa) de óleo

MOLHO ROSÉ

1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
1 cebola pequena ralada
2 colher (sopa) de farinha de trigo
meia colher (chá) de sal
meia xícara (chá) de SOLLYS Original
1 colher (sopa) de ketchup

modo de preparo

PEIXE

Em um recipiente, tempere o peixe com sal e o suco de limão e deixe tomar gosto por cerca de 10 minutos. Em uma frigideira, aqueça o óleo e doure os filés. Reserve em local aquecido.

MOLHO ROSÉ

Em uma panela aqueça o azeite e o creme vegetal e refogue a cebola. Junte a farinha de trigo e deixe dourar. Junte o sal e despeje o SOLLYS aos poucos, mexendo sempre em fogo médio até ferver e engrossar. Acrescente o ketchup e retire do fogo. Sirva o molho sobre os filés reservados.



não contém leite
não contém ovo
contém soja

Rendimento
4 porções
Tempo de preparo
10 minutos
Tempo total de preparo
20 minutos

Pão lanche da tarde

ingredientes

5 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite)
1 ovo
1 colher (chá) de sal
1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo
meia xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) de fermento em pó
meia xícara (chá) de NESTLÉ®
Aveia Flocos Finos
1 gema para pincelar





modo de preparo

Em uma tigela, misture 1 xícara (chá) de água com o creme vegetal, o ovo e o sal. Coloque sobre essa mistura a farinha de trigo, a farinha de trigo integral e o fermento em pó peneirados. Misture bem, acrescente a NESTLÉ Aveia e misture novamente. Coloque em uma em uma forma de bolo inglês (9 x 25 x 7 cm) untada com creme vegetal (sem leite e sem sal), pincele com gema e asse em forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que fique dourado. Sirva.

Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo: 40 minutos

Pasta de cenoura

ingredientes

1 cenoura pequena bem picadinha
1 tomate pequeno picado
meia colher (chá) de orégano
meia colher (chá) de sal

DICA
Você pode usar essa pasta para fazer um sanduíche ou um lanche de sua preferência.



modo de preparo

Em uma panela, coloque a cenoura e o tomate, adicione 3 colheres (sopa) de água e leve ao fogo baixo por cerca de 8 minutos, até que a cenoura fique macia. Retire do fogo, amasse com um garfo, adicione o orégano e o sal e misture bem, formando uma pasta cremosa. Espere esfriar, coloque na geladeira e sirva gelada.

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 1 hora e 5 minutos

Pasta de atum

ingredientes

meia xicara (chá) de SOLLYS Original
meia colher (sopa) de amido de milho
meia colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de atum em conserva (em água)
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
1 colher (chá) de orégano

não contém leite | não contém ovo | contém soja

modo de preparo

Em uma panela, misture bem o SOLLYS, o amido de milho, o creme vegetal e o sal e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, adicione o atum, a cebolinha verde e o orégano. Espere esfriar, coloque na geladeira e sirva gelada.



Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 1 hora e 5 minutos

Pasta de tomate com tofu

ingredientes

3 tomates bem maduros, sem sementes, picados
meia xícara (chá) de tofu
meia colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
meia colher (chá) de sal
meia colher (chá) de orégano

não contém leite | não contém ovo | contém soja

modo de preparo

Em uma panela, coloque os tomates com 1 colher (sopa) de água. Tampe e leve ao fogo médio por cerca de 5 minutos, até ficarem macios. Amasse-os com um garfo. À parte, misture o tofu, o creme vegetal, o sal, o orégano e adicione aos tomates. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, espere esfriar e sirva.

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 1 hora e 5 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Bem-casado

ingredientes

MASSA

5 ovos
5 colheres (sopa) de açúcar
5 colheres (sopa) de farinha de trigo

RECHEIO

1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
1 e meia xícara (chá) de SOLLYS Original
1 xícara (chá) de açúcar
1 e meia colher (sopa) de creme de arroz

COBERTURA

meia xícara (chá) de açúcar de confeiteiro

DICA

Se desejar, embrulhe os bem-casados com embalagens coloridas.

O creme de arroz é um produto indicado para crianças e adultos e não contém glúten. Pode substituir farinhas e amidos, adicionado às receitas doces ou salgadas, tornando-as mais leves e delicadas. Ele também pode ser substituído pela farinha de arroz.

modo de preparo

MASSA

Em uma batedeira, bata as claras em neve e junte as gemas uma a uma, batendo bem. Junte o açúcar e bata por mais alguns minutos. Tire da batedeira e misture delicadamente a farinha de trigo. Coloque em uma assadeira (25 cm de diâmetro) untada com creme vegetal (sem leite e sem sal) e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Deixe esfriar e reserve.

RECHEIO

Em uma panela média, derreta o creme vegetal e desligue o fogo. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver (cerca de 10 minutos). Após a fervura, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando, até obter consistência de doce de leite. Retire da panela e deixe esfriar.

MONTAGEM

Com auxílio de um cortador de biscoitos (4 cm de diâmetro), corte a massa reservada. Abra cada pedaço da massa ao meio e coloque o recheio. Passe cada um dos bem-casados pelo açúcar de confeiteiro. Sirva.

Rendimento
14 porções
Tempo de preparo
10 minutos
Tempo total de preparo
1 hora

não contém leite
contém ovo
contém soja



DICA

A ameixa é cortada ao meio, porém sem separar as metades.

COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Beijinho

ingredientes

MASSA

7 colheres (sopa) de amido de milho
2 xícaras (chá) de leite de coco (400 ml)
meia colher (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
meia xícara (chá) de açúcar
6 colheres (sopa) de coco ralado

PARA ENROLAR

2 xícaras (chá) de coco ralado
60 unidades de cravo

modo de preparo

Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite de coco. Acrescente o creme vegetal, o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por cerca de 5 minutos, tire do fogo e deixe esfriar. Unte as mãos com creme vegetal e enrole uma colher (chá) de massa. Passe pelo coco ralado e coloque em forminhas. Para enfeitar, acrescente 1 cravo no centro do beijinho.




não contém leite


não contém ovo


não contém soja

Rendimento: 60 unidades
Tempo de preparo: 30 minutos
Tempo total de preparo: 35 minutos

Olho de sogra

ingredientes

MASSA

7 colheres (sopa) de amido de milho
2 xícaras (chá) de leite de coco (400 ml)
3 gemas
meia colher (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
meia xícara (chá) de açúcar
4 colheres (sopa) de coco ralado

PARA ENROLAR

50 ameixas-pretas sem caroço, cortadas ao meio
1 xícara (chá) de açúcar cristal



modo de preparo

Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite de coco. Acrescente as gemas, o creme vegetal, o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por cerca de 5 minutos, tire do fogo e deixe esfriar. Com auxílio de uma colher (chá), coloque o recheio no centro da ameixa e modele em formato arredondado. Cubra com o açúcar cristal e coloque em forminhas. Sirva.


não contém leite


contém ovo


não contém soja

Rendimento: 50 unidades
Tempo de preparo: 30 minutos
Tempo total de preparo: 35 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Bolo de aniversário

ingredientes

MASSA

5 ovos
meia xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
meia colher (sopa) de fermento em pó

RECHEIO

2 colheres (sopa) de amido de milho
2 xícaras (chá) de SOLLYS Original
1 e meia xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
meia xícara (chá) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
1 xícara (chá) de morangos picados

COBERTURA

3 claras
meia xícara (chá) de açúcar
meia xícara (chá) de confeitos coloridos (sem leite)

modo de preparo

MASSA

Em uma batedeira, bata os ovos até dobrar de volume. Junte o açúcar e bata bem. Desligue a batedeira, misture aos poucos e delicadamente a farinha de trigo, o Chocolate em Pó DOIS FRADES e o fermento em pó peneirados. Coloque em uma forma redonda média (24cm de diâmetro), untada com creme vegetal e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Reserve.



RECHEIO

Em uma panela grande, dissolva o amido de milho no SOLLYS, junte o açúcar, o creme vegetal, o Chocolate em Pó DOIS FRADES peneirado e misture até ficar homogêneo. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando. Retire a panela do fogo, espere esfriar, acrescente os morangos e reserve.

COBERTURA

Em uma panela, junte as claras e o açúcar, misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar, por cerca de 3 minutos, sem deixar cozinhar. Transfira para uma batedeira e bata até dobrar de volume e formar um marshmallow.

MONTAGEM

Corte a massa reservada em duas partes, coloque o recheio e cubra com o marshmallow e os confeitos coloridos. Sirva.







Rendimento
15 porções
Tempo de preparo
30 minutos
Tempo total de preparo
1 hora e 30 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Tortinhas coloridas

ingredientes

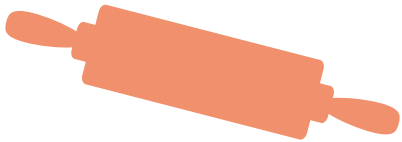
MASSA

1 pacote de Biscoito NEGRESCO®
3 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
3 tabletes de Chocolate NESTLÉ® CLASSIC Zero (22 g cada)

RECHEIO

1 xícara (chá) de frutas picadas (morango, manga e kiwi)
2 colheres (sopa) de mel
1 xícara (chá) de SOLLYS Original
meia xícara (chá) de açúcar
2 gemas
2 colheres (sopa) de amido de milho





modo de preparo

MASSA

Em um liquidificador ou processador de alimentos, triture o Biscoito NEGRESCO até obter uma farofa. Coloque em uma tigela e, com a ponta dos dedos, misture com o creme vegetal. Forre o fundo e a lateral de forminhas individuais (10 cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 5 minutos. Com a massa ainda quente, coloque pedaços do Chocolate NESTLÉ CLASSIC, espalhe sobre a massa para derreter e deixe esfriar. Desenforme e reserve.

RECHEIO

Em um recipiente, misture as frutas com o mel e deixe tomar gosto por cerca de 30 minutos. Reserve. Em uma panela, misture o SOLLYS com o açúcar, as gemas e o amido de milho. Misture bem e cozinhe, em fogo médio, por cerca de 5 minutos. Despeje o recheio sobre a massa reservada e coloque as frutas. Leve à geladeira por cerca de 2 horas. Sirva.

Rendimento
10 porções
Tempo de preparo
55 minutos
Tempo total de preparo
2 horas e 55 minutos







Cocadinha de colher / Docinho brigadeiro de colher / Docinho morango de colher



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Cocadinha de colher

ingredientes

4 colheres (sopa) de amido de milho
meia xícara (chá) de leite de coco (100 ml)
meia xícara (chá) de SOLLYS Original
meia colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
2 pacotes de coco ralado (200 g)
meia xícara (chá) de açúcar

modo de preparo

Em uma panela, dissolva o amido de milho no leite de coco. Misture o SOLLYS e acrescente o creme vegetal. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e cozinhe por cerca de 5 minutos. Acrescente o coco ralado (reservando meia xícara (chá)) e o açúcar. Mexa bem e deixe esfriar. Coloque em copinhos de servir e decore com o coco ralado reservado. Sirva.




não contém leite


não contém ovo


contém soja

Rendimento: 20 unidades
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 20 minutos
(tempo de esfriar: 1 hora)

Docinho brigadeiro de colher



ingredientes

2 colheres (sopa) de amido de milho
2 xícaras (chá) de SOLLYS Original
1 e meia xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
meia xícara (chá) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
meia xícara (chá) de confeito colorido (sem leite)

modo de preparo

Em uma panela grande, dissolva o amido de milho no SOLLYS, junte o açúcar, o creme vegetal o Chocolate em Pó DOIS FRADES peneirado e misture até ficar homogêneo. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando. Retire a panela do fogo, espere amornar, coloque em copinhos de servir e decore com o confeito colorido. Sirva.


não contém leite


não contém ovo


contém soja

Rendimento: 20 unidades
Tempo de preparo: 35 minutos
Tempo total de preparo: 50 minutos

Docinho morango de colher

ingredientes

1 colher (sopa) de amido de milho
2 xícaras (chá) de SOLLYS Original
1 e meia xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
1 pacote de gelatina sabor morango (7 g)
meia xícara (chá) de confeito colorido

modo de preparo

Em uma panela grande, dissolva o amido de milho com o SOLLYS, junte o açúcar, o creme vegetal e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por 25 minutos, mexendo de vez em quando, até começar a soltar do fundo da panela. Retire do fogo, misture a gelatina, espere amornar, coloque em copinhos de servir e decore com o confeito colorido. Sirva.







Rendimento
18 unidades
Tempo de preparo
35 minutos
Tempo total de preparo
50 minutos



Brownie especial

ingredientes

5 tabletes de Chocolate NESTLÉ CLASSIC® Zero (22 g cada)
meia xícara (chá) de creme vegetal (sem leite)
meia xícara (chá) de açúcar mascavo
5 colheres (sopa) de açúcar
2 ovos
1 colher (chá) de essência de baunilha
meia xícara (chá) de farinha de trigo

DICA
Se desejar, acrescente 1 xícara (chá) de nozes picadas à receita.

modo de preparo

Em uma panela, em banho-maria, derreta o Chocolate NESTLÉ CLASSIC com o creme vegetal e leve ao fogo até obter um creme homogêneo. Adicione o açúcar mascavo e o açúcar, mexa até obter um creme e reserve. Em uma batedeira, bata os ovos com a essência de baunilha e misture ao creme reservado. Adicione a farinha de trigo e despeje a massa em uma forma retangular pequena (23 x 32 cm), untada com creme vegetal (sem leite e sem sal) e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio-alto (200ºC), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Desenforme e deixe esfriar. Corte em quadrados e sirva.

não contém leite
contém ovo
não contém soja

Rendimento
24 porções
Tempo de preparo
10 minutos
Tempo total de preparo
35 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Minipizza

ingredientes

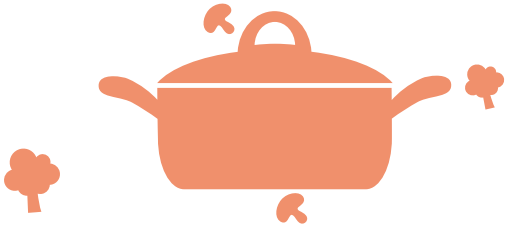
MASSA

2 tabletes de fermento biológico (30 g)
1 colher (chá) de açúcar
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
5 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
2 colheres (sopa) de azeite

modo de preparo

MASSA

Em uma tigela, dissolva o fermento biológico em 1 e meia xícara (chá) de água morna e acrescente o açúcar. Incorpore a farinha de trigo aos poucos, o sal e o creme vegetal e misture até obter uma massa homogênea que desgrude das mãos. Amasse por cerca de 10 minutos. Faça uma bola com a massa, unte-a com azeite, coloque-a em um recipiente grande e cubra-a com um plástico filme. Deixe crescer por cerca de 1 hora em temperatura ambiente. Abra a massa, espessura média, sobre uma superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo. Corte a massa em pequenos discos com cerca de 10 a 15 cm de diâmetro. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. Cubra com o recheio de sua preferência e sirva.



não contém leite
não contém ovo
não contém soja

Rendimento
14 porções
Tempo de preparo
20 minutos
Tempo total de preparo
1 hora e 20 minutos

Recheio de legumes

ingredientes

1 colher (sopa) de azeite
1 maço de brócolis picados
meia colher (chá) de sal
meia xícara (chá) de polpa de tomate
meia xícara (chá) de milho verde
2 colheres (sopa) de presunto em cubos
3 colheres (sopa) de tomate-cereja cortado ao meio

modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue os brócolis e deixe murchar levemente. Tempere com o sal e reserve. Espalhe a polpa de tomate sobre discos de minipizza e distribua os brócolis reservados, o milho verde, o presunto e o tomate-cereja. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. Sirva.






não contém leite


não contém ovo


não contém soja

Rendimento: 14 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo: 20 minutos

Recheio de tofu

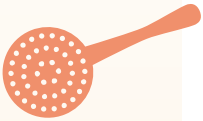
ingredientes

meia xícara (chá) de polpa de tomate
meia xícara (chá) de tofu em pedaços
1 colher (sopa) de salsa picada
meia xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio

modo de preparo

Espalhe a polpa de tomate sobre discos de minipizza. Em um recipiente, misture o tofu com a salsa e coloque sobre os discos. Acrescente os tomates-cereja e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. Sirva.






não contém leite


não contém ovo


contém soja

Rendimento: 14 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo: 20 minutos

Coxinhas de frango

ingredientes

RECHEIO

1 peito de frango com osso
2 cebolas pequenas picadas
meia xícara (chá) de cheiro-verde picado
1 colher (sopa) de azeite
1 dente de alho
1 tomate picado sem sementes
2 colheres (chá) de sal
4 colheres (sopa) de salsa picada

MASSA

3 batatas médias
2 e meia colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite)
2 colheres (chá) de sal
5 xícaras (chá) de farinha de trigo

PARA EMPANAR

3 claras
1 xícara de farinha de rosca (sem leite)

PARA FRITAR

4 xícaras (chá) de óleo

modo de preparo

RECHEIO

Em uma panela de pressão, coloque o peito de frango com 1 cebola e o cheiro-verde, cubra com 1 e meio litro de água e cozinhe por cerca de 30 minutos. Retire o peito de frango, desfie-o e reserve. Em outro recipiente, reserve o caldo que sobrou do cozimento. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola restante e o alho. Acrescente o peito de frango desfiado, o sal, o tomate e refogue novamente. Adicione a salsa, misture bem e desligue o fogo. Deixe esfriar e reserve.

MASSA

Em uma panela, cozinhe a batata em quatro xícaras (chá) do caldo do frango reservado por cerca de 20 minutos ou até que fiquem macias. Retire do fogo, escorra o caldo, amasse as batatas e reserve em local aquecido. Em uma panela pequena, derreta o creme vegetal, acrescente mais quatro xícaras (chá) do caldo do frango reservado, ainda fervendo, o sal e coloque aos poucos a farinha de trigo. Mexa vigorosamente, até soltar do fundo da panela. Retire a massa da panela, coloque sobre uma superfície lisa, fria e polvilhada com farinha de trigo. Acrescente a batata ainda quente e amasse até incorporá-la totalmente à massa. Deixe esfriar.

MONTAGEM

Abra pequenas porções da massa na palma da mão e recheie. Modele como coxinhas, passe-as pela farinha de rosca, pelas claras e novamente pela farinha de rosca. Frite-as em óleo quente, escorra-as em papel toalha. Sirva.







Rendimento
35 unidades
Tempo de preparo
40 minutos
Tempo total de preparo
1 hora e 30 minutos

Esfiha fechada de carne

ingredientes

RECHEIO

1 colher (sopa) de óleo
1 dente de alho
meia cebola média picada
250 g de carne moída
1 maço de escarola picada
3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
meia colher de (sopa) de sal

MASSA

1 tablete de fermento biológico (15 g)
1 colher (sopa) de açúcar
2 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de óleo
meia colher (chá) de sal
1 gema para pincelar



não contém leite
contém ovo
não contém soja

modo de preparo

RECHEIO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho, junte a cebola e refogue até murchar. Acrescente a carne moída e refogue bem. Coloque a escarola, o cheiro-verde e sal. Refogue bem, deixe esfriar e reserve.

MASSA

Em um recipiente, dilua o fermento biológico em 1 e meia xícara (chá) de água morna e junte o açúcar. Acrescente a farinha de trigo, o óleo e o sal. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa (espessura média) em uma superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo. Corte-a em círculos de 7 a 8 cm, com o auxílio de um cortador de biscoitos, um copo ou uma faca. Em cada círculo, coloque uma colher (chá) de recheio, molhe as bordas com água e feche as esfihas, de modo que elas fiquem em formato triangular. Deixe-as descansar por 20 minutos e pincele com a gema batida. Coloque em uma assadeira grande polvilhada com farinha de trigo e asse em forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 30 minutos, até dourar. Sirva.

Rendimento
15 unidades
Tempo de preparo
40 minutos
Tempo total de preparo
1 hora e 30 minutos

Risoles de carne

ingredientes

MASSA

1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de farinha de trigo

RECHEIO

1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de cebola picada
250 g de carne moída
1 tomate pequeno picado
meia colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de salsa picada

PARA EMPANAR

2 claras
1 xícara de farinha de rosca (sem leite)

PARA FRITAR

4 xícaras (chá) de óleo

modo de preparo

MASSA

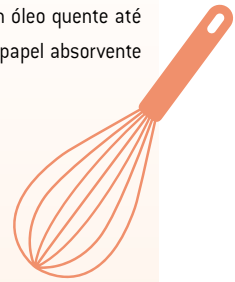
Em uma panela, coloque 2 xícaras (chá) de água, o creme vegetal e o sal e leve ao fogo para ferver. Quando ferver, despeje a farinha de trigo de uma só vez, mexendo até formar uma bola que desgrude da panela. Retire, espere amornar e amasse até ficar com consistência macia que não grude nas mãos. Reserve.

RECHEIO

Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente a carne moída e o tomate e refogue novamente. Deixe cozinhar até secar a água da carne. Adicione o sal e, por último, a salsa. Misture bem e desligue o fogo. Deixe esfriar e reserve.

MONTAGEM

Com o auxílio de um rolo de macarrão, abra a massa, com espessura fina, em uma superfície polvilhada com farinha. Corte-a em círculos de 7 a 8 cm com o auxílio de um cortador de biscoitos, um copo ou uma faca. Em cada círculo, coloque uma colher (chá) de recheio, feche dando o formato de pastel, fechando bem as bordas. Passe nas claras de ovo e na farinha de rosca e frite em óleo quente até ficar dourado. Escorra em papel absorvente e sirva a seguir.



não contém leite
contém ovo
não contém soja

Rendimento
12 porções
Tempo de preparo
1 hora
Tempo total de preparo
1 hora



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Biscoito de aveia

ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos
1 xícara (chá) de fécula de batata
1 colher (chá) de fermento em pó
meia colher (chá) de sal
meia xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) de mel

modo de preparo

Em um recipiente, peneire a farinha de aveia e o açúcar mascavo. Acrescente a NESTLÉ Aveia, a fécula de batata, o fermento em pó, o sal e misture bem. Adicione o óleo, mexa e acrescente aos poucos 5 colheres (sopa) de água misturada ao mel, até que a massa desgrude da tigela. Molde os biscoitos com duas colheres, coloque em uma assadeira untada com creme vegetal (sem leite) e, com o dorso de um garfo, pressione os biscoitos levemente. Leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 a 15 minutos. Sirva.



Rendimento: 65 unidades
Tempo de preparo: 20 minutos
Tempo total de preparo: 35 minutos

Biscoito de chocolate



ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
1 xícara (chá) de fécula de batata
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
6 colheres (sopa) de SOLLYS Original
meia colher (chá) de sal
meia xícara (chá) de óleo

modo de preparo

Em uma tigela peneire a farinha de aveia e o açúcar. Acrescente o Chocolate em Pó DOIS FRADES, a fécula de batata, o bicarbonato de sódio, o SOLLYS, o sal e misture bem. Adicione o óleo, mexa e acrescente aos poucos 2 colheres (sopa) de água, até que a massa desgrude da tigela. Molde os biscoitos deixando-os com espessura fina, e coloque em uma assadeira untada com creme vegetal. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 a 15 minutos. Sirva.



Rendimento: 65 unidades
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo: 35 minutos



COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Bolo de banana e quinoa

ingredientes

meia xícara (chá) de amido de milho
meia xícara (chá) de farinha de arroz
meia xícara (chá) de quinoa em flocos
2 colheres (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
meia xícara (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
1 xícara (chá) de açúcar
2 bananas nanicas maduras
1 colher (chá) de essência de baunilha

modo de preparo

Em um recipiente, misture o amido de milho, a farinha de arroz, a quinoa, o fermento em pó e o bicarbonato de sódio. Em uma batedeira, bata o creme vegetal e o açúcar por 2 minutos.

Amasse as bananas e adicione à batedeira. Coloque a mistura dos ingredientes secos, 2 colheres (sopa) de água e a essência de baunilha e bata mais um pouco. Despeje em uma forma retangular (22x33 cm) untada com óleo e polvilhada com amido de milho e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Sirva.

Rendimento
12 porções
Tempo de preparo
5 minutos
Tempo total de preparo
45 minutos





COZINHA NESTLÉ/SHEILA OLIVEIRA

Bisnaguinha

ingredientes



2 tabletes de fermento biológico fresco (15 g cada)
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de açúcar
meia colher (sopa) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de creme vegetal
1 gema para pincelar
meia xícara (chá) de geleia de morango

modo de preparo

Em um recipiente, dissolva o fermento biológico em 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha de trigo. Tampe e deixe fermentar por cerca de 15 minutos, formando uma massa. Reserve. Em uma tigela, coloque o restante da farinha de trigo, o açúcar, meia xícara (chá) de água e o sal e misture bem. Faça uma cova no centro e adicione a massa reservada, o ovo e 1 xícara (chá) de água. Misture com as mãos até obter uma massa homogênea. Sove a massa em uma mesa limpa e seca. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher (sopa) de farinha) até que fique lisa e fofa. Sove por mais 5 minutos, transfira-a de volta para a tigela e cubra com filme plástico. Deixe descansar por 15 minutos. Unte duas assadeiras grandes com óleo, corte pequenos pedaços da massa (30 g) e com as mãos faça formatos de bisnaguinhas. Coloque-as sobre a assadeira com um espaço de pelo menos 5 cm entre elas. Cubra as assadeiras com filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até as bisnaguinhas dobrarem de volume. Pincele-as com a gema e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até começarem a dourar levemente. Espere esfriar e sirva com a geleia de morango.

DICA

Você pode servir as bisnaguinhas com qualquer outro sabor de geleia;
Se desejar, sirva com as pastas que estão na "seção Casa" desse livro.


não contém leite


contém ovo


não contém soja

Rendimento
44 unidades
Tempo de preparo
15 minutos
Tempo total de preparo
1 hora e 30 minutos

Bolo de laranja



ingredientes

1 xícara (chá) de suco de laranja
1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
3 ovos
meia xícara (chá) de óleo
1 e meia xícara (chá) de açúcar
2 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

modo de preparo

Em um liquidificador, bata o suco de laranja, as raspas, os ovos, o óleo e o açúcar até obter uma mistura cremosa. Despeje em um recipiente e misture a farinha de trigo e o fermento em pó. Coloque em uma assadeira (20 x 30 cm) untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.



Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 35 minutos

Cupcake de banana com aveia

ingredientes

1 ovo
2 colheres (sopa) de óleo
meia xícara (chá) de SOLLYS Original
meia xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de açúcar
meia xícara (chá) de NESTLÉ®
Aveia Flocos Finos
meia colher (sopa) de fermento em pó
meia xícara (chá) de banana picada

modo de preparo

Em um recipiente misture o ovo, o óleo, o SOLLYS e 1 xícara (chá) de água. Adicione a farinha de trigo, o açúcar, a NESTLÉ Aveia e o fermento em pó e mexa até formar uma massa homogênea. Misture delicadamente a banana, e despeje em forminhas de papel (número 0)dentro de forminhas para empada e leve para assar em forno médio-alto (200° C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.



DICA
Decore os cupcakes com açúcar de confeiteiro.



Rendimento: 6 unidades
Tempo de preparo: 5 minutos
Tempo total de preparo: 35 minutos

Bolo de maçã e canela

ingredientes

MASSA

3 ovos
100 g de creme vegetal (sem leite)
1 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de SOLLYS Frutas Maçã
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 maçã sem casca picada

COBERTURA

meia xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
1 colher (sopa) de SOLLYS Frutas Maçã
meia colher (chá) de canela em pó



modo de preparo

MASSA

Em uma batedeira, bata os ovos com o creme vegetal e o açúcar até formar um creme de cor esbranquiçada. Desligue a batedeira, junte o SOLLYS Maçã, a farinha de trigo peneirada, a canela e o fermento em pó. Misture bem até ficar homogêneo. Acrescente a maçã (polvilhada com farinha de trigo) ao restante da massa e misture. Despeje em uma forma com furo central (23 cm de diâmetro) untada com creme vegetal (sem leite e sem sal) e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos. Retire, espere amornar e desenforme.

COBERTURA

Misture todos os ingredientes e despeje sobre o bolo ainda morno. Sirva.

não contém leite
contém ovo
contém soja

Rendimento
16 porções
Tempo de preparo
5 minutos
Tempo total de preparo
50 minutos

Torta rápida de vegetais

ingredientes

RECHEIO

meia xícara (chá) de peito de peru picado
meia xícara (chá) de abóbora em cubos
3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
meia xícara (chá) de couve bem picada
1 colher (chá) de orégano
meia colher (chá) de pimenta-do-reino moída



MASSA

2 ovos
4 colheres (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Flocos

modo de preparo

RECHEIO

Em um recipiente misture bem todos os ingredientes e reserve.

MASSA

Em um recipiente misture bem os ovos, 1 xícara (chá) de água e o azeite. Adicione a farinha de trigo, o sal, o fermento e a NESTLÉ Aveia e misture, formando uma massa homogênea. Adicione o recheio reservado e misture bem. Coloque em uma assadeira ou refratário médio (21x21 cm) untado com azeite e polvilhado com farinha de trigo e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de30 minutos ou até dourar. Sirva.




não contém leite


contém ovo


não contém soja

Rendimento
12 porções
Tempo de preparo
20 minutos
Tempo total de preparo
50 minutos



COORDENADORES

Instituto da Criança - HCFMUSP
Cristina Miuki Abe Jacob
Antonio Carlos Pastorino
Ana Paula Beltran Moschione Castro

Nestlé
Gabriela Ackel Corradi
Juliana Kramer
Roberta Portes

ARTE
D'Lippi Comunicação Integrada

FOTOGRAFIA
Sheila Oliveira

PRODUÇÃO DE OBJETOS
Marcia Asnis

PRODUÇÃO CULINÁRIA
Claudia Yoshida

IMPRESSÃO
Leograf

Todas as receitas apresentadas neste livro foram testadas e aprovadas pela Cozinha Nestlé.

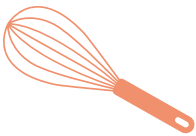
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Solé D, Silva LR, Rosário Filho N, Sarni ROS et al. *Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar.* Revista Brasileira de Alergia e Imunopatologia 2008; 31(2): 65-90.

2. Solé D, Amancio OMS, Jacob CMA, Cocco RR, Sarni ROS, Suano F. *Guia prático de diagnóstico e tratamento da Alergia às Proteínas do Leite de Vaca mediada pela imunoglobulina E*. Revista Brasileira de Alergia e Imunopatologia 2012;35(6):203-233.

NOTA IMPORTANTE: O aleitamento materno é a melhor opção para a alimentação do lactente, proporcionando não somente benefícios nutricionais e de proteção como também afetivos. É fundamental que a gestante e a nutriz tenham uma alimentação equilibrada durante a gestação e a amamentação. O aleitamento materno deve ser exclusivo até o sexto mês e a partir desse momento deve-se iniciar a alimentação complementar, mantendo o aleitamento materno até os 2 anos de idade ou mais. O uso de mamadeiras, bicos e chupetas deve ser desencorajado, pois pode prejudicar o aleitamento materno e dificultar o retorno à amamentação. No caso de utilização de outros alimentos ou substitutos de leite materno, devem-se seguir rigorosamente as instruções de preparo para garantir a adequada higienização de utensílios e objetos utilizados pelo lactente e para evitar prejuízos à saúde. A mãe deve estar ciente das implicações econômicas e sociais do não aleitamento ao seio. Para uma alimentação exclusiva com mamadeira será necessária mais de uma lata de produto por semana, aumentando-se os custos no orçamento familiar. Deve-se lembrar à mãe que o leite materno não é somente o melhor, mas também o mais econômico alimento para o bebê. A saúde do lactente pode ser prejudicada quando alimentos artificiais são utilizados desnecessária ou inadequadamente. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada e que, no momento da introdução de alimentos complementares na dieta da criança ou lactente, respeitem-se os hábitos culturais e que a criança seja orientada a ter escolhas alimentares saudáveis.

Em conformidade com a Lei 11.265/06, Resolução ANVISA nº 222/02, OMS - Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno (Resolução WHA 34:22, maio de 1981) e Portaria M.S. nº 2.051, de 8 novembro de 2001.



Receitas isentas de leite de vaca



Instituto da Criança
Hospital das Clínicas - FMUSP

35 anos
Unidade de Alergia e Imunologia
ICR - HC FMUSP

Nestlé Nutrition

Receitas isentas de leite de vaca

NI150413