LIVRO DE RECEITAS

Bom Sem Glúten

20 RECEITAS SEM GLÚTEN

Índice

Salgados

Macarrão de milho com frutos do mar_____pág 3

Esfiha sem glúten_____pág 4

Torta de espinafre, peixe e camarão_____pág 5

Macarrão de panela de pressão_____pág 6

Pão recheado com muçarela e peito de peru_pág 7

Nhoque de batata_____pág 8

Frango frito de mentira_____pág 9

Empadinha de espinafre com milho_____pág 10

Macarrão ao forno com bacon e muçarela__pág 11

Muffin milho e bacon_____pág 12

Doces

Torta Banoffee com Biscoito Maria_____pág 13

Tiramissú light_____pág 14

Bolo de Chocolate com Ganache sem glúten__pág 15

Bolo de iogurte com maracujá sem glúten____pág 16

Chocotone_____pág 17

Brownie sem chocolate_____pág 18

Bolo de microondas_____pág 19

Tortinha de amendoim_____pág 20

Bolo de liquidificador de banana_____pág 21

Colomba pascal_____pág 22

As imagens deste e-book são meramente ilustrativas



Macarrão de milho com frutos do mar

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 375g de **macarrão de milho Le Veneziane**
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena bem picada
- 3 dentes de alho amassados
- 5cm de gengibre descascado e ralado fino
- 1 pimenta-malagueta sem sementes e bem picada
- 200g de tomate-cereja cortado em quatro
- 500g de camarão-pistola limpo e descascado
- 200g de carne branca de siri fresca
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo

Coloque o macarrão de molho em água fervente, conforme as instruções da embalagem e escorra. Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o gengibre e a pimenta-malagueta por 1-2 minutos, até amolecer. Junte o tomate e o camarão e cozinhe por 2-3 minutos, ou até o camarão estar no ponto e bem quente. Acrescente a carne de siri e a salsinha, misture ao macarrão e sirva imediatamente.





Esfiha sem glúten

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 300g de mistura básica sem glúten (1 e ½ xícara de chá de **farinha de arroz Aminna**, ¾ xícara de chá de **fécula de batata Aminna** e ¾ xícara de chá de polvilho doce)
- 3 colheres de sopa de açúcar refinado branco
- 10g de fermento biológico seco
- 3 colheres de margarina
- 1 xícara de leite morno

Modo de preparo

Junte a mistura básica, o açúcar, o fermento e a margarina. Despeje o leite morno (não quente!) aos poucos e mexa bem até encontrar o ponto. Caso não encontre o ponto da esfiha, é possível acrescentar um pouco mais da mistura básica. Enrole as esfihas no formato triangular com o recheio de sua preferência (frango desfiado, carne moída, ricota) e coloque em uma forma. Deixe descansar por 10 minutos e leve ao forno pré aquecido por 10 minutos. Deixe assar por 25 minutos em temperatura de 200º C.







Torta de espinafre peixe e camarão

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 175g de folhas pequenas de espinafre
- 50g de manteiga
- 25g de **farinha de arroz Urbano**
- 600ml de leite
- Noz-moscada ralada na hora
- 650g de filé de salmão e de hadoque defumado cortado em pedaços
- 200g de camarão-pistola descascado e limpo
- Sal e pimenta-do-reino moída a hora
- 1kg de batata descascada e cortada em pedaços grandes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 100ml de creme de leite light

Modo de preparo

Prepare a cobertura da torta. Cozinhe a batata em água e sal por 15 minutos, ou até ficar macia. Escorra e recoloque na panela. Amasse com a manteiga e o creme de leite e tempere bem. Refogue a cebola no azeite por 2-3 minutos, até começar a amolecer. Coloque o espinafre e cozinhe até as folhas murcharem e todo o líquido evaporar. Derreta a manteiga em outra panela, junte a farinha e mexa por 1 minuto. Adicione o leite aos poucos e cozinhe, sem parar de mexer, até engrossar e ficar homogêneo. Junte a noz moscada e tempere bem. Distribua o peixe, o camarão e o espinafre refogado em uma forma refratária. Espalhe o creme e depois a cobertura de batata. Asse no forno preaquecido a 200°C por 30-35 minutos, até dourar e borbulhar.





Macarrão de panela de pressão

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 500 gramas de **macarrão parafuso Urbano**
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de creme de leite
- 1 dente de alho picado picados
- 1 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher rasa (sopa) de sal
- 200 gramas de presunto fatiado e cortado em quadradinhos
- 200 gramas de muçarela fatiado e cortado em quadradinhos

Modo de preparo

Na panela de pressão coloque o macarrão, o molho de tomate, o dente de alho, a manteiga e o sal, adcione água até cobrir e misture bem todos os ingredientes.

Leve ao fogo alto e quando a panela pegar pressão, conte 4 minutos. Abra a panela e coloque o presunto, o creme de leite e por último a muçarela, misture bem (obs: não volte a panela para o fogo, com o calor da panela a muçarela derrete). Sirva em seguida.





Pão recheado com muçarela e peito de peru

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 1 tomate
- 100g de peito de peru
- 100g de muçarela light
- 2 ovos
- 1 pote de iogurte desnatado
- 7 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 7 colheres de sopa de **farinha Mix Pan Schar**
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Pique o tomate em cubos, fatie o peito de peru e a muçarela light e reserve esses ingredientes. Misture bem os dois ovos. Acrescente o iogurte, o leite em pó, a farinha, o sal e o fermento. Despeje metade da massa em uma forma de silicone. Recheie com o peito de peru e a muçarela. Cubra com o restante da massa e finalize com tomate picado e mais muçarela. Leve ao forno até dourar.





Nhoque de batata

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 400g de batata cozida (2 xícaras)
- 50g de queijo ralado fino
- 200g de **Farinha Beladri** (+/- 1 xícara)
- 5g de sal (2 colheres de café)

Modo de preparo

Misture a batata amassada com o sal e o queijo. Vá adicionando a farinha e amassando até conseguir uma massa homogênea que não grude nas mãos.

Faça rolinhos e com aproximadamente um centímetro. Ou se preferir faça bolinhas.

Leve para cozinhar em água fervente por aproximadamente 7 minutos ou até flutuarem.

Escorra e sirva com o molho de sua preferência. Pode ser congelado por até 4 meses.





Frango frito de mentira

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 400g de peito de frango
- 6 colheres de **aveia em lâminas Monama**
- 2 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Corte o peito de frango em filés. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
Misture os ovos e despeje em uma tigela. Em outra, coloque a aveia. Passei o frango na aveia, nos ovos e novamente na aveia. Repita esse processo até que todos os filés estejam empanados. Espalhe-os em uma forma untada e leve pra o forno em temperatura média por 30 minutos.





Empadinha de espinafre com milho

Bom Sem Glúten

Ingredientes

Massa

- 1 ovo
- 100 g de margarina cremosa sem sal
- ½ xícara (chá) de espinafre cozido e bem espremido
- 1 colher (café) de sal
- 1 xícara (chá) de **farinha de arroz Urbano**
- 1 xícara (chá) de **fécula de batata Aminna**

Recheio

- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 lata de milho verde
- Salsa picada a gosto
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1/2 xícara (chá) de queijo cottage
- 1 colher (café) de sal

Modo de preparo

Massa

Bata o ovo com um garfo e reserve uma colher (sopa) para pincelar. Misture a margarina, o espinafre, o restante do ovo e o sal e vá adicionando as farinhas até ficar uma massa firme. Se precisar, adicione algumas colheres de água para dar mais liga. Deixe descansar 20 minutos na geladeira. Reserve cerca de 1/3 da massa e forre as forminhas de empada médias com o restante. Reserve.

Recheio

Refogue a cebola no azeite e junte o milho verde e a salsa. Polvilhe o amido de milho e junte o leite, mexendo até engrossar. Misture o cottage e o sal. Espere esfriar e recheie as forminhas com a massa. Cubra as empadas com o restante da massa, pincele o ovo reservado e leve para assar em forno médio. Sirva quente.







Macarrão ao forno com Bacon e Muçarela

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 500 g de **macarrão pene Urbano** cozido al dente e escorrido
- 300 g de bacon cortado em cubinhos
- 3 tomates cortados e sem semente
- 1 cebola grande picada
- Cheiro verde a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 350 g de muçarela ralada ou picada
- 50 g de queijo ralado

Modo de preparo

Coloque o bacon em uma panela e misture até dourar. Acrescente o azeite, o alho, a cebola e os tomates, refogue e reserve. Em um refratário, coloque o macarrão, a salsinha, metade da muçarela e os ingredientes refogados. Misture bem, cubra com o restante da muçarela e polvilhe queijo ralado. Leve ao forno médio para gratinar o queijo e está pronto para servir.





Muffin de milho e Bacon

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 6 tiras de bacon picadas em pedaços pequenos
- 1 cebola roxa pequena picada em pedaços pequenos
- 200g de milho verde congelado
- 175g de farinha de milho fina
- 2 ovos batidos
- 125g de **farinha Mix Pan Schar** sem glúten e sem fermento
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 50g de cheddar ralado na hora
- 200ml de leite
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal, mais um pouco para untar

Modo de preparo

Unte uma forma para muffin com doze cavidades. Frite o bacon e a cebola sem adicionar óleo por 3-4 minutos, até o bacon começar a ficar crocante. Cozinhe o milho por 2 minutos até ficar macio. Escorra. Misture as farinhas e o fermento. Acrescente o bacon e a cebola, o milho e o cheddar. Incorpore o leite, os ovos e o óleo em outra vasilha e adicione aos ingredientes secos, mexendo delicadamente até homogeneizar. Despeje a mistura nas cavidades da forma e asse no forno preaquecido a 220ºC por 15-20 minutos, até dourar e começar a firmar. Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade.





Torta Banoffee com Biscoito Maria

Bom Sem Glúten

Ingredientes

Torta

- 100 gramas de manteiga sem sal (cerca de ½ xícara de chá)
- 2 pacotes de **Biscoito Maria Santiveri** (250 gramas no total)
- 4 a 5 bananas descascadas e cortadas em rodelas
- 1 lata de leite condensado ou doce de leite (395 gramas no total)
- Canela e raspas de chocolate amargo para decorar

Chantilly

- 1 pote de creme de leite fresco (300ml)
- 2 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro

Modo de preparo

Torta

No liquidificador moa bem os biscoitos Maria Schär até formar uma farinha bem fina. Em seguida, junte a manteiga e misture bem com a ponta dos dedos até obter um tipo de farofa úmida. Usando uma forma de fundo e lateral removíveis, forre o fundo e as laterais com a farofa de maneira uniforme, para fazer a base da torta. Asse por cerca de 10 minutos em forno pré-aquecido a 180º C.

Depois de assada, deixe esfriar e monte a torta na seguinte sequência: doce de leite – banana – chantilly. Decore com pitadas de canela e com as raspas de chocolate. Deixe sua torta em geladeira por pelo menos 5 horas antes de servir.

Prepare o chantilly:

Na velocidade mínima da batedeira, bata a nata/creme de leite com o açúcar de confeiteiro até obter um creme liso e espesso. Mantenha na geladeira até o momento de utilizar. É importante que o creme de leite/nata esteja bem gelado na hora de preparar o chantilly.





Tiramissú

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 6 claras de ovos
- 8 colheres (sopa) de cream cheese light (200g)
- 6 colheres (sopa) de creme de leite fresco
- 1 xícara de açúcar (200g)
- 1 colher (sopa) de chia (20g)
- 1 pacote de **biscoito Savoiardi Schär**
- 2 xícaras de café coado
- 1 dose de conhaque

Modo de preparo

Misture as claras com o açúcar, leve em banho Maria mexendo sempre com um batedor. Após a água ferver, abaixe o fogo, continue mexendo e cozinhe por cerca de 5 minutos. Retire do fogo e bata as claras em neve na batedeira até esfriar e formar picos firmes. Misture o cream cheese light com as claras delicadamente. Bata o creme de leite separadamente até formar picos firmes, misture as claras com o cream cheese. Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e incorpore delicadamente ao creme. Misture o café com o conhaque em uma tigela, mergulhe rapidamente os biscoitos um a um e distribua-os lado a lado em uma travessa, formando uma camada. Disponha metade do creme sobre os biscoitos. Repita sobre o creme mais uma camada de biscoitos molhados no café. Finalize com mais uma camada de creme. Polvilhe o cacau em pó e a chia sobre o creme para decorar e refrigere a sobremesa antes de servir por no mínimo 3 horas.





Bolo de Chocolate com Ganache

Bom Sem Glúten

Ingredientes

Bolo

- 100g de **farinha Beladri**
- ½ colher de chá de **mix goma Leve Crok**
- 150g de açúcar
- 30g de cacau em pó 100%
- 1 colher de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de amido de milho
- 80 ml de leite de coco light
- 60 ml de cefé forte
- 45 ml de óleo de canola
- 1 ovo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Ganache

- 180g chocolate meio amargo sem glúten
- 180g leite de coco
- 1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Bolo

Pré-aqueça o forno a 175°C. Unte uma assadeira pequena com um pouco de óleo e forre o fundo com papel manteiga.

Adicione todos os secos numa batedeira com o batedor em forma de raquete. Misture. Adicione todos os líquidos de uma vez. Misture em velocidade média-lenta por cerca de 1 minuto, até que a massa esteja homogênea.

Transfira a massa para a forma e asse cerca de 30 minutos, até que o teste do palito saia seco. Desenforme morno.

Ganache

Leve todos os ingredientes ao fogo em banho maria até que o chocolate esteja derretido. Reserve (essa ganache deve repousar pelo menos 2h para ficar um pouco mais espessa).

Cubra o bolo todo ou em pedaços com a ganache.







Bolo de Iogurte com Maracujá

Bom Sem Glúten

Ingredientes

Bolo

- 3 ovos
- 1 copo e meio americano de açúcar
- ½ copo americano de óleo
- 1 copinho de iogurte desnatado
- A mesma medida de iogurte de suco de maracujá (natural ou concentrado)
- 3 copos americanos de **farinha Beladri** especial sem glúten

Calda

- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de amido de milho
- 200ml de suco de maracujá (natural ou concentrado)

Modo de preparo

Bolo

Pré aqueça o forno a 180º C.
Bata todos os ingredientes do bolo em um liquidificador e coloque em uma forma untada. Deixe assar por 40 minutos.

Calda

Misture os ingredientes da calda em uma panela. Mexa em fogo baixo até misturar bem e depois deixe esfriar para colocar em cima do bolo.





Chocotone

Ingredientes

- 320g de **Farinha Aminna**
- 40g de Leite em pó desnatado
- 170g de Manteiga sem sal derretida
- 60g de Mel
- 150ml de água à temperatura ambiente
- 1,5 Envelope de fermento biológico seco instantâneo
- 2 Colher de sopa de Açúcar
- 1 Colher de sopa de essência de panetone ou extrato de baunilha
- 1 Colher de sopa de Rum
- 1,5 Colher de sopa de **mix goma Leve Crok**
- 1 Colher de chá de sal
- ½ Unidades de Limão siciliano (raspas)
- ½ Unidades de Laranja Bahia (raspas)
- 2 Unidades de Ovo grande
- 1 Unidades de Gema de Ovo
- 1 Xícara de gotas de Chocolate sem glúten

Modo de preparo

Bolo

Pré aqueça o forno a 180º C.
Bata todos os ingredientes do bolo em um liquidificador e coloque em uma forma untada. Deixe assar por 40 minutos.

Calda

Misture os ingredientes da calda em uma panela. Mexa em fogo baixo até misturar bem e depois deixe esfriar para colocar em cima do bolo.







Brownie sem chocolate

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 1 colher de sopa de linhaça
- ½ xícara de água
- ¾ de xícara de **farinha de arroz Aminna**
- 6 colheres de sopa de amido de milho (ou outro amido ou fécula)
- 1 xícara de açúcar (de preferência açúcar de coco ou demerara)
- 2 colheres de sopa de alfarroba em pó
- 2 colheres de chá de fermento
- ½ colher de chá de CMC (substância vendida em pó para dar liga em massas sem trigo)
- ¼ de xícara de óleo
- ¾ de xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- Óleo e farinha para untar forma

Modo de preparo

Leve ao fogo água e a linhaça. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por um ou dois minutos. A água fica meio turva. Despeje a linhaça já fervida com a água em uma vasilha. Bata as claras até formar uma espuma. Em outra vasilha misture os ingredientes secos. Em uma terceira, os ingredientes líquidos. Adicione aos secos a goma de linhaça e a mistura dos ingredientes líquidos. Bata em velocidade média por 1 minuto. Asse em forma quadrada de 20cm untada, em forno preaquecido a 180º C, por aproximadamente 30 minutos (ou até que, ao enfiar um palito no centro, ele saia limpo).





Bolo de Microondas

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa
- 1 colher de sopa de **Farinha de Aveia Monama** ou outra com baixo teor de carboidratos (grão de bico, amaranto, quinoa, etc)
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde
- 1 colher de sopa de água ou água de coco para ficar mais docinho – pode fazer com 2 caso não tenha biomassa
- 1/2 colher de café de fermento químico

Modo de preparo

Com um garfo ou fouet bata o ovo, as farinhas, biomassa e água, até ficar homogêneo. Caso não tenha a biomassa pode fazer com duas colheres de sopa de água, mas a biomassa além de agregar nutrientes super importantes auxilia na maciez do bolinho. Por fim acrescente o fermento e misture. Despeje a massa em um ramequin de porcelana ou uma mini travessa ou caneca e asse no microondas por 1,5 minutos. Caso queira assar no forno convencional pré-aqueça a 180 graus e asse por uns 12-15 minutos. Sirva com frutas, manteiga de oleaginosas e polvilhe canela.





Tortinha de amendoim

Bom Sem Glúten

Ingredientes

Recheio

- 2 xícaras (chá) de Amendoim (sem pele, torrado e sem sal)
- 2 (ou 3) colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 3 colheres (sopa) de Mel ou Adoçante Culinário

Massa

- 1 xícara (chá) de **Farinha de Aveia Monama**
- ½ xícara (chá) de **Aveia em Lâminas Monama**
- ½ colher (sopa) de Chocolate em Pó
- 1 colher (sopa) de Adoçante Culinário
- 2 colheres (sopa) de Óleo de Coco ou Manteiga
- 1 ovo (pequeno)

Modo de preparo

Em um processador ou liquidificador coloque o amendoim aos poucos e bata até que ele vire uma pasta grossa. Junte o óleo de coco e bata até ficar cremoso, adoce com o mel ou como preferir, bata mais um pouco até ficar na consistência que mais te agradar e leve para gelar. No processador coloque a farinha de aveia, aveia em flocos, chocolate em pó, adoçante culinário, óleo de coco e o ovo e bata até formar uma massa que seja possível modelar, se precisar adicione mais farinha de aveia até atingir o ponto. Unte forminhas com um pouco de óleo, e coloque a massa de forma que cubra o fundo e as laterais. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, espere esfriar para desenformar. Coloque um pouco de manteiga de amendoim na massinha já assada e decore como desejar. Consuma no máximo em 3 dias e mantenha na geladeira.







Bolo de Liquidificador de Banana

Bom Sem Glúten

Ingredientes

- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal ou óleo de coco
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 xícaras (chá) de **farinha de arroz Urbano**
- 2 xícaras (chá) de bananas amassadas
- 1 colher (sopa) fermento químico em pó

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea

Adicione o fermento químico, os ingredientes opcionais e misture levemente.

Despeje a massa em uma forma redonda com furo central e asse em fogo médio (180° C), preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.





Colomba pascal

Bom Sem Glúten

Ingredientes

Massa

- 3/4 xíc. de **farinha de arroz Aminna**
- 3/4 xíc. de farinha de arroz integral
- 1/2 xíc. de **fécula de batata Aminna**
- 1/4 xíc. de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de açúcar refinado
- 1 1/2 colheres de chá de **mix goma Leve Crok**
- 1 colher de chá de gelatina sem sabor
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo de canola
- 1 colher de sopa de essência de panetone
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de raspas de laranja
- 1/2 xíc. de chocolate picado ou gotas de chocolate

Esponja de efermento

- 1 1/2 xíc. de leite integral morno
- 1 colher de sopa açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco

Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes da esponja de fermento e reserve até que comece a se formar bolhas;

Em uma vasilha grande junto o restante dos ingredientes, menos o chocolate picado;

Despeje a esponja de fermento e misture até que a massa fique bem homogênea. Acrescente o chocolate picado, misture e coloque a massa em uma forma de colomba pascal;

Deixe crescer por uma hora. Polvilhe um pouco de açúcar cristal por cima e asse em forno médio (180º C) pré-aquecido por 50 minutos ou até que fique bem dourada.



E aí gostou?

Bom Sem Glúten

Mande suas críticas e sugestões para:
contato@bomsemgluten.com.br