



10

receitas fáceis
sem glúten



Mix de farinhas caseiro

Por Crislayne Souza



INGREDIENTES

2 Xic. de farinha de arroz
1/2 Xic. de polvilho doce
1 Xic. de fécula de batata
1 Cs de goma xantana



Para substituir a farinha de trigo nas receitas, é essencial usar um mix de farinha sem glúten que se adapte bem a receita.

MODO DE PREPARO

Num refratário, adicione todos os ingrediente e misture bem.



Almôndegas de sardinha

Por Micheline Medeiros



Ingredientes

300g couve-flor
1/2 cebola picada
1 Cc Sal
1 CS de azeite de oliva extra-virgem
1 Cc de cúrcuma
6 sardinhas cozidas
Coentro e cebolinha a gosto



Modo de preparo

Num mixer, adicione todos os e ingredientes e processo até atingir a uma consistência de massa lisa e homogênea.

Com as mãos untadas de azeite, faça bolinhas e leve para assar numa forma untada em forno pré-aquecida à 210 °C até as almôndegas assarem.



Pão de forma

Por Aninha machado



Ingredientes

150gr farinha de arroz

100gr fécula de batata

50gr polvilho doce

5gr goma xantana

10gr fermento biológico

10gr sal

4 ovos

200gr água mineral

35gr açúcar

Preparo

No bowl da batedeira, junte todos os ingredientes. Bata bem por aproximadamente 10 minutos.

disponha numa forma para pão untada e deixe fermentar em local abafado por cerca de 20m.

leve para assar em forno pré aquecido à 180° por aproximadamente 35 minutos.

retire do forno, deixe esfriar totalmente antes de fatiar.





Bolinho de tubérculos com sardinha

Por Micheline Medeiros



Ingredientes

6 pedaços médios de macaxeira

4 unid.sardinhas cozidas

2 c.sopa cenoura crua ralada

2 c.sopa cebola picada

1 c.sopa óleo de coco/azeite

farinha de biomassa de banana verde

ou de grão de bico (para dar o ponto)



COCELPE

Preparo

Amasse a macaxeira cozida. Reserve. Junte todos os demais ingredientes numa tigela. Acrescente a macaxeira. Vá adicionando aos poucos a farinha até dar o ponto.

leve para assar em forno médio (180°) por aproximadamente 25 minutos, vire na metade do tempo para ficarem dourados dos 2 lados.

Patê de sardinha

Por Micheline Medeiros



Ingredientes

4 unid.sardinhas cozidas
1 cebola pequena
4 c.sopa azeite de oliva
2 rodelas cozidas de cará
salsinha (QB)

Preparo

Disponha todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.
Bata bem até obter uma mistura homogênea.
ajuste sal e pimenta.



Bolo de chocolate

Por Aninha machado



Ingredientes

4 ovos

250gr açúcar

1100ml óleo girassol

190gr água morna

50gr chocolate em pó 50%

20gr fermento químico

350gr mix de farinhas sem Glúten

1 pitada de sal

Preparo

Junte uma forma de sua preferência e reserve.

Aqueça a água mineral, reserve.

No Copo do liquidificador, acrescente os ovos, o açúcar, o óleo, o chocolate em pó e a água quente. Bata bem por aproximadamente 5 minutos.

num Bowl, disponha a farinha e acrescente a mistura do liquidificador. misture bem com

A Ajuda de um fouet. Leve para assar em forno pré-aquecido à 180°.





Pão de queijo de frigideira

Por Crislayne Souza



Ingredientes

1 ovo
2 c.sopa polvilho doce
2 c.sopa polvilho azedo
1 c.sopa requeijão
sal (QB)

Preparo

Numa tigela junte o ovo e o requeijão. Misture bem. Aos poucos vá adicionando os polvilhos. Ajuste o sal.

numa frigideira, pincele um pouco de azeite ou óleo, deixe aquecer bem e despeje a mistura. Gira a frigideira em movimentos circulares e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos. Vire, tampe e deixe cozinhar por mais 2 ou 3 minutos.

Você pode rechear como preferir.

Panqueca de banana

Por Crislayne Souza



Ingredientes

1 ovo

1 banana madura



Preparo

Numa tigela junte o ovo e a banana amassada. Misture bem, reserve.

numa frigideira, pincele um pouco se azeite ou óleo, deixe aquecer bem e despeje a mistura. Gira a frigideira em movimentos circulares e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos. Vire, tampe e deixe cozinhar por mais 2 ou 3 minutos.



COCELPE

Bolinho de arroz

Por Crislayne Souza



Ingredientes

- 1 xíc. de arroz cozido
- 2 Batatas inglesas cozidas
- 1/2 xic.frango cozido e desfiado
- amido de milho (QB)

Preparo

Amasse as batatas e reserve.

junte o arroz Grosseiramente amassado, o frango e misture tudo muito bem. Vê acrescentando o amido de milho aos poucos para dar ponto de fazer os bolinhos.

modele e leve-os para fritar até dourar.





Massa para empada

Por Aninha machado



Ingredientes

220gr grão de bico cozido

2 c.sopa azeite de oliva

1 xic.farinha de arroz

1 c.CHÁ sal

Preparo

Num bowl disponha o grão de bico, o azeite e o sal. Bata com a ajuda de um mixer.

acrescente a farinha de arroz e vá dando o ponto com a mão. O ponto é uma massa homogênea que não esfarela. Cubra com plástico filme e leve para Gelar por 30m.

Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível. Fure levemente o fundo da forma com a ajuda de um garfo.

leve para assar a 180°. Não precisa pre-aquecer o forno. deixe esfriar e recheie como preferir.



Brownie

Por Aninha machado



Ingredientes

200gr chocolate 50%

100gr óleo de girassol

3 ovos

90gr farinha de arroz

2gr fermento químico

1 pitada de sal

Preparo

Derreta o chocolate junto com o óleo.

No bowl da batedeira, adicione os ovos e o açúcar, bata bem até obter um creme esbranquiçado.

adicione, com a batedeira ligada o chocolate e bata bem.

adicione a farinha de arroz e mexa delicadamente com a ajuda de um fouet ou espátula. Acrescente o fermento e o sal.

Misture bem.

leve para assar numa forma retangular em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 20m.

