

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*



Orientações e receitas
para uma alimentação
com soja e livre
de glúten

Vera de Toledo Benassi

Embrapa
Brasília, DF
2013

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Soja

Rodovia Carlos João Strass, acesso Orlando Amaral, Distrito de Warta,
Caixa Postal 231, CEP 86001-970, Londrina, PR
Telefone: (43) 3371 6000 Fax: (43) 3371 6100
www.cnpso.embrapa.br
cnpso.sac@embrapa.br

Unidade responsável pelo conteúdo e edição

Embrapa Soja

Comitê de Publicações da Unidade

Presidente: *Ricardo Vilela Abdelnoor*

Secretário-Executivo: *Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite*

Membros: *Adeney de Freitas Bueno, Adônis Moreira, Alvadi Antonio Balbinot Junior, Claudio Guilherme Portela de Carvalho, Décio Luiz Gazzoni, Fernando Augusto Henning, Francimar Correa Marcelino-Guimarães e Norman Neumaier.*

Supervisão editorial: *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol*

Normalização bibliográfica: *Ademir Benedito Alves de Lima*

Editoração eletrônica e capa: *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol*

1ª edição

1ª impressão (2013): 1.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação dos direitos autorais (Lei no 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Embrapa Soja

Benassi, Vera de Toledo

Orientações e receitas para uma alimentação com soja e livre de glúten /
Vera de Toledo Benassi. – Brasília, DF, Embrapa, 2013.
80p. : il. ; 21cm.

ISBN

1. Soja-Nutrição humana. 2. Culinária. I. Título.

CDD 641.34 (21.ed.)

© Embrapa 2013

Autora

Vera de Toledo Benassi

Engenheira de Alimentos, Dr^a.
Pesquisadora da Embrapa Soja
Londrina/Paraná
vera.benassi@embrapa.br

Apresentação

Há mais de 25 anos, a Embrapa Soja vem desenvolvendo atividades para divulgação do valor da soja na alimentação e na saúde humana, visando aumentar o seu consumo direto e sua presença na mesa do brasileiro. Esta publicação apresenta receitas à base de soja com uma característica muito especial: são direcionadas àqueles que têm indicação médica para exclusão do glúten da dieta, notadamente os portadores de doença celíaca.

O número de pessoas com algum grau detectado de sensibilidade ou intolerância ao glúten tende a crescer, impulsionado pela maior facilidade e precisão no diagnóstico, além de maior conscientização da população sobre o problema. O Brasil ainda não possui estatísticas confiáveis sobre a incidência de doença celíaca na população, apesar dos esforços das Associações de Celíacos, presentes em vários Estados, em registrar os casos existentes em seu território de ação. Estima-se que, no estado de São Paulo, pelo menos uma a cada 214 pessoas seja portadora da doença; se extrapolado para os demais estados, seriam aproximadamente 1 milhão de brasileiros portadores, muitos dos quais não apresentam sintomas e desconhecem esta condição, arriscando-se a agravá-la ao longo do tempo.

Também não existem ainda no Brasil dados sistemáticos sobre a disponibilidade e o custo da alimentação sem glúten. Uma pesquisa realizada em set-out/2009, em São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Brasília e Florianópolis, mostrou que, em algumas regiões, estes produtos são de difícil acesso, além da alta variabilidade de preços. Foi estimado que, em comparação com a dieta convencional, a dieta sem glúten acarreta um impacto financeiro significativo para seus adeptos, aumentando a possibilidade de transgressão da dieta, principalmente no caso de famílias de baixa renda.

Desde 1992, quando foi promulgada a primeira lei brasileira no assunto - a qual tornou obrigatória a rotulagem de alimentos industrializados com a advertência “contém glúten” - muitas outras leis foram criadas, em âmbito federal, estadual e municipal, visando: o esclarecimento da população em geral, a segurança dos indivíduos intolerantes ao glúten (incluindo a disponibilização de área em supermercados para exibição de produtos especiais e a obrigatoriedade de fornecimento de merenda escolar adequada), a institucionalização de programas de apoio e assistência aos portadores de doença celíaca e até mesmo o estabelecimento de data comemorativa ao celíaco em alguns municípios.

A Embrapa Soja, por meio desta nova publicação, junta-se aos esforços da comunidade científica, da indústria de alimentos, dos profissionais da área de saúde e dos nossos legisladores, oferecendo ao leitor opções capazes de substituir itens da dieta que tradicionalmente contém glúten. São receitas saborosas e práticas, para a preparação artesanal (em casa ou pequenas empresas) de alimentos saudáveis, nutritivos e a um valor acessível.

A todos os leitores e usuários deste livro, nossos melhores votos de saúde e bem-estar!

Ricardo Vilela Abdelnoor

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento da Embrapa Soja

Sumário

INFORMAÇÕES SOBRE A DOENÇA CELÍACA	11
O QUE É DOENÇA CELÍACA?	13
O QUE É O GLÚTEN?	13
DESDE QUANDO SE CONHECE ESTA DOENÇA?	14
QUANDO SE MANIFESTA E COM QUE FREQUÊNCIA?	14
QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?	15
COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?	16
QUAL O TRATAMENTO RECOMENDADO?	18
DIFICULDADES ENCONTRADAS NA PRÁTICA DA DIETA	19
ALERTAS ADICIONAIS	21
PERSPECTIVAS FUTURAS	22
COZINHANDO SEM GLÚTEN	25
O USO DA SOJA E SEUS DERIVADOS NA DIETA SEM GLÚTEN	27
SOBRE OS INGREDIENTES USADOS	28
RECOMENDAÇÕES ÚTEIS	31
RECEITAS SEM GLÚTEN	33
PÃES	36
Pão básico	36
Pão de grãos	37
Pão preto	38
Pão de polvilho	39
Pão de hamburger	40
Bisnaguinhas	41
Pão de raízes/legumes	42



Pãezinhos de minuto	43
Pão de queijo nutritivo.....	44
BOLOS	46
Bolo de Coco.....	46
Bolo de Chocolate	47
Bolo com sucos.....	48
Bolo com frutas	49
Bolo de Milho com Coco	50
Bolo de Cenoura.....	51
Bolo de farinha de mandioca	52
Bolo de Fubá	53
Bolo mineiro de fubá.....	54
Broinha	55
Torta com pedaços de frutas.....	56
Bolo para rechear	57
Pão-de-ló.....	58
Vienenses.....	59
Brevidade.....	60
Pão de Mel	61
Brownie	62

BISCOITOS	64
Biscoitos casadinhos	64
Biscoitos de Coco	65
Biscoitos de nata	66
Biscoitos de batata-doce.....	67
Cookies com gotas de chocolate.....	68
Cookies com quinoa e amêndoas	69
Biscoitinhos de polvilho nutritivos	70
OUTRAS MASSAS.....	72
Nhoque	72
Massa caseira (macarrão).....	73
Panqueca	74
Massa de liquidificador para torta salgada	75
Massa para pizza	76
Panquecas doces (para café-da-manhã)	77
REFERÊNCIAS	78



INFORMAÇÕES SOBRE A DOENÇA CELÍACA



O QUE É DOENÇA CELÍACA?

A doença celíaca (DC) é uma enteropatia crônica. As enteropatias são um grupo heterogêneo de anormalidades da mucosa do intestino delgado, nas quais a nutrição tem um papel causal ou terapêutico (SALVATORE et al., 2008).

A DC também é conhecida como intolerância ao glúten. Os termos alergia e intolerância são muitas vezes usados indistintamente para designar a hipersensibilidade a um determinado elemento, mas os sintomas da alergia geralmente aparecem rapidamente após a exposição, enquanto os sintomas da intolerância podem levar mais tempo para se manifestarem. Nem sempre a intolerância tem uma base imunológica, mas a DC, que é a mais conhecida das intolerâncias alimentares (MILLS; BREITENEDER, 2005), é um transtorno autoimune desencadeado pela ingestão de glúten por indivíduos suscetíveis (BRIANI; SAMAROO, 2008).

Em termos mais simples: há pessoas cujo organismo apresenta uma predisposição genética a responder mal à ingestão de glúten e o sistema imune se volta contra seus próprios tecidos. Essa reação causa danos ao intestino delgado, levando geralmente à desnutrição e suas consequências (HAGMAN, 1996).

Esse transtorno inflamatório crônico do intestino delgado, além da ingestão de glúten, possivelmente também pode ser desencadeado por outros fatores ambientais, tais como medicamentos (ex: interferon), infecções intestinais, bem como práticas alimentares erradas na infância (DI SABATINO; CORAZZA, 2009).

O QUE É O GLÚTEN?

É o termo genérico usado para designar uma fração protéica, presente em alguns cereais, que se caracteriza por apresentar uma grande quantidade dos aminoácidos prolina e glutamina (WOODWARD, 2010). No trigo, o glúten é composto basicamente pelas proteínas gliadina e glutenina. Centeio e cevada contêm proteínas similares, que recebem os nomes de secalina e hordeína, respectivamente (BRIANI; SAMAROO, 2008); na aveia, está presente a avenina, cuja toxicidade é ainda controversa (WOODWARD, 2010).

DESDE QUANDO SE CONHECE ESTA DOENÇA?

As primeiras descrições de sintomas consistentes com DC são do médico grego Arateus no século II (BRIANI; SAMAROO, 2008). O termo “celíaco” é derivado do grego “koiliacos”, que significa barriga (WOODWARD, 2010).

O médico inglês Samuel Gee, pesquisador de um hospital em Londres, foi o primeiro a fazer uma descrição clínica da doença, em 1888, relatando quadro de crianças pequenas (um a cinco anos) com abdômens inchados, diarreia crônica, irritabilidade, desnutrição e crescimento defasado (SCHWARCZ, 2007). Descreveu também a relação da doença com a dieta do paciente, porém não a relacionou ao glúten (MORAES et al., 2010).

Por volta de 1950, um pediatra holandês chamado Willem-Karel Dicke relacionou a DC com a ingestão do glúten, observando que durante a Segunda Guerra Mundial, quando o pão esteve escasso na Europa, os casos de DC diminuíram e seus pacientes apresentaram visível melhora. Três anos depois, ele conseguiu comprovar sua teoria, deixando claro o papel do glúten no surgimento da doença (MORAES et al., 2010; SCHWARCZ, 2007).

QUANDO SE MANIFESTA E COM QUE FREQUÊNCIA?

A DC tem um componente genético e não começa necessariamente logo que o glúten é introduzido na dieta pela primeira vez, mas pode se manifestar em qualquer idade após o desmame (SCHWARCZ, 2007; WOODWARD, 2010).

Sugere-se que a amamentação exclusiva e a demora em utilizar glúten na dieta de bebês podem evitar o gatilho que dispara a sensibilidade ao glúten (HAGMAN, 1996). Os alimentos com glúten, em geral, são introduzidos na dieta da criança a partir dos 6 meses e os sintomas da DC iniciam depois de meses ou anos após essa introdução (MORAES et al., 2010).

Entre indivíduos celíacos, existem aqueles que apresentam sintomas logo após a ingestão de alimentos com glúten, enquanto outros não apresentam sintomas. Isso não quer dizer que uma pessoa seja “mais celíaca” do que a ou-

tra. Embora na ausência de sintomas, o intestino do indivíduo continua sendo agredido pela ingestão do glúten (MORAES et al., 2010).

Até pouco tempo, pensava-se que poucas pessoas tinham a DC. Nos últimos 20 anos, a conscientização sobre essa condição aumentou bastante e o número de casos registrados também (BRIANI; SAMAROO, 2008), em grande parte pela melhora no diagnóstico (SALVATORE et al., 2008).

Hoje, sabe-se que a DC é uma condição comum, que afeta cerca de 1% da população, em certas regiões do mundo (BRIANI; SAMAROO, 2008). A DC parece afetar mais as populações descendentes de celtas e raramente afetar os descendentes de chineses, japoneses e afro-caribenhos (WILLIAMS et al., 2010). Na Europa e nos Estados Unidos, a ocorrência é de cerca de 1 em cada 100 pessoas, sendo menos comum nos hispanos americanos (DI SABATINO; CORAZZA, 2009).

Entre os familiares de primeiro grau de celíacos, aproximadamente 10%-15% podem ser afetados (WOODWARD, 2010).

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

A DC é caracterizada por uma heterogeneidade de sintomas clínicos, observando-se desde indivíduos assintomáticos (categorizada como DC silenciosa) até severamente sintomáticos (DI SABATINO; CORAZZA, 2009; WOODWARD, 2010).

Em crianças, geralmente entre o primeiro e o segundo ano de vida, os sintomas aparecem na forma clássica: diarreia crônica (que dura mais de 30 dias), dor de barriga, abdômen inchado, humor alterado (irritabilidade ou apatia), perda de apetite, desnutrição, anemia, vômitos, emagrecimento ou pouco ganho de peso e atraso no crescimento (MORAES et al., 2010).

No indivíduo adulto, os primeiros sinais são, geralmente, perda de peso e anemia; as fezes tendem a ser malcheirosas e volumosas, por causa da gordura não absorvida (SCHWARCZ, 2007).

Entre os pacientes celíacos, 10%-20% apresentam também sintomas de alergia na pele (coceira, bolhas), chamada dermatite herpetiforme. O tratamento, além da dieta livre de glúten, se faz com medicação apropriada para aliviar os sintomas na pele (HAGMAN, 1996).

Além dos sintomas citados anteriormente, podem também estar presentes na DC: anemia, complicações nos ossos (osteoporose, manchas no esmalte dentário, artrite) e na pele (aftas frequentes, dermatite); transtornos endócrinos (diabetes tipo 1 e problemas na tireoide), transtornos neurológicos (convulsões, enxaqueca, ataxia, epilepsia), bem como desordens psiquiátricas (depressão, demência, esquizofrenia e autismo) (BRIANI; SAMAROO, 2008; DI SABATINO; CORAZZA, 2009; MORAES et al., 2010).

Todos esses sintomas podem ser consequência da DC ou aparecer na forma de doenças associadas a ela, uma vez que os indivíduos com DC apresentam maior risco de doenças autoimunes (WOODWARD, 2010), aumentando assim as taxas de morbidade e mortalidade (DI SABATINO; CORAZZA, 2009).

Outras doenças relatadas em associação com a DC: lúpus eritematoso sistêmico, cirrose biliar primária, alopecia, psoríase, tireoidite/miocardite/hepatite autoimunes, polimiosite (DI SABATINO; CORAZZA, 2009), doença de Addison, síndrome de Sjögren e síndrome de Down (HAGMAN, 1996), transtornos reprodutivos, neuropatia periférica, danos cognitivos, psicoses, colangite autoimune, síndrome de Turner e malignidades (BRIANI; SAMAROO, 2008).

COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

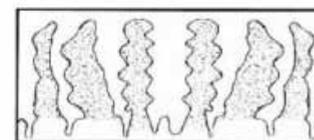
Apesar de todo o avanço já ocorrido, a DC ainda é subdiagnosticada. Pesquisadores estimam que, na Europa, a relação entre pacientes diagnosticados e não diagnosticados é de 1:7 (DI SABATINO; CORAZZA, 2009).

O diagnóstico da DC é muito importante, não só porque o paciente melhora com uma dieta livre de glúten, mas também porque, a longo prazo, a demora no diagnóstico aumenta o risco de outras doenças mais graves (SCHWARCZ, 2007).

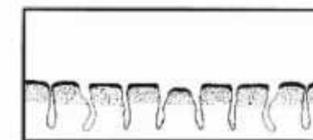
Existem exames não invasivos, que detectam no sangue a presença de anticorpos (antigliadina, antiendomísio ou antitransglutaminase). Podem ser usados para uma pesquisa inicial em pessoas que apresentam alguns dos sintomas mencionados, em parentes de celíacos, ou mesmo como testes populacionais, como ferramenta para discriminar potenciais portadores da DC. Mas apenas uma parte dos pacientes com resultado positivo ao teste sorológico realmente apresentará danos das vilosidades quando feita a biópsia do duodeno (seção superior do intestino delgado), que é o critério seguro para diagnóstico da doença celíaca (HAGMAN, 1996; SCHWARCZ, 2007; DI SABATINO; CORAZZA, 2009; MORAES et al., 2010).

A biópsia nada mais é que a observação ao microscópio de uma amostra retirada da parede do intestino do paciente. A parede (mucosa) do intestino delgado normal apresenta muitas reentrâncias, chamadas vilosidades, cujo formato é parecido com os dedos das nossas mãos (Figura 1). Essas reentrâncias propiciam uma grande superfície para a absorção de nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais) no intestino, os quais passam para a corrente sanguínea (SCHWARCZ, 2007; MORAES et al., 2010).

Na doença celíaca, as vilosidades ficam inflamadas e acentuadamente mais curtas, o que reduz a absorção de nutrientes, com várias consequências: compostos alimentares não absorvidos têm que ser eliminados, podendo resultar em diarreia; bactérias do intestino podem metabolizar alguns desses compostos e causar inchaço abdominal; diminui a absorção de proteínas, gordura, ferro, cálcio e vitaminas, o que pode levar à perda de peso e a várias outras complicações (SCHWARCZ, 2007).



Mucosa do Intestino Delgado com vilosidade normal



Mucosa do Intestino Delgado com vilosidade atrofiada causada pela doença celíaca

Fonte: MORAES et al., 2010.

Figura 1. Diferenças entre as vilosidades existentes no intestino normal e naquele afetado pela DC.

A identificação positiva de anormalidades na biópsia intestinal leva a um diagnóstico presuntivo de DC (BRIANI; SAMAROO, 2008). A dieta sem glúten não deve ser iniciada antes da confirmação do diagnóstico para que a biópsia possa refletir a condição do paciente (MORAES et al., 2010) mas, uma vez diagnosticados, os pacientes devem aderir imediata e permanentemente a uma dieta livre de glúten, de modo a eliminar os sintomas e prevenir o desenvolvimento de outras doenças (SCHWARCZ, 2007).

Geralmente, o reconhecimento de um estado pré-celiaco é retrospectivo. Os indivíduos que apresentam apenas teste sanguíneo positivo para a doença (cerca de 1 em 200), são caracterizados como tendo DC latente ou potencial, que pode ser tornar sintomática mais tarde. Os indivíduos cuja biópsia apresenta vilosidades achatadas, mas não apresentam sintomas, são portadores de uma doença silenciosa, passível de se tornar agressiva a qualquer momento (SCHWARCZ, 2007; DI SABATINO; CORAZZA, 2009; WILLIAMS et al., 2010).

QUAL O TRATAMENTO RECOMENDADO?

O único tratamento comprovado até o momento é a dieta totalmente sem glúten, observada durante toda a vida do paciente. Essa dieta é importante porque, além de propiciar o desaparecimento completo dos sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente, evita a ocorrência de complicações, principalmente osteoporose, doenças auto-imunes e doenças malignas, como linfoma (MORAES et al., 2010).

Nessa dieta, são eliminados todos os derivados de trigo, centeio e cevada, substituindo-os por outros grãos considerados seguros (BRIANI; SAMAROO, 2008). Recomenda-se que não sejam consumidos alimentos com cevada maltada (cervejas ou cereais matinais maltados), mesmo aqueles em que o malte é usado apenas como flavorizante (CICLITIRA; ELLIS, 2005).

No caso da aveia, ela estava tradicionalmente excluída da dieta de celíacos, no entanto a revisão de estudos existentes sugere que apenas um pequeno grupo de adultos com DC é intolerante a ela. Pacientes que consomem aveia

parecem ter mais perturbações abdominais que os que não a consomem, mas sua presença proporciona mais opções e maior palatabilidade à dieta (CICLITIRA; ELLIS, 2005). Sendo assim, embora a aveia seja bem tolerada pela maioria dos pacientes, deve-se levar em conta o fato de que existem indivíduos sensíveis e que pode haver contaminação cruzada com outros cereais que contêm glúten, seja na moagem ou em outras etapas do processamento industrial de alimentos (BRIANI; SAMAROO, 2008; DI SABATINO; CORAZZA, 2009; WOODWARD, 2010).

Ainda há controvérsias acerca da quantidade máxima de glúten que os pacientes podem tolerar com segurança e a variabilidade individual dificulta o estabelecimento de um nível seguro de ingestão (involuntária). Di Sabatino e Corazza (2009) relatam estudo em que 10 mg glúten/dia foi tolerado, enquanto 50 mg foi prejudicial.

DIFICULDADES ENCONTRADAS NA PRÁTICA DA DIETA

Apesar dos benefícios que a dieta totalmente sem glúten traz, não é fácil segui-la. Exige grande mudança na rotina alimentar, uma vez que o consumo de alimentos que contém glúten é muito comum e frequente na alimentação ocidental. Portanto, a pessoa com DC deve criar novos hábitos alimentares, o que afeta não somente sua vida como a de seus familiares. A necessidade cotidiana de uma alimentação fora de casa, carente de opções seguras e o desconhecimento da doença por parte dos donos de estabelecimentos que oferecem alimentos, é outro grande desafio para quem precisa fazer a dieta. É também imprescindível um acompanhamento regular com médico e nutricionista (MORAES et al., 2010).

Quando um paciente, apesar de fazer corretamente a dieta livre de glúten não apresenta melhoras ou acontecem recaídas, é preciso considerar a possibilidade de ingestão involuntária de glúten. Isso pode ocorrer por vários motivos: ingestão de alimentos industriais sem a devida observância dos rótulos; ingestão de alimentos fornecidos por pessoas conhecidas, que afirmam não conter glúten (geralmente por acreditarem que “só um pouquinho não faz mal”); ingestão de alimentos que não deveriam conter

glúten mas que, durante o seu preparo, entraram em contato com equipamentos ou utensílios contaminados (MORAES et al., 2010).

Todos os esforços devem ser feitos no sentido de esclarecer e tornar uniforme a definição de uma dieta sem glúten, para simplificar a rotulagem de ingredientes em alimentos, melhorar a adesão à dieta, dar suporte à vida social e aumentar a identificação dos indivíduos celíacos (SALVATORE et al., 2008).



A seguir, apresenta-se uma lista de alimentos permitidos na dieta livre de glúten, fornecida no Guia Orientador da FENACELBRA (MORAES et al., 2010):

CEREAIS: arroz, milho, painço e os pseudocereais quinoa, amaranto, trigo sarraceno.

FARINHAS E FÉCULAS: farinha de arroz, amido de milho, fubá, farinha de mandioca, fécula de batata, farinha de soja, polvilho, araruta, flocos de arroz e milho.

MASSAS: feitas com as farinhas permitidas.

VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES: todos, crus ou cozidos.

LATICÍNIOS: leite, manteiga, queijos e derivados (se não houver intolerância à lactose).

GORDURAS: óleos e azeites.

CARNES: bovina, suína, frango, peixes, ovos e frutos do mar.

GRÃOS: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja.

SEMENTES OLEAGINOSAS: nozes, amêndoas, amendoim, castanha do Brasil, castanha de caju, avelã, macadâmia, linhaça, gergelim, abóbora, etc.

ALERTAS ADICIONAIS

A predisposição genética para DC aparece muitas vezes associada à predisposição para o diabetes tipo 1, ou insulino dependente. Em geral, o diabetes ocorre antes da DC, mas o contrário também pode acontecer. Nesse caso, é indispensável que, além da dieta sem glúten, haja um controle da ingestão de carboidratos (MORAES et al., 2010).

Também não é incomum que a intolerância ao glúten ocorra simultaneamente com a intolerância à lactose (açúcar do leite). Isso acontece quando há uma diminuição na quantidade de enzima lactase, que normalmente está presente nas vilosidades do intestino. Como o celíaco, no momento do diagnóstico, apresenta atrofia das vilosidades, a quantidade da enzima lactase pode estar diminuída. Uma vez que a pessoa não consegue digerir a lactose, pode apresentar sintomas como diarreia, dor de barriga, excesso de gases e vômitos. Nesse caso, além da dieta sem glúten, o paciente deve evitar alimentos preparados com leite e seus derivados. Uma vez que as vilosidades tenham voltado ao normal, por efeito da dieta, a maioria das pessoas consegue tolerar o consumo de alimentos com lactose e pode voltar a introduzir os lácteos na dieta (MORAES et al., 2010).

Existem pessoas que são sensíveis à ingestão de leite e derivados, não pela presença de lactose, mas por alergia às proteínas (caseína e proteínas do soro) do leite (MILLS; BREITENEDER, 2005). Aqueles celíacos que realmente não toleram bem laticínios devem usar substitutos protéicos para o leite, produzidos a partir de outras fontes, como soja, feijões, nozes e castanhas (HAGMAN, 1996).

Os indivíduos com DC devem ter atenção à ingestão de cálcio pois, em razão da má absorção de nutrientes, pode ocorrer perda severa de massa óssea (osteoporose), podendo ser necessária uma suplementação de cálcio na dieta, ainda mais quando o paciente apresenta conjuntamente uma intolerância à lactose (HAGMAN, 1996).

Celíacos que respondem mal ao tratamento sem glúten podem também apresentar funções pancreáticas diminuídas. Quantidade insuficiente de en-

zimas para completar a digestão pode levar à diarreia, inchaço abdominal e dores, além de má absorção. Nesse caso, as enzimas pancreáticas devem ser tomadas em todas as refeições (HAGMAN, 1996).

Estima-se que cerca de 1%-2% de adultos e mais de 5%-7% de crianças no mundo sofram de algum tipo de alergia alimentar, sendo alguns poucos alimentos os responsáveis pela maioria das reações: amendoim, nozes, trigo, soja, leite de vaca, ovos, peixes e mariscos (MILLS; BREITENEDER, 2005). Hagman (1996) alerta para o fato de que outros alimentos podem causar problemas a alguns indivíduos com DC, como soja, ovos, frutas cítricas, chocolate, glutamato de sódio, mariscos, nozes, leguminosas, maçãs, levedura, pepino, melão, milho, feijão e até mesmo arroz. Não há como prever essas características, que variam de um indivíduo para outro, por isso deve-se manter a atenção sobre os alimentos ingeridos, observando possíveis problemas. Em caso de dúvida, o item deve ser retirado da dieta para observar se ocorre melhora; em caso positivo, para obter completa certeza, o item pode ser novamente introduzido na dieta a fim de confirmar ou não o reaparecimento dos incômodos.

PERSPECTIVAS FUTURAS

Algumas sugestões de estratégias para abordagem futura da DC foram feitas por Salvatore et al. (2008):

- Desenvolvimento de cultivares de trigo sem peptídeos antigênicos;
- Sabendo que os peptídeos ricos em prolina e glutamina do glúten são resistentes às enzimas digestivas, futuras terapias de tratamento da DC poderão incluir a suplementação de peptidases, para facilitar a proteólise próxima ao resíduo prolina;
- Sabendo que a sensibilidade inata ao glúten (predisposição genética), bem como infecções gastrointestinais, podem ser precursores de uma alteração na permeabilidade da mucosa intestinal, que pode permitir a passagem de alguns peptídeos não totalmente digeridos (BRIANI; SAMAROO,

2008), deve ser melhor entendida a modulação da permeabilidade e o bloqueio de imunidade inata e adquirida desencadeados pelo glúten.

Outras informações interessantes encontradas nas referências evidenciam que ainda há muito a ser pesquisado a respeito do tratamento da DC e sobre o glúten e seus efeitos no organismo humano. Alguns exemplos:

Schwarcz (2007) cita pesquisadores que descobriram, em pacientes com muitas dores de cabeça (enxaqueca), imagens de ressonância magnética evidenciando inflamação cerebral, as quais se modificaram após dieta sem glúten.

Di Sabatino e Corazza (2009) mencionam muitas desordens neurológicas e psiquiátricas que têm sido relatadas em associação com a DC, mas informam que não há ainda comprovação de que a intolerância ao glúten seja uma das causas de transtornos como autismo ou esquizofrenia. No entanto, Leite (1987) faz alusão a pesquisas realizadas décadas atrás - na opinião do autor, pesquisas sérias, que foram contestadas ou ridicularizadas - em que pacientes esquizofrênicos apresentaram melhora com dieta livre de glúten e de caseína. Na internet, encontra-se farto material alusivo a esse assunto.

Marcelino (2010) cita pesquisador inglês cujos estudos apóiam a informação de que 80% das pessoas diagnosticadas dentro do espectro autista não podem digerir glúten e laticínios (além de outros alimentos, com menor frequência). Essa autora testou a dieta totalmente livre de glúten e de leite e relata em seu livro melhoras comportamentais acentuadas em crianças com autismo.

Espera-se que dúvidas hoje existentes possam vir a ser melhor investigadas e esclarecidas no futuro, podendo a terapia nutricional, associada ou não a medicamentos e outras estratégias terapêuticas, proporcionar mais saúde e bem estar às pessoas.

COZINHANDO SEM GLÚTEN



O USO DA SOJA E SEUS DERIVADOS NA DIETA SEM GLÚTEN

A retirada total do glúten de uma dieta causa impacto sobre os alimentos cujo principal ingrediente é a farinha de trigo, como os produtos de panificação (pães, bolos e biscoitos) e as massas. Esses alimentos constituem parte importante da dieta comum de um brasileiro e, de modo geral, de um ocidental. O desafio é conseguir obter produtos similares, substituindo a farinha de trigo - e também as farinhas de centeio, cevada e aveia, menos usadas - por outras farinhas que não possuem glúten.

Frequentemente, esta substituição traz como consequência uma redução no teor proteico dos produtos de panificação. As farinhas permitidas na dieta sem glúten são ingredientes mais ricos em amido e mais pobres em proteína, quando comparadas às farinhas de trigo (que contém cerca de 8,5 % de proteína, em base seca), aveia (13 %) ou centeio (11 %). As farinhas de arroz e milho contêm cerca de 6 % de proteína e a farinha de mandioca, pouco mais de 1 %, enquanto as féculas, os amidos e os polvilhos contêm quantidade ainda menor (não mais que 0,5 %).

Os valores médios citados, obtidos na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TABELA, 2011), evidenciam a redução no teor proteico dos alimentos sem glúten em relação aos tradicionais, variando de acordo com os substitutos utilizados. A farinha de soja, por conter 35 % a 40 % de proteína, tem potencial para elevar o conteúdo proteico de um alimento, mesmo quando usada em pequena quantidade.

Os indivíduos com DC que apresentam, adicionalmente, intolerância à lactose e/ou alergia à proteína do leite, podem se beneficiar duplamente da adição de derivados de soja à dieta, uma vez que estão privados tanto do glúten quanto da proteína dos laticínios. Nesse caso, a substituição traz ainda, como vantagem, a substituição das gorduras animais saturadas dos lácteos por gorduras vegetais polinsaturadas.

Assim, o objetivo da elaboração das receitas que constam deste livro, todas contendo soja, é proporcionar ao indivíduo com DC ingestão de uma fonte



de proteína com alto valor nutricional, além das muitas vitaminas, minerais e compostos bioativos que estão presentes nessa leguminosa.

ATENÇÃO: a única ressalva a ser feita é em relação àqueles indivíduos que apresentam **sensibilidade à soja**, os quais devem substituir a farinha de soja das receitas por derivados similares obtidos a partir de outras leguminosas (grão de bico, feijão), nozes ou castanhas.

SOBRE OS INGREDIENTES USADOS

Para seleção das receitas, foram consultados vários livros ((HAGMAN, 1996; KOTZE, 2001; MARCELINO, 2010; MORAES et al., 2010) e sites (VIDA, 2013; COZINHA, 2013) especializados em dietas sem glúten. As receitas selecionadas foram adaptadas para incluir a farinha de soja e foram todas testadas na Cozinha Experimental da Embrapa Soja.

Do ponto de vista tecnológico, o glúten faz bastante falta, porque é ele quem torna as massas elásticas, com capacidade de segurar o gás produzido pela fermentação, de forma a permitir que os produtos cresçam e fiquem macios. Nos produtos sem glúten, embora a massa consiga crescer, muitas vezes ela baixa ou murcha ao assar, pois a estrutura formada não consegue se sustentar.

A ausência do glúten pode ser “compensada” por alguns ingredientes especiais, que tornam a massa mais viscosa: espessantes como carboximetilcelulose (CMC), gomas xantana e guar, gelatina, ágar, etc. Algumas receitas deste livro, principalmente as de pães, incluem CMC, uma vez que um efeito positivo foi observado nos testes, resultando em volume maior e melhor aparência dos produtos. Este ingrediente é opcional e pode ser substituído por algum dos outros citados.

A maioria dos ingredientes utilizados nas receitas é comum nos supermercados, mas vários itens são encontrados apenas em lojas especializadas em produtos integrais ou “naturais”, onde alguns deles podem estar disponíveis também em uma versão orgânica.

MISTURA DE FARINHAS SEM GLÚTEN: a que foi testada nas receitas a seguir, constou de: farinha de arroz (900 g), fécula de batata (300 g), polvilho doce (150 g) e farinha de soja (340 g). A farinha de soja foi usada na proporção de 20% do total, a fim de contribuir para elevar o valor nutricional das outras farinhas, ricas em carboidratos. Outras combinações podem ser obtidas, com diferentes farinhas e proporções, atendendo à disponibilidade de ingredientes ou à preferência pessoal.

DERIVADOS DE SOJA: foi utilizada nas receitas uma farinha de soja industrial, bastante fina, clara e sem aroma. A farinha artesanal (kinako) também pode ser utilizada, porém, por ser uma farinha tostada, desenvolve um ligeiro aroma de amendoim, agradável, porém mais perceptível, nos produtos. Os indivíduos que não podem ou não querem usar derivados de soja podem retirar a farinha de soja das receitas, fazendo apenas pequenas adaptações na quantidade de líquido que, possivelmente, irá diminuir um pouco. Aqueles que, pelo contrário, querem aumentar a quantidade de soja nas formulações, podem fazê-lo, tanto aumentando a proporção de farinha de soja na mistura de farinhas sem glúten, como utilizando outros derivados da soja, como o extrato (em substituição ao leite), o creme (em substituição ao creme de leite) ou o condensado de soja (em substituição ao leite condensado).

OUTROS INGREDIENTES: alguns ingredientes das receitas podem ser substituídos por outros, de acordo com a necessidade, conveniência e/ou preferência, como por exemplo:

Açúcar: o açúcar refinado das receitas pode ser trocado por açúcar cristal, demerara (cristal não branqueado) ou mascavo, bem como ser substituído por outros ingredientes doces, como: mel, melaço, xarope de glicose (de milho ou de mandioca), xarope de maple, xilitol. Usar edulcorantes (adoçantes) pode afetar o resultado das receitas, pois eles substituem o sabor doce, mas não as outras funções tecnológicas importantes do açúcar nos alimentos, como o volume e a absorção/retenção de água. Vale também ressaltar que adoçantes à base de aspartame perdem seu poder adoçante quando aquecidos.

Ovos: ovos comuns podem ser substituídos por ovos caipiras ou orgânicos. Pessoas que não consomem ovos tem a opção de substituí-los por linhaça hidratada, da seguinte maneira: colocar sementes de linhaça em um copo, adicionar água a temperatura ambiente em quantidade suficiente para cobri-las e reservar. Após alguns minutos, observa-se que a água dá lugar a um gel viscoso e transparente. Cada colher de sopa dessas sementes hidratadas substitui um ovo da receita.

Leite: pode ser usado o leite de vaca na forma integral, semi ou totalmente desnatado. Para quem não consome leite de vaca (por intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite), sugere-se o “leite” ou extrato de soja, facilmente encontrado nos supermercados, em embalagem longa vida. Preferencialmente, deve ser usado o extrato para uso culinário (sem adição de açúcar e aromatizantes), mas nas receitas doces pode também ser usado o “original” (extrato adoçado e acrescido de aromas). Para quem tem alergia à soja, podem ser usados outros leites vegetais (arroz, amêndoas, coco, etc.).

Óleos e gorduras: o óleo mais comumente usado nos lares brasileiros é o óleo refinado de soja, mas podem ser usados outros óleos vegetais, de acordo com a preferência pessoal. Podem ser usadas a manteiga ou margarina, desde que o consumidor do produto não tenha alergia ao leite de vaca. Nesse caso, é recomendável utilizar o creme vegetal (que não possui nada de leite) ou um ingrediente conhecido na culinária indiana como ghee, que é uma manteiga aquecida e purificada, de modo a conter apenas a gordura do leite e não os demais componentes (proteínas e outros).

Chocolate: nas receitas não foram utilizados os achocolatados por causa do seu alto teor de açúcar, dando-se preferência ao chocolate em pó. Para quem tem alergia à lactose, é recomendável utilizar o cacau puro e para quem tem alergia ao cacau, a alfarroba em pó.

Fermento biológico: em lugar do fermento biológico instantâneo, seco, citado nas receitas, pode ser utilizado o fermento fresco prensado. Cada 10 g (1 sachê) de fermento seco corresponde a cerca de 3 tabletes de fermento fresco (de 15 g cada).

Sal (cloreto de sódio): em lugar do sal iodado comum, pode ser usado o sal marinho ou, se necessário, o sal sem sódio, recomendável para quem tem problemas de hipertensão.

RECOMENDAÇÕES ÚTEIS

Algumas informações adicionais podem ajudar a garantir o sucesso das receitas aqui fornecidas. A mais básica diz respeito à medida dos ingredientes, uma vez que utensílios de cozinha podem apresentar-se em tamanhos variados; a utilização de medidores de volume especiais, como colheres e copos de medida padronizados, é enfaticamente recomendada. A correta proporção entre sólidos e líquidos, principalmente nos bolos, é muito importante, para que a massa tenha consistência adequada e não murche ao assar.

Em relação às formas, os pães e bolos sem glúten ficam melhores quando produzidos em formato pequeno, por isso a maioria das receitas foi dimensionada para utilização de uma forma retangular própria para pão de forma ou bolo inglês (nos casos em que foi mais conveniente o uso de outro tipo de assadeira, isto está especificado na receita). Caso se deseje, é possível utilizar formas descartáveis de papel ou alumínio, no formato de bolo inglês ou em formatos individuais menores. Seja qual for o tipo de forma utilizada, deve ser previamente untada com óleo ou margarina e polvilhada com alguma (ou com uma mistura) das farinhas sem glúten. Quando frutas são utilizadas nas receitas, estas também devem ser previamente polvilhadas com farinha, para que se dispersem bem pela massa, sem aderir entre si nem assentar no fundo da forma.

Devido à característica adesiva das massas sem glúten, pode ser útil, naquelas receitas em que as massas devem ser abertas com rolo ou com as mãos, polvilhar a superfície com farinhas sem glúten, untar as mãos com óleo ou empregar uma folha de papel manteiga ou um filme plástico, para evitar aderência excessiva da massa.



RECEITAS SEM GLÚTEN



PÃES



Foto: Vanessa Dall'Agnol

PÃES

Pão básico

Ingredientes

2	xícaras de chá de mistura de farinhas
1	colher de sopa de açúcar
1/2	colher de chá de sal
1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1	colher de chá de CMC
1	xícara de chá de água ou leite mornos
2	colheres de sopa de óleo
1	colher de chá de vinagre
1	ovo

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes secos e reservar. Misturar ligeiramente os ingredientes líquidos (ovo, óleo, vinagre e água/leite morno) na batedeira e adicionar os ingredientes secos peneirados juntos. Misturar primeiramente em velocidade baixa e depois bater por 3 a 4 minutos em velocidade máxima.

Colocar a massa na forma de bolo inglês, previamente untada e enfarinhada, e deixar crescer até chegar a 1 cm da borda da forma.

Assar em forno preaquecido médio por cerca de 30 minutos.

Cobrir com papel alumínio após 10 minutos dentro do forno ou quando estiver corado, a fim de não queimar.

Pão de grãos

Ingredientes

1 1/2	xícara de chá de mistura de farinhas
1	colher de sopa de açúcar
1/2	colher de chá de sal
1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1	colher de chá de CMC
1	xícara de chá de água ou leite mornos
1	colher de sopa de óleo
1	colher de chá de vinagre
1	ovo
2	colheres de sopa de grãos ou flocos variados*

(*) sugestão de grãos: gergelim, chia, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, linhaça (moída).

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes secos e reservar. Misturar ligeiramente os ingredientes líquidos (ovo, óleo, vinagre e água/leite morno) na batedeira e adicionar os ingredientes secos peneirados juntos. Misturar primeiramente em velocidade baixa e depois bater por 3 a 4 minutos em velocidade máxima.

Acrescentar os grãos/flocos e misturar à mão.

Colocar a massa na forma de bolo inglês, previamente untada e enfarinhada, e deixar crescer até chegar a 1 cm da borda da forma.

Assar em forno preaquecido médio por cerca de 30 minutos.

Cobrir com papel alumínio após 10 minutos dentro do forno ou quando estiver corado, a fim de não queimar.

Pão preto

Ingredientes

1	xícara de chá de farinha de arroz integral
1/2	xícara de chá de polvilho doce
1/2	xícara de chá de farinha de soja
1	colher de sopa de açúcar mascavo
1/2	colher de chá de sal
1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1	colher de chá de CMC
1	colher de chá de cacau em pó
1	xícara de chá de água ou leite mornos
1	colher de sopa de óleo
1	colher de sopa de melão
1	colher de chá de vinagre
1	ovo
	passas

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes secos e reservar. Misturar ligeiramente os ingredientes líquidos (ovo, óleo, vinagre, melão e água/leite morno) na batedeira e adicionar os ingredientes secos peneirados juntos. Misturar primeiramente em velocidade baixa e depois bater por 3 a 4 minutos em velocidade máxima. Se desejar, adicionar passas (previamente enfarinhadas), misturando à mão.

Colocar a massa na forma de bolo inglês, previamente untada e enfarinhada, e deixar crescer até chegar a 1 cm da borda da forma.

Assar em forno preaquecido médio por cerca de 30 minutos.

Cobrir com papel alumínio após 10 minutos dentro do forno ou quando estiver corado, a fim de não queimar.

Pão de polvilho

Ingredientes

Para o fermento:

1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1/4	xícara de chá de leite morno
1	colher de chá de açúcar

Para a massa:

1	xícara de chá de farinha de arroz
1/2	xícara de chá de polvilho doce
1/2	xícara de chá de farinha de soja
1	colher de sopa de açúcar
1/2	colher de chá de sal
1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1	colher de chá de CMC
3/4	xícara de chá de água quente
1	colher de sopa de óleo
1	colher de chá de vinagre
1	ovo

Modo de preparo

Em um recipiente, colocar leite morno, açúcar e fermento, deixando levedar. Enquanto isso, peneirar as farinhas, açúcar, sal, fermento e CMC na vasilha grande da batedeira.

Misturar óleo e água quente e adicionar sobre os ingredientes secos, batendo em velocidade baixa. Adicionar o ovo e bater mais um pouquinho. Adicionar o líquido fermentado e bater na velocidade máxima por 3 minutos.

Colocar a massa na forma previamente untada e enfarinhada, e deixar crescer até chegar a 1 cm da borda da forma.

Assar em forno preaquecido médio por cerca de 30 minutos. Cobrir com papel alumínio após 10 minutos dentro do forno ou quando estiver corado, a fim de não queimar.

Pão de hamburger

Ingredientes

1	xícara de chá de mistura de farinhas
1/2	xícara de chá de farinha de arroz moti
1/3	xícara de chá de farinha de soja
1/2	colher de sopa de açúcar
1/2	colher de chá de sal
1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1/2	colher de sopa de CMC
1	colher de chá de gelatina em pó
3/4	xícara de chá de água ou leite mornos
1	colher de sopa de óleo
1	colher de chá de vinagre
2	ovos

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes secos e reservar. Misturar ligeiramente os ingredientes líquidos (ovo, óleo, vinagre e água/leite morno) na batedeira e adicionar os ingredientes secos peneirados juntos. Misturar primeiramente em velocidade baixa e depois bater por 3 a 4 minutos em velocidade máxima.

Colocar a massa em formas individuais grandes, previamente untadas e enfarinhadas, enchendo-as pela metade, e deixar crescer até dobrar de volume.

Colocar as forminhas em uma assadeira e levar ao forno preaquecido médio por cerca de 30 minutos. Se necessário, cobrir com papel alumínio quando os pãezinhos estiverem corados.

Bisnaguinhas

Ingredientes

1	xícara de chá de amido de milho
1/2	xícara de chá de polvilho doce
2	colheres de sopa de farinha de arroz moti
1/4	xícara de chá de farinha de soja
1/2	colher de sopa de açúcar
1/2	colher de chá de sal
1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1	colher de chá de CMC
2/3	xícara de chá de água ou leite mornos
1	colher de sopa de óleo
1	colher de chá de vinagre
1	ovo

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes secos e reservar. Misturar ligeiramente os ingredientes líquidos (ovo, óleo, vinagre e água/leite morno) na batedeira e adicionar os ingredientes secos peneirados juntos. Misturar primeiramente em velocidade baixa e depois bater por 3 a 4 minutos em velocidade máxima.

Colocar a massa em forminhas individuais pequenas, previamente untadas e enfarinhadas, enchendo-as pela metade, e deixar crescer até dobrar de volume.

Colocar as forminhas em uma assadeira e levar ao forno preaquecido médio por cerca de 30 minutos. Se necessário, cobrir com papel alumínio quando os pãezinhos estiverem corados.

Pão de raízes/legumes

Ingredientes

1/2	xícara de chá de purê de raízes/legumes*
1	xícara de chá de água morna
1	colher de sopa de óleo ou azeite de oliva
1/2	colher de sopa de açúcar
1/2	colher de chá de sal
1	colher de chá de vinagre
1	ovo
1 1/2	xícara de chá de mistura de farinhas
1/2	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
	ervas frescas picadas**

(*) cozinhar e amassar: batata, mandioca, cabotiá, cenoura, inhame, mandioquinha, batata-doce, etc.

(**) sugestão: sálvia, orégano, tomilho, manjericão.

Modo de preparo

Bater no liquidificador o purê, o sal, o açúcar, o óleo/azeite, o ovo, o vinagre e a água morna.

Peneirar em uma bacia a mistura de farinhas e o fermento os ingredientes secos juntos e acrescentar o líquido batido, misturando à mão para incorporar bem (juntar as ervas, se desejar utilizar). A massa deve ficar com consistência mais firme que a de um bolo.

Colocar a massa na forma de bolo inglês untada e enfarinhada, enchendo 2/3 da altura e deixar crescer em local aquecido por 30-40 minutos até atingir 1 cm da borda da forma.

Assar em forno médio. Cobrir com papel alumínio após 10 minutos dentro do forno ou quando estiver corado, a fim de não queimar.

Observação: esse pão fica mais pesado e úmido que os demais, semelhante a uma torta salgada.

Pãezinhos de minuto

Ingredientes

1/3	xícara de chá de farinha de arroz integral
1/4	xícara de chá de farinha de trigo sarraceno
2	colheres de sopa de farinha de soja
1	colher de sopa de amido de milho
1/2	colher de sopa de polvilho doce
2	colheres de sopa de açúcar mascavo
1	colher de sopa de manteiga
1	colher de chá de fermento químico em pó
1/2	xícara de chá de leite
1	ovo
1/2	colher de chá de raspas de laranja

Modo de preparo

Bater manteiga com açúcar e ovo.

Adicionar as farinhas (menos a de trigo sarraceno) e o fermento, depois o leite. Por último, adicionar a farinha de trigo sarraceno e misturar o suficiente para homogeneizar, sem bater demais, juntando também as raspas de laranja.

Colocar em forminhas previamente untadas e enfarinhadas.

Assar por 20-25 minutos em forno a 180 °C preaquecido. Se necessário, cobrir com papel alumínio quando os pãezinhos estiverem corados.

Pão de queijo nutritivo

Ingredientes

- 1 xícara de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 1/2 xícara de chá de farinha de soja
- 1 xícara de chá de leite ou água
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 2 colheres de chá de sal
- 2 ovos
- 50g queijo ralado

Modo de preparo

Bater no liquidificador leite/água, óleo, ovo e sal.

Juntar os ingredientes secos e bater novamente.

Encher pela metade forminhas individuais pequenas untadas, colocar sobre assadeira e levar ao forno por cerca de 15 minutos.

BOLOS



BOLOS

Bolo de Coco

Ingredientes

1	xícara de chá de mistura de farinhas
3/4	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1/3	xícara de chá de leite de coco
1/4	xícara de chá de óleo
1	ovo
1/2	colher de sopa de fermento químico em pó
	essência de coco

Modo de preparo

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, açúcar, sal).

Bater no liquidificador os ingredientes líquidos (ovo, óleo, leite de coco) e incorporar aos secos, misturando à mão. Acrescentar essência, se desejar. Por último, adicionar o fermento e misturar gentilmente.

Colocar em forma previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco.

Bolo de Chocolate

Ingredientes

1 1/4	xícara de chá de mistura de farinhas
3/4	xícara de chá de açúcar
2	colheres de sopa de cacau ou chocolate em pó
1	pitada de sal
1/3	xícara de chá de leite
1/2	xícara de chá de óleo
1	ovo
1	colher de chá de fermento químico em pó
1/4	colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, cacau/chocolate, açúcar, sal).

Bater no liquidificador os ingredientes líquidos (ovo, óleo, leite) e incorporar aos secos, misturando à mão. Por último, adicionar o fermento e o bicarbonato, misturando gentilmente.

Colocar em forma previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco.

Observação: se optar pelo achocolatado, reduza um pouco o açúcar (1/2 xícara de chá).

Bolo com sucos

Ingredientes

1 1/2	xícara de chá de mistura de farinhas
3/4	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1/3	xícara de chá de suco*
1/2	xícara de chá de óleo
1	ovo
1/2	colher de sopa de fermento químico em pó

(*) suco de laranja, abacaxi, maracujá e outros.

Modo de preparo

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, açúcar, sal). Bater no liquidificador os ingredientes líquidos (ovo, óleo, suco) e incorporar aos secos, misturando à mão. Por último, adicionar o fermento e misturar gentilmente.

Colocar em forma previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco.

Bolo com frutas

Ingredientes

1	xícara de chá de mistura de farinhas
1/2	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1/3	xícara de chá de água ou leite
1/4	xícara de chá de óleo
1	ovo
1/2	colher de sopa de fermento químico em pó
3/4	xícara de chá de frutas picadas*

(*) sugestão: usar uma combinação de maçã + uvas passas ou banana + nozes, ameixas secas ou outras frutas de sua preferência.

Modo de preparo

Passar as frutas por um pouco de farinha e reservar.

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, açúcar, sal).

Bater no liquidificador os ingredientes líquidos (ovo, óleo, água/leite) e incorporar aos secos, misturando à mão. Por último, adicionar as frutas e o fermento, misturando gentilmente.

Colocar em forma previamente untada e enfarinhada. Se desejar, cobrir com uma cobertura de açúcar e canela em pó.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco.

Bolo de Milho com Coco

Ingredientes

3/4	xícara de chá de farinha de milho
1/4	xícara de chá de farinha de soja
3/4	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1/2	xícara de chá de milho verde em conserva
1/3	xícara de chá de leite de coco
1/4	xícara de chá de coco ralado
1/4	xícara de chá de óleo
1	ovo
1/2	colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, açúcar, sal).

Bater no liquidificador o milho verde e o coco ralado com os ingredientes líquidos (ovo, óleo, leite de coco) e incorporar aos secos, misturando à mão. Por último, adicionar o fermento e misturar gentilmente.

Colocar em forma previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco.

Bolo de Cenoura

Ingredientes

1	xícara de chá de mistura de farinhas
1	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1/2	xícara de chá de cenoura ralada
1/2	xícara de chá de óleo
1	ovo
1/2	colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, açúcar, sal).

Bater no liquidificador a cenoura ralada, o ovo e o óleo. Incorporar aos ingredientes secos, misturando à mão. Por último, adicionar o fermento e misturar gentilmente.

Colocar em forma previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco. Se desejar, faça uma cobertura com chocolate e aplique ainda quente.

Bolo de farinha de mandioca

Ingredientes

2	xícaras de chá de farinha de mandioca crua
1/2	xícara de chá de farinha de soja
2	xícaras de chá de açúcar
1	pitada de sal
100 mL	leite de coco
100 g	coco ralado
5	colheres de sopa de margarina
4	ovos
1	colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, açúcar e sal).

Bater no liquidificador ovos, leite de coco, margarina e coco ralado. Juntar aos secos, misturando à mão e, por último, incorporar o fermento gentilmente.

Colocar em assadeira rasa pequena previamente untada e polvilhada com farinha de mandioca.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco.

Bolo de Fubá

Ingredientes

1	xícara de chá de mistura de farinhas
1/2	xícara de chá de fubá
3/4	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1/3	xícara de chá de leite
1/2	xícara de chá de óleo
1	ovo
1/2	colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, fubá, açúcar, sal).

Bater no liquidificador os ingredientes líquidos (ovo, óleo, leite) e incorporar aos secos, misturando à mão. Adicionar o fermento e misturar gentilmente.

Colocar a massa em forma previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, esperando pelo menos 15-20 minutos antes de abrir. Se necessário, cobrir com papel alumínio para não queimar e esperar assar completamente, até que, espetando um palito, esse saia seco.

Observação: como opção para variar o sabor deste bolo, pode ser usada erva doce ou goiabada. A erva doce deve ser acrescentada ao final da mistura, logo antes de colocar a massa na forma. Já a goiabada, em cubos, deve ser adicionada após a colocação na forma, distribuindo-os na superfície e em seguida afundando-os na massa.

Bolo mineiro de fubá

Ingredientes

2	xícaras de chá de fubá
1/3	xícara de chá de farinha de soja
1	colher de sopa de erva doce
2	xícaras de chá de leite
1/4	xícara de chá de manteiga derretida
1	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1	ovo
1	colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Peneirar as farinhas e acrescentar a erva-doce. Despejar o leite aos poucos, até formar uma pasta. Acrescentar a manteiga derretida, o açúcar e o sal e mexer bem. Adicionar o fermento, misturar gentilmente e, em seguida, acrescentar o ovo, preparado à parte (bater a clara em neve e depois juntar a gema).

Colocar a massa em assadeira rasa pequena, untada e polvilhada com fubá. Se desejar, cobrir com uma cobertura de açúcar e canela.

Levar ao forno preaquecido a 180 °C, assando por cerca de 30 minutos.

Observação: este bolo fica mais seco e pesado que o bolo de fubá comum.

Broinha

Ingredientes

2	xícaras de chá de leite
1	xícara de chá de água
1/2	xícara de chá de óleo
1	xícara de chá de açúcar
1	colher de chá de sal
1	colher de sopa de erva doce
2	xícaras de chá de fubá
1	xícara de chá de polvilho doce
1/2	xícara de chá de farinha de soja
4	ovos
1	colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Peneirar as farinhas juntas e reservar.

Colocar água, leite, óleo, açúcar, sal e erva-doce para ferver em uma panela (grande). Juntar as farinhas e cozinhar, sem parar de mexer, até formar um angu bem duro.

Esperar esfriar e passar para a tigela da batedeira. Usar o gancho para massas pesadas e ir juntando os ovos já mexidos, aos poucos.

Adicionar o fermento em pó e bater, misturando bem. A massa é macia e a melhor maneira de dar o formato é usar uma xícara: colocar um pouco de fubá dentro de uma xícara de fundo redondo e colocar uma colher (sopa) rasa da massa dentro dela. Mexer a xícara em círculos, para que a massa rode até se transformar em uma bolinha.

Untar uma assadeira e polvilhar com fubá. Dispor as bolinhas na assadeira, deixando um espaço entre elas.

Levar para assar em forno médio até dourar (20-25 minutos). Rende umas 50 broinhas.

Torta com pedaços de frutas

Ingredientes

Para a calda e decoração:

- 1/4 xícara de chá de margarina
- 1/3 xícara de chá de açúcar mascavo
- frutas*

(*) sugestão: banana cortada em rodela ou em tiras, maçã com casca fatiada, abacaxi em rodela (remover o centro e colocar meia cereja).

Para a massa:

- 1 1/4 xícara de chá de mistura de farinhas
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de gelatina
- 1/4 xícara de chá de água
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 ovo
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Fazer uma calda, levando a margarina e o açúcar mascavo ao fogo, mexendo sempre, apenas para derreter. Espalhar no fundo de uma assadeira rasa pequena. Distribuir as frutas sobre a calda e reservar.

Peneirar em uma bacia os ingredientes secos (farinhas, gelatina, açúcar, sal).

Bater no liquidificador os ingredientes líquidos (ovo, óleo, água) e incorporar aos secos, misturando à mão. Adicionar o fermento e misturar gentilmente.

Colocar a massa sobre as frutas, na forma previamente preparada. Levar ao forno médio preaquecido e assar por 25-30 minutos até que, espetando um palito, esse saia seco.

Desenformar ainda quente.

Bolo para rechear

Ingredientes

- 5 ovos
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar
- 8 colheres de sopa de suco de laranja
- 2 xícaras de chá de mistura de farinhas
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Bater claras em neve e reservar. Na batedeira, bater gemas com suco e açúcar, até obter um creme esbranquiçado. Acrescentar as farinhas, fermento, sal e claras em neve, misturando à mão, gentilmente.

Colocar em forma de tamanho e formato adequados, previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido e assar até que, enfiando um palito, esse saia seco.

Pão-de-ló

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de mistura de farinhas
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 5 ovos

Modo de preparo

Em batedeira, bater as claras em neve, juntar as gemas e depois misturar açúcar. Com colher, misturar levemente a farinha.

Colocar em forma de tamanho e formato adequados, previamente untada e enfarinhada.

Levar ao forno preaquecido e assar até que, enfiando um palito, esse saia seco.

Vienenses

Ingredientes

Para o recheio:

- 3 gemas
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- essência de baunilha

Para a massa:

- 5 colheres de sopa de mistura de farinhas
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 5 ovos
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparo

Preparar o recheio, batendo as gemas com o açúcar até ficar um creme claro.

Juntar o amido dissolvido no leite e levar ao fogo, mexendo sem parar até engrossar. Retirar do fogo (se desejar, adicionar a baunilha) e reservar.

Em batedeira, bater as claras em neve, juntar as gemas e depois misturar açúcar. Com colher, misturar levemente a farinha.

Pode ser colocado em forminhas individuais pequenas ou em assadeira (para cortar em quadrados), previamente untadas e enfarinhadas.

Levar para assar em forno moderado. Deixar esfriar um pouco, desenformar, cortar e rechear.

Passar por açúcar e colocar em forminhas de papel.

Brevidade

Ingredientes

2	ovos
3/4	xícara de chá de açúcar
1	xícara de chá de polvilho azedo
1	colher de sopa de farinha de soja
	canela em pó

Modo de preparo

Bater as claras em neve, juntar as gemas, o açúcar, as farinhas (e a canela, se desejar).

Colocar em forminhas untadas e enfarinhadas, até a metade.

Assar em forno médio-alto por cerca de 10 minutos.

Pão de Mel

Ingredientes

1/2	xícara de chá de mel
1/2	xícara de chá de açúcar mascavo
1	pitada de sal
1	colher de sopa de manteiga
1	ovo
1/2	xícara de chá de leite
1 1/2	xícara de chá de mistura de farinhas
1	colher de sopa de cacau em pó
1/2	colher de sopa de bicarbonato de sódio
1	colher de chá de canela em pó
1/2	colher de chá de cravo moído
1/2	colher de chá de noz moscada moída

Modo de preparo

Bater mel, açúcar, sal, manteiga e ovo. Acrescentar, alternadamente, o leite e as farinhas. Parar de bater e misturar o cacau, o bicarbonato e as especiarias (canela, cravo e noz moscada).

Colocar a massa em assadeira untada e enfarinhada (ou em forminhas individuais pequenas).

Forno preaquecido a 180 °C, depois abaixar, assando por 15 a 20 minutos. Se desejar, cobrir com chocolate em barra derretido.

Brownie

Ingredientes

3	ovos
1 ¹ / ₄	xícara de chá de açúcar
1/2	colher de chá de sal
1/2	xícara de chá de manteiga
180 g	chocolate meio amargo (picado e derretido)
3/4	xícara de chá de mistura de farinhas
1/2	colher de chá de fermento químico em pó
	nozes picadas
	essência de baunilha

Modo de preparo

Na batedeira, bater os ovos com açúcar e sal em velocidade máxima, até formar um creme. Diminuir para a velocidade mínima e, aos poucos, acrescentar manteiga, chocolate e farinhas.

À mão, misturar o fermento (mais as nozes picadas e a essência de baunilha, se desejar).

Assar em forma forrada com papel manteiga, até que se forme uma crosta resistente ao toque e fique cremoso por dentro (não deixar assar demais, pois o brownie precisa sair do forno ainda meio “cru” dentro, para ficar bem úmido quando frio). Retirar imediatamente do forno e deixar esfriar para desenformar.

Cortar em pequenos quadrados. Servir acompanhado de sorvete de creme ou creme fresco.

BISCOITOS



BISCOITOS

Biscoitos casadinhos

Ingredientes

1/2	xícara de chá de margarina
1/2	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1 ^{3/4}	xícara de chá de mistura de farinhas

Modo de preparo

Na batedeira, misturar margarina, açúcar e sal e bater bem, até obter um creme homogêneo.

Adicionar a mistura de farinhas, previamente peneirada, misturando bem ao creme com o auxílio das mãos até obter uma massa lisa e uniforme.

Sobre uma superfície lisa e limpa, cobrir a massa com um plástico transparente e usar um rolo de madeira para abri-la.

Cortar a massa com o auxílio de um molde redondo e dispor em uma assadeira (não há necessidade untar).

Levar para assar em forno preaquecido com temperatura baixa por cerca de 10 minutos.

Após esfriar, passar mel ou geléia, unindo os biscoitinhos dois a dois. Armazenar em recipiente hermeticamente fechado.

Biscoitos de Coco

Ingredientes

2	colheres de sopa de margarina
1/2	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1 ^{3/4}	xícara de chá de mistura de farinhas
1/4	xícara de chá de coco ralado
1	colher de sopa de leite
1	ovo

Modo de preparo

Na batedeira, misturar margarina, ovo, açúcar, sal e leite. Bater bem, até obter um creme homogêneo.

Adicionar as farinhas (previamente peneiradas) e o coco ralado, misturando bem ao creme com o auxílio das mãos até obter uma massa lisa e uniforme, que não fique aderida às mãos.

Sobre uma superfície lisa e limpa, cobrir a massa com um plástico transparente e usar um rolo de madeira para abri-la.

Cortar a massa com o auxílio de um molde redondo e dispor em uma assadeira previamente untada e enfarinhada.

Levar para assar em forno preaquecido com temperatura baixa por cerca de 10 minutos.

Armazenar em recipiente hermeticamente fechado.

Biscoitos de nata

Ingredientes

1/2	xícara de chá de creme de leite
1	ovo
1	xícara de chá de açúcar
1	pitada de sal
1/2	xícara de chá de farinha de soja
3	xícaras de chá de amido de milho

Modo de preparo

Misturar creme de leite, ovo, açúcar e sal. Adicionar toda a farinha de soja e o amido aos poucos, de início misturando com colher e depois amassando com as mãos.

Fazer bolinhas e colocar em assadeira untada. Levar ao forno quente por 10 minutos.

Biscoitos de batata-doce

Ingredientes

3/4	xícara de chá de purê de batata-doce
1/2	xícara de chá de manteiga/margarina
1/2	xícara de chá de açúcar
1/2	colher de sopa de suco de limão
1/4	xícara de chá de farinha de soja
1	colher de chá de fermento químico em pó
1 1/2	xícara de chá de amido de milho

Modo de preparo

Cozinhar a batata doce e passar no espremedor. Misturar o purê, ainda morno, com a manteiga/margarina e o açúcar e o suco de limão.

Acrescentar toda a farinha de soja, o fermento e, aos poucos, o amido de milho, até dar o ponto (se preciso, adicionar mais).

Enrolar como para nhoque e cortar.

Colocar os biscoitos em assadeira untada e enfarinhada e achatar com um garfo.

Levar ao forno por 10 minutos, sem deixar dourar.

Cookies com gotas de chocolate

Ingredientes

1/2	xícara de chá de farinha de arroz
1/4	xícara de chá de farinha de arroz moti
1/4	xícara de chá de amido de milho
2	colheres de sopa de farinha de soja
1	colher de chá de CMC
1	pitada de sal
1/2	colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2	xícara de chá de manteiga (gelada)
1/4	xícara de chá de açúcar cristal
1/4	xícara de chá de açúcar mascavo
1	ovo
100 g	gotas de chocolate
	essência de baunilha

Modo de preparo

Untar assadeira grande e cobrir com papel manteiga.

Peneirar juntos todos os ingredientes secos (farinhas, amido, CMC, sal e bicarbonato).

Na batedeira, bater manteiga e açúcar apenas para formar uma pasta e acrescentar ovo (e baunilha, se desejar). Adicionar os ingredientes secos e mexer à mão, juntando as gotas de chocolate ao final.

Colocar porções de massa na assadeira com auxílio de uma colher pequena, deixando uma distância entre elas, pois se esparramam ao assar.

Assar por 15 a 20 minutos em forno preaquecido a 180 °C.

Retirar do forno e deixar esfriar um pouco antes de retirar da assadeira.

Cookies com quinoa e amêndoas

Ingredientes

1/2	xícara de chá de farinha de arroz
1/4	xícara de chá de farinha de arroz moti
1/4	xícara de chá de amido de milho
2	colheres de sopa de farinha de soja
1	colher de chá de CMC
1	pitada de sal
1/2	colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2	xícara de chá de manteiga (gelada)
1/4	xícara de chá de açúcar cristal
1/4	xícara de chá de açúcar mascavo
1	ovo
1	colher de chá de canela em pó
1/4	xícara de chá de quinoa (grãos ou flocos)
1/2	xícara de chá de amêndoas laminadas

Modo de preparo

Untar assadeira grande, cobrir com papel manteiga e reservar.

Peneirar juntos todos os ingredientes secos (farinhas, amido, CMC, sal e bicarbonato). Na batedeira, bater manteiga e açúcar apenas para formar uma pasta e acrescentar ovo e canela em pó. Adicionar os ingredientes secos e mexer à mão, juntando quinoa e amêndoas ao final.

Colocar porções de massa na assadeira com auxílio de uma colher pequena, deixando uma distância entre elas, pois se esparramam ao assar.

Assar por 15 a 20 minutos em forno preaquecido a 180 °C.

Retirar do forno e deixar esfriar um pouco antes de retirar da assadeira.

Observação: podem ser usadas nozes ou castanhas picadas, bem como outros grãos.

Biscoitinhos de polvilho nutritivos

Ingredientes

1/3	xícara de chá de água
1/4	xícara de chá de óleo
1	colher de chá de sal
1	ovo
1/2	xícara de chá de polvilho doce
1/2	xícara de chá de polvilho azedo
2	colheres de sopa de farinha de soja

Modo de preparo

Bater no liquidificador água, óleo, ovo e sal.

Transferir para uma bacia e juntar os ingredientes secos, misturando bem.

Colocar em um saco de confeitar (ou outro, como o usado para leite pasteurizado, que é de material plástico reforçado e apropriado para alimentos), fazer um pequeno corte numa das extremidades, e modelar os biscoitos em tiras ou bolinhas, sobre uma assadeira untada.

Levar ao forno por cerca de 15 minutos.

OUTRAS MASSAS



OUTRAS MASSAS

Nhoque

Ingredientes

600 g	batatas cozidas e espremidas
3/4	xícara de chá de fécula de batata
1/2	xícara de chá de creme de arroz
1/2	xícara de chá de amido de milho
3	colheres de sopa de farinha de soja
1	colher de sopa de margarina
1	colher de chá de sal
1	ovo

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes em uma bacia e amassar com as mãos até obter uma massa homogênea.

Polvilhar uma superfície com farinha de arroz ou fécula e modelar a massa em cilindros, cortando os nhoques com uma faca.

Cozinhar em água fervente e retirar com uma escumadeira à medida que bóiam. Reservar.

Servir com o molho da sua preferência.

Massa caseira (macarrão)

Ingredientes

2/3	xícara de chá de amido de milho
1/3	xícara de chá de farinha de arroz
1/3	xícara de chá de polvilho doce
1	colher de sopa de fécula de batata
1	colher de sopa de farinha de soja
1	colher de sopa de CMC
2	colheres de sopa de óleo
2	ovos grandes
1/2	colher de chá de sal

Modo de preparo

Misturar os ingredientes secos (farinhas, CMC e sal) em uma vasilha, adicionar o óleo e ovos e mexer. Continuar amassando com as mãos, até formar uma massa maleável e que desprenda das mãos. Dividir a massa em duas porções e abrir cada porção sobre uma superfície polvilhada com farinha de arroz.

Colocar a massa entre 2 plásticos e abri-la com rolo apropriado, deixando-a com a espessura de uma massa para pastel.

Retirar o plástico superior e cortar a massa em tiras com auxílio de uma faca, a qual também deve ser usada para soltar as tiras do plástico inferior.

Polvilhar com farinha de arroz e deixar um sobre a mesa ou uma assadeira, para que as tiras sequem ao ambiente por alguns minutos.

Cozinhar a massa em água fervente, com óleo e sal, por cerca de 5 minutos ou até que esteja cozida.

Servir com o molho da sua preferência.

Panqueca

Ingredientes

- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de farinha de soja
- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador. Com auxílio de uma concha, fritar porções em frigideira antiaderente untada com pouco óleo.

Colocar o recheio da sua preferência, enrolar, cobrir com molho, polvilhar queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

Massa de liquidificador para torta salgada

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 1 xícara de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de soja
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado

Modo de preparo

No liquidificador, bater o arroz com leite até formar um creme. Adicionar ovos, óleo, farinha e sal, batendo mais. Acrescentar o fermento e o cheiro verde e misturar.

Despejar metade da massa em um refratário untado e enfarinhado.

Colocar o recheio de sua preferência e cobrir com o restante da massa.

Assar em forno médio por cerca de 20 minutos ou até que ao enfiar um palito, o mesmo saia limpo. Se desejar, espalhar uma fina camada de maionese por cima da massa ao retirá-la do forno.

Massa para pizza

Ingredientes

3/4	xícara de chá de farinha de arroz (integral, de preferência)
2/3	xícara de chá de polvilho doce
2	colheres de sopa de farinha de soja
1	colher de chá de CMC
1	colher de chá de gelatina em pó
1	colher de sopa de fermento biológico instantâneo
1	colher de chá de açúcar
1	colher de chá de sal
1/2	xícara de chá de água morna
	Molho de tomate para cobertura
	Ingredientes para recheio

Modo de preparo

Untar e enfarinhar uma forma redonda para pizza com 30-35 cm de diâmetro. Reservar.

Misturar todos os ingredientes secos (farinhas, CMC, gelatina, fermento, açúcar e sal). Adicionar a água morna e bater com a batedeira em velocidade máxima por 3 minutos. Se necessário, adicionar mais água, observando que a massa não deve ficar seca mas tampouco pode ficar muito mole.

Transferir a massa para o centro da forma e, com as mãos untadas com óleo para não grudar, ir abrindo-a do centro em direção às beiradas da forma. Deixar descansar por uns 15 minutos.

Pincelar molho de tomate e levar ao forno preaquecido a 180° C por 15 minutos ou até que esteja assada.

Colocar sobre a massa a cobertura desejada e retornar ao forno para gratinar.

Panquecas doces (para café-da-manhã)

Ingredientes

1	xícara de chá de leite
1	colher de sopa de suco de limão
2	ovos
2	xícaras de chá de mistura de farinhas
2	colheres de sopa de açúcar
1	pitada de sal
2	colheres de chá de fermento químico em pó
1	colher de chá de bicarbonato de sódio
1	colher de sopa de manteiga/margarina

Modo de preparo

Colocar em uma bacia o leite, adicionar o suco de limão e aguardar alguns minutos. Com um batedor de arame, homogeneizar o leite com limão e os ovos.

Juntar os ingredientes secos peneirados juntos (farinhas, açúcar, sal, fermento e bicarbonato) e misturar. Adicionar a manteiga (ou margarina) derretida, misturar e verificar a consistência; se achar necessário, coloque mais um pouquinho de leite.

Com uma concha, colocar porções de massa em uma frigideira untada com manteiga (ou margarina).

Levar ao fogo médio-baixo. Observar a formação de bolhas na superfície da massa e virar para dourar o outro lado.

Tirar do fogo e deixar sobre uma grelha para resfriar.

Servir no café da manhã, ainda quentes, cobertas com geléia, mel, melaço ou *maple syrup*.

REFERÊNCIAS

BRIANI, C.; SAMAROO, D. Celiac disease: from gluten to autoimmunity. **Auto-immunity Reviews**, v. 7, p. 644-650, 2008.

CICLITIRA, P.J.; ELLIS, H.J. Gluten-free diet - what is toxic? **Best Practice & Research Clinical Gastroenterology**, v. 19, n. 3, p. 359-371, 2005.

COZINHA sem gluten e sem leite. Disponível em: <<http://dietasgsc.blogspot.com.br>>. Acesso em: 29 out 2013.

DI SABATINO, A.; CORAZZA, G.R. Coeliac disease. **Lancet**, v. 373, p.1480-1493, 2009.

HAGMAN, B. **The gluten-free gourmet cooks fast and healthy**. New York: Henry Holt & Co. 1st ed. 1996. p.

KOTZE, L.M.S. **Sem Glúten**. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Revinter, 2001. 163 p.

LEITE, C.E. **Nutrição e doença**: um estudo da conexão entre alimentos e moléstias. São Paulo: IBRASA, 1987. 284 p.

MARCELINO, C. **Autismo, esperança pela nutrição**. São Paulo: M. Books. 2010. 296 p.

MILLS, E.N.C.; BREITENEDER, H. Food allergy and its relevance to industrial food proteins. **Biotechnology Advances**, v. 23, p. 409-414, 2005.

MORAES, A. C.; COSTA, L. S.; MORAES, M. M.; OLIVEIRA, R. M. B. F. de; SDEPANI, V. L. **Guia orientador para celíacos**. São Paulo: Escola Nacional de Defesa do Consumidor: FENACELBRA, 2010. 46 p.

SALVATORE, S.; HAUSER, B; DEVREKER, T.; ARRIGO, S. VANDENPLAS, Y. Chronic enteropathy and feeding in children: an update. **Nutrition**, v. 24, p. 1205-1216, 2008.

SCHWARCZ, J. **Uma maçã por dia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor Ltda. 2007. 306 p.

TABELA brasileira de composição de alimentos - TACO. 4.ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161p. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acesso em: 29 out 2013.

WILLIAMS, S.A.L.; HEATHER, N.; BEATTIE, R.M. Coeliac disease. **Paediatrics and Child Health**, v. 20, n. 10, p. 457- 461, 2010.

VIDA sem gluten e sem alergias. Disponível em: <<http://www.vidasemglutenealergias.com>>. Acesso em: 29 out 2013.

WOODWARD, J. Coeliac disease. **Medicine**, v. 39, n. 3, p. 173-177, 2010.

