

Viva sem Glúten / Cozinhando sem Glúten  
ORKUT



# Vida sem Glúten

## Receitas Fáceis



ACELBRA-RJ

**Vida sem glúten - Receitas fáceis**

**Comunidades do ORKUT :**

**“Viva sem glúten” - Isabela Campos Nagy**

**“Cozinhando sem glúten” - Maria Rita Bello**

**Organização: Raquel Benati**

**Edição / Diagramação: Raquel Benati**

**Publicação: ACELBRA-RJ**

**Associação dos celíacos do Brasil - Seção Rio de Janeiro**

**ACELBRA-RJ**

**[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)**

**2012**

ACELBRA-RJ

# Vida sem Glúten

## Receitas Fáceis

ORKUT:

Viva sem Glúten

Cozinhando sem Glúten

# A ACELBRA-RJ apresenta

mais um livro produzido com o material compartilhado no ORKUT, nas comunidades “Viva sem glúten”, de Isabela Campos Nagy e “Cozinhando sem glúten”, de Maria Rita Bello.

Os participantes dessas comunidades são celíacos, familiares ou pessoas que fazem dieta sem glúten e que se ajudam mutuamente com troca de informações, experiências, receitas e dicas culinárias.

Nosso objetivo foi organizar essas receitas em forma de livro, para que outros celíacos e seus familiares possam ter acesso a elas e aprender a cozinhar sem glúten e diversificar o cardápio diário.

Agradecemos a todos que disponibilizaram suas receitas. Infelizmente não foi possível identificar os autores de algumas ou suas fontes e também não conseguimos identificar corretamente os membros que usaram apenas o primeiro nome em seus perfis ou até mesmo apelidos.

Algumas receitas foram inventadas, outras adaptadas ou copiadas de outras comunidades, sites, revistas ou de programas de Tv sobre culinária.

O glúten é uma proteína encontrada no trigo, cevada, centeio e aveia. A dieta sem glúten é indicada para as pessoas celíacas ou com alergia ou sensibilidade ao glúten, que precisam retirar esse ingrediente da alimentação para manter sua saúde.

Cozinhar sem glúten exige criatividade, paciência, alguma habilidade culinária, e também curiosidade de testar novos

ingredientes.

Para substituir o glúten nas receitas usamos vários tipos de farinhas, sendo as mais comuns:

- farinha de arroz ou creme de arroz
- polvilho doce e azedo (fécula de mandioca)
- fécula de batata
- amido de milho (maisena)
- fubá (farinha de milho)

Também usamos alguns aditivos, como goma xantana, CMC (carboximetilcelulose), goma guar, goma de polvilho, lecitina de soja, gelatina incolor, emulsificante de sorvete e outros, que ajudam a dar liga nas massas.

Para enriquecer as farinhas, adicionando fibras e nutrientes, usamos linhaça, quinua, amaranto, chia, gergelim, sementes de girassol, castanhas, nozes, amêndoas.

É preciso testar as receitas mais de uma vez, até encontrar os produtos de sua preferência, conhecer bem a temperatura do forno e eletrodomésticos usados e aprender a lidar com a textura das massas.

**Não desista! Invente também suas receitas!**

**Raquel Benati  
ACELBRA-RJ**

# ÍNDICE

## **BISCOITOS**

Dicas para fazer biscoitos.....	11
Biscoito “da roça” .....	14
Biscoito rapidinho.....	14
Biscoito de Amendocrem.....	15
Biscoito de leite condensado e coco.....	15
Biscoito de chocolate.....	16
Biscoitinhos de laranja.....	17
Biscoito de araruta.....	17
Biscoitos Babá.....	18
Biscoito de polvilho do Vovô.....	18
Biscoito coberto com chocolate.....	19
Biscoito fácil.....	19
Biscoito de castanha do Pará.....	20
Sequinhos da minha Avó.....	21

## **BOLOS**

Brownie do Carlos.....	22
Brownie Alemão.....	23
Brownie.....	24
Brioche sem glúten.....	25
Bolo de mandioca.....	26
Bolo de batata doce.....	26
Bolo no palito.....	27
Bolinho tipo “bebezinho” da Pulman.....	28
Mãe Benta de queijo.....	29
Bolo de fécula com chocolate branco e mirtilo.....	30
Bolinho de quinua e maçã.....	31
Bolo de cenoura cozido.....	32
Bolo de amaranto com banana.....	32
Bolo de coco.....	33

Bolo de espinafre sem glúten.....	34
Bolo de cenoura sem glúten.....	35
Bolo verde.....	36
Bolo pão de ló.....	36
Bolo de fubá divino.....	37
Bolinho de chuva I.....	38
Bolinho de chuva II.....	39
Bolo de chocolate.....	39
Bolo de chocolate com café solúvel.....	40
Bolo Sufair.....	41
Bolo de chocolate de liquidificador.....	41
Bolo de farinha de amendoim.....	42
Bolo de laranja / maracujá.....	42
Bolo de laranja molhadinho.....	43
Bolo de nozes com maçã.....	44
Bolo de maracujá.....	44
Bolo de polpa de abacaxi congelada.....	45
Bolo petit gateau.....	45
Bomba e Carolina.....	46
Cuca de banana.....	47
Cuca de banana I.....	48
Cuca de banana II.....	48

## **DOCES**

Bala de amendôas.....	50
Bala de ovos.....	50
Bala de ameixa.....	51
Baianinhas.....	51
Beijo de noiva.....	51
Bolinhos fritos de banana.....	52
Brevidades.....	52
Cabecinha Príncipe Negro.....	52
Cajuzinho.....	53
Casadinhas.....	53
Creme de banana.....	54
Creme de limão.....	54

Gelatina de coco.....	55
Gelatina de coco deliciosa.....	55
Manjar de abacaxi.....	56
Pudim de abacaxi.....	56
Pudim de banana.....	56
Pudim de coco.....	57
Pudim de laranja.....	57
Bombom sem chocolate.....	57
Bala de goma.....	58
Palha italiana.....	59
Brigadeiro de café.....	60
Docinhos de leite em pó e coco ralado.....	60

## **LANCHES SALGADOS**

Bolinho caipira.....	63
Bolinho de bacalhau.....	64
Bolinho de mandioca.....	64
Bolinho de mandioca II.....	65
Bolinho de mandioca com carne seca.....	65
Bolo de carne com recheio 4 queijos.....	66
Bolo de carne.....	67
Cachorro quente de assadeira.....	68
Coxinha de frango.....	69
Croquete de milho.....	70
Croquete de mandioca.....	71
Cuscuz salgado de frango.....	71
Cuscuz caipira.....	72
Enroladinho salgado.....	73
Esfirra I.....	73
Esfirra II.....	74
Empada.....	75
Empadinha de frango.....	76
Empada de aipim.....	77
Empadinha de batata.....	77
Palito salgado.....	78
Panqueca.....	78



Panqueca I.....	79
Panquecas II.....	79
Pastel da feira.....	80
Massa de pastel.....	80
Mini Pizza.....	81
Pizza de frigideira.....	82
Pizza de batata Gugu's.....	83
Massa de pizza de liquidificador.....	84
Rocambole Italiano.....	84
Surpresa salgada de polvilho.....	85
Bolinha de queijo.....	86

## **PÃES**

Panetone de mandioquinha.....	88
Panetone I.....	88
Panetone II.....	89
Pãezinhos fofinhos sem glúten e sem leite.....	90
Pão de mel.....	91
Pão de mandioquinha.....	92
Pão de queijo com farinha de milho.....	93
Pão de queijo sem queijo.....	93
Pão de queijo de sanduicheira (sem queijo).....	94
Pão macio.....	95
Pão doce de coco.....	96
Pão de abóbora.....	96
Pão da Vivi.....	97
Pão extra-macio com biomassa de banana verde.....	98
Rosca americana.....	99

## **TORTAS**

Torta de ricota.....	100
Torta gelada de abacaxi.....	100
Torta de morango I.....	102
Torta de morango II.....	103
Tarte de maçã.....	104
Torta de banana.....	105

Torta de limão.....	105
Torta de maçã.....	106

## **TORTAS SALGADAS**

Torta Salgada.....	108
Torta de salame e provolone.....	108
Torta de arroz.....	109
Torta de liquidificador.....	110
Torta de massa de farinha de mandioca.....	110
Torta de abobrinha.....	111

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

