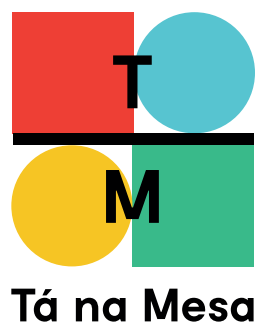


Clínica Einstein: Sem Glúten

Helô Bacellar





sobre nós

A nova plataforma digital do Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de gastronomia, tem o objetivo de ser um ponto de encontro entre você e os mais renomados chefs, especialistas e apaixonados por gastronomia – assim como nós.

Como funciona? Durante uma semana nós acomodamos nossos convidados numa grande mesa virtual. E, neste cenário, todo mundo tem a oportunidade de compartilhar histórias, técnicas, curiosidades e (claro!) muitas receitas.

O melhor de tudo é que essa mesa é a extensão da sua casa! Você pode “puxar uma cadeira” e acompanhar todo esse bate-papo online, de onde você estiver.

Depois que a mesa termina, os seguidores recebem um ebook como este, recheado de conteúdo e receitas irresistíveis, que produzimos com todo carinho para você. E lembrando que o ebook também está disponível para download pelo site tanamesa.com. Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!

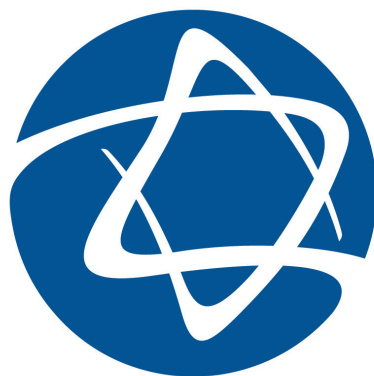
quem esteve nessa mesa



Helô Bacellar

Líder da Mesa

Formada em gastronomia e pâtisserie pela escola Le Cordon Bleu de Paris, Helô Bacellar foi uma das fundadoras da escola de culinária Atelier Gourmand, onde por muitos anos ministrou aulas deliciosas. Autora de livros como *Cozinhando para amigos*, em 2005, e *Chocolate todo dia - 119 receitas para todo mundo se derreter*, de 2010 (todos pela editora DBA e fotografados por Romulo Fialdini), Helô comanda o Lá da Venda, misto de restaurante, café e armazém, e mantém um site e um canal no YouTube chamado Na Cozinha da Helô, em que partilha experiências e dicas com as pessoas que gostam de experimentar e se aventurar pela cozinha.



Clínica Einstein

Líder da Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e outros profissionais, que trabalham juntos para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e o comportamento do paciente, entre outros fatores, para definir, juntamente com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.



Caroline Arisa Matsuda

Colaboradora

Nutricionista clínica no Hospital Israelita Albert Einstein, com participação no fluxo de alergias e intolerâncias alimentares na mesma instituição. Formada em nutrição pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), com pós-graduação em Nutrição Hospitalar pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein.



o que temos aqui

<i>Sem glúten, sim, mas com sabor!</i>	<i>pág. 05</i>
<i>Glúten, alergia e intolerância</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Os cuidados que o celíaco deve observar</i>	<i>pág. 07</i>
<i>Cesta básica do celíaco</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Acompanhamento nutricional do celíaco</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 17</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 53</i>



sem glúten, sim, mas com sabor!

**Informações, dicas e
receitas para estabelecer
uma relação mais leve do
celíaco com a alimentação**

Glúten é uma das palavrinhas mais populares hoje em dia. Você olha na embalagem de qualquer alimento industrializado e lá está ela. Sempre ligada a expressões “com” ou “sem”.

Muitas dietas da moda defendem a abolição do glúten da rotina alimentar, alegando que ele provoca diversos problemas de saúde, a começar pela obesidade, embora não se tenha comprovação científica disso.

O certo é que para um grupo de pessoas o glúten é mesmo maléfico. São aqueles que têm a chamada doença celíaca. Trata-se de um problema autoimune, que ocorre quando as células de defesa do indivíduo agredem as demais células do organismo, desencadeando um processo inflamatório.

Nesse caso, o glúten, proteína encontrada no trigo, cevada e centeio, é o gatilho desse processo inflamatório. Daí a importância de cortar todo e qualquer alimento que possa conter algum traço desse nutriente do prato do celíaco.

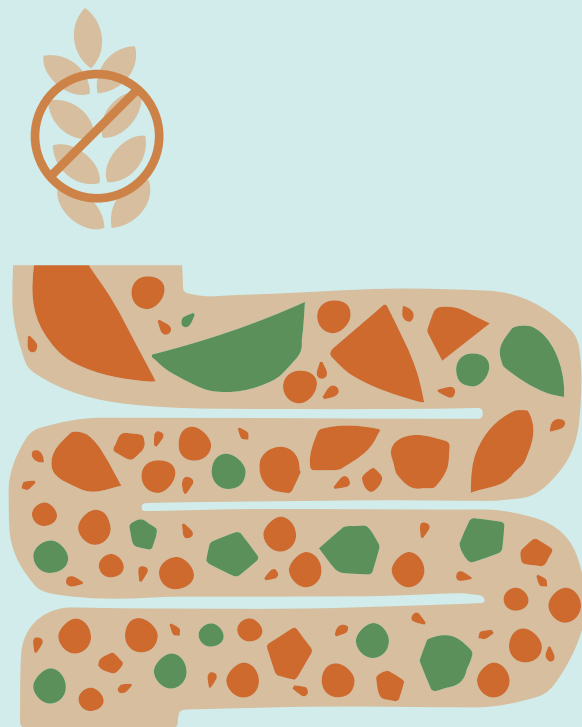
Essa condição causa uma revolução na vida de quem tem doença celíaca e na dos que convivem com ele. Por isso, escolhemos esse tema para mais um ebook da parceria entre o Hospital Israelita Albert Einstein e Clínica Einstein e o site Tá na Mesa.

Na Mesa Clínica Einstein: Sem Glúten, que foi apresentada no site www.tanameasa.com de 3 a 8 de agosto de 2020, a nutricionista Caroline Arisa Matsuda abordou as informações necessárias para lidar com a questão no dia a dia, e a chef Heloísa Bacellar preparou uma seleção de receitas maravilhosas para não faltar sabor no prato do celíaco. Esse conteúdo foi todo compilado para este ebook. Venha conferir!



glúten, alergia e intolerância

Entenda o que a proteína do trigo, cevada e centeio pode desencadear no organismo das pessoas e por quê



Substância presente no trigo, centeio e cevada, o glúten é constituído de duas proteínas: a gliadina e a glutenina. Ele se forma quando adicionamos água à farinha e é o responsável pela elasticidade, plasticidade e adesividade da massa do pão, permitindo, por exemplo, que ele cresça.

O consumo dos alimentos que contém esse nutriente fornece os carboidratos que serão utilizados como fonte de energia para o nosso corpo. Portanto, produtos com glúten devem fazer parte de uma rotina alimentar equilibrada e saudável.

Especialmente em suas versões integrais, que proporcionam a ingestão adequada de fibras. Indispensáveis para o bom funcionamento do intestino, já que combatem a prisão de ventre, elas auxiliam também na prevenção de doenças como hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardíacas e gastrointestinais e alguns tipos de câncer.

MAS PARA ALGUNS O GLÚTEN NÃO FAZ BEM

Ao consumirem alimentos com glúten, algumas pessoas não se sentem bem e são acometidas de dores e desconfortos abdominais persistentes. Relatam sintomas como diarreia, prisão de ventre, sensação de estufamento e cólica e podem apresentar perda de peso e anemia.

Por que isso acontece? Esses indivíduos possuem características genéticas que, em conjunto com fatores ambientais, acabam desenvolvendo as alergias e as intolerâncias a alimentos. São quadros como os de alergia ao trigo, a doença celíaca, a sensibilidade ao glúten (não celíaco), entre outros. Mas qual a diferença entre elas? E como saber qual delas você tem? A resposta está no tipo de mecanismo que é acionado no seu corpo e nos sintomas que irão se manifestar, que podem ir desde os mais leves até os mais graves.

Para o diagnóstico correto é imprescindível consultar um médico especializado. Não faça autodiagnóstico ou inicie um tratamento sem acompanhamento correto. Futuramente, isso poderá causar mais problemas. A alteração da dieta por conta própria pode inviabilizar um diagnóstico.





os cuidados que o celíaco deve observar

O primeiro passo é buscar um diagnóstico correto, depois seguir as recomendações para manter uma vida equilibrada

Desencadeada pela ingestão de alimentos que contêm glúten, a doença celíaca é uma desordem autoimune que provoca uma inflamação crônica na parede do intestino e interfere na absorção de nutrientes. As manifestações são muito variáveis, podem aparecer em qualquer fase da vida e em ambos os sexos. Estima-se que uma em cada 200 pessoas na população geral apresenta esse problema.

Os sintomas mais comuns são diarreia crônica, mal-estar, distensão e dor abdominal, sintomas de refluxo gastroesofágico, vômitos, anemia, edema e perda de peso. Em crianças pode ocorrer também irritabilidade, dificuldade de crescimento e baixa estatura.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O diagnóstico leva em conta a análise dos sintomas e testes sorológicos, anticorpos positivos específicos da doença e biópsia intestinal. Também é observado se há melhora clínica em resposta à dieta isenta de glúten e teste de provocação oral, em que se reintroduz o glúten após um período de restrição.

O único tratamento é a dieta isenta de glúten. Após fechado o diagnóstico, é preciso fazer a exclusão de alimentos ou medicamentos que contenham glúten de trigo, centeio e cevada e seus derivados.

Por isto, a confirmação do diagnóstico é fundamental para diferenciar a doença celíaca, que é uma alergia ao glúten, da sensibilidade a essa proteína. Apesar de ambos os casos levarem a um mesmo tratamento (a restrição ao glúten), o nível de tolerabilidade de quem tem apenas a sensibilidade e os sintomas apresentados permitem uma maior flexibilidade da dieta.

Portanto, saber exatamente de que se trata é fundamental para que a equipe envolvida possa conduzir o caso de maneira individualizada, com o tratamento adequado, visando a melhora da qualidade de vida do indivíduo.





CONTAMINAÇÃO CRUZADA

Outro cuidado fundamental é com a chamada contaminação cruzada. Ela acontece quando alimentos isentos de glúten são processados ou preparados em ambientes e utensílios que tiveram contato com ingredientes que contêm a proteína.

Mesmo depois de higienizados, o equipamentos podem reter resíduos que acabam passando para a comida originariamente sem glúten. Fique de olho principalmente nestes exemplos:

AVEIA Esse cereal é isento de glúten, mas muitas vezes é cultivado e beneficiado em locais onde também há produção e manejo de trigo. Então, partículas de trigo podem se misturar à aveia.

ALIMENTOS VENDIDOS A GRANEL Fique atento ao local onde você compra e de que forma é oferecido o produto; grãos, sementes, oleaginosas, ervas, condimentos e chás armazenados num mesmo local favorecem a contaminação cruzada. O ideal é adquirir os produtos sem glúten de um fornecedor conhecido, em embalagens fechadas e que tenha comprovadamente todo controle para evitar contaminações.

QUEIJOS E FRIOS FATIADOS EM PADARIAS O risco ocorre por conta do equipamento em que esse processo se dá, que pode conter resíduos de glúten.

BISCOITOS DE POLVILHO E PÃO DE QUEIJO PREPARADOS EM PADARIA OU AMBIENTES ONDE SE TRABALHA COM FARINHA DE TRIGO O problema é o mesmo da situação anterior.

PREPARAÇÕES DE RESTAURANTES SELF SERVICE Além de o manejo na cozinha oferecer os mesmos riscos citados nos itens anteriores, a contaminação pode ocorrer pela troca de talheres na hora de servir.

PRODUTOS ISENTOS DE GLÚTEN MANIPULADOS NA MESMA ÁREA FÍSICA E/OU MAQUINÁRIO UTILIZADO PARA OS QUE CONTÊM GLÚTEN (FARINHAS, POLVILHO, CHOCOLATES, GRÃOS ETC.) Pode haver o intercâmbio de resíduos de glúten.

CAFÉ PREVIAMENTE MOÍDO Em padarias, bares e lanchonetes pode haver contaminação pelo contato de utensílios e equipamentos com traços de glúten.

FRITURAS EM RESTAURANTES E FESTAS Nesse caso, o perigo está na reutilização do óleo usado em outras frituras (pastel, salgadinho, empanados) que contêm glúten.

MOLHOS, SOPAS E FEIJÃO EM RESTAURANTES Em muitos casos, costuma-se adicionar farinha de trigo como espessante a esses preparos.

NOS RESTAURANTES Procure se informar sobre como são realizadas as preparações e se o óleo utilizado é novo.



CONTROLE DO GLÚTEN

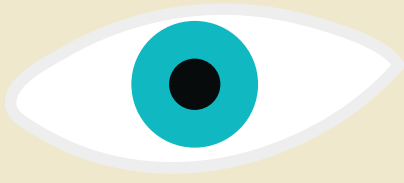
Os pacientes celíacos precisam de um controle rigoroso para evitar qualquer contato com esse nutriente. Essa é a chave para a melhora significativa dos sintomas, para a prevenção de complicações e para evitar reações mais graves, como a anafilaxia.

Não é uma tarefa fácil, pois significa que é preciso evitar que o celíaco tenha qualquer contato com o glúten, mesmo que seja com alimentos que contêm apenas os chamados traços da proteína, ou seja, com quantidades mínimas.

O celíaco precisa criar novos hábitos alimentares e adotar estratégias para enfrentar as dificuldades do dia a dia, como a alimentação dentro de sua casa, junto a outros integrantes da família, a ida a festas e comemorações, alimentação fora de casa e outras ocasiões. Mas fique calmo! Há alternativas para o manejo da doença e dicas para facilitar sua rotina.

Uma delas é não perder de vista uma lista de alimentos dos quais o celíaco deve manter distância. E não se trata apenas daqueles mais óbvios, como os pães e as massas. Pode haver traços de glúten onde menos se espera, como uma cervejinha gelada, o ketchup do sanduíche ou o shoyu (molho de soja) do restaurante japonês (confira o quadro "Fique longe").



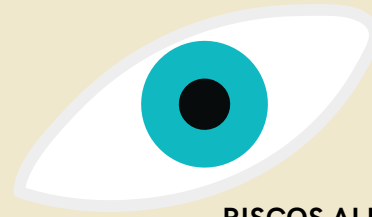


CUIDADOS ESPECIAIS

Em casa, a família do celíaco também precisa tomar uma série de medidas. No começo pode ser um pouco incômodo, mas depois que o hábito for incorporado à rotina familiar ficará mais fácil - e a recompensa virá em forma de bem-estar para o celíaco e, por tabela, para os parentes.

Confira a seguir um checklist que vai ajudar na acomodação da rotina familiar:

1. Não compartilhe utensílios de cozinha, como talheres e pratos. Separe um kit desses apetrechos exclusivamente para o celíaco e guarde-o num lugar específico para ele.
2. Realize as preparações em utensílios como panelas e frigideiras exclusivas para alimentação sem glúten.
3. Separe uma esponja exclusiva para lavar esses utensílios.
4. Não reutilize óleos de fritura de alimentos com glúten nos preparos da alimentação do celíaco.
5. Separe os produtos de uso do celíaco (margarina, manteiga, requeijão, maionese, geleia, mel etc.) daqueles usados pelos outros integrantes da casa ou eventuais visitantes.
6. Não engrosse preparações destinadas ao celíaco como cremes e molhos com farinha de trigo.
7. Lembre-se: não polvilhe assadeiras ou fôrmas com farinhas não permitidas.
8. Cuidado com temperos industrializados, porque muitos deles podem conter glúten.
9. Não utilize o forno para preparar alimentos com e sem glúten ao mesmo tempo. O ideal é contar com equipamentos exclusivos para os preparos destinados ao celíaco. Não sendo possível, higienize com cuidado o forno antes de usá-lo para preparar a comida sem glúten.
10. Siga a mesma recomendação em relação ao espaço de preparação: se não for possível contar com um balcão exclusivo para os preparos sem glúten, higienize bem o local usado em outras preparações.



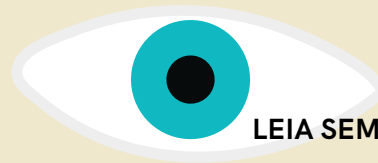
RISCOS ALÉM DA COMIDA

Os riscos que rondam os celíacos não estão restritos aos alimentos. É preciso ficar atento também a medicamentos. Alguns podem conter glúten em sua composição. Então, redobre a atenção e procure sempre orientação e prescrição médica.

Os cuidados com luvas cirúrgicas e preservativos também são essenciais. Eles podem conter farinha de trigo na embalagem. Cosméticos e produtos de limpeza podem igualmente incluir o glúten em sua composição. Vale sempre consultar o fabricante para checar.

No caso das crianças, é preciso ter atenção também com as massas de modelar e tintas para pintura. Esses produtos podem conter glúten em sua composição.

E se a casa tem um pet, vale outra recomendação: considere trocar a ração de cães e gatos por uma versão sem glúten. Do contrário, eles podem ser um agente de contaminação. Eles costumam se lambar e lambar as pessoas e, com isso, podem propagar traços do glúten.



LEIA SEMPRE OS RÓTULOS

Essa recomendação vale para todo mundo, mas para o celíaco, principalmente, esta deve se tornar uma prática obrigatória no dia a dia. Ficou mais fácil a partir de 2003, quando a lei federal nº 10.674 determinou que os fabricantes são obrigados a colocar no rótulo de seus produtos o aviso de "contém glúten" ou "não contém glúten", e com destaque.

Dando uma boa olhada nos produtos do supermercado, você vai notar que existem também alguns que trazem na embalagem as informações "pode conter glúten" ou "pode conter traços de glúten". Esses alimentos também devem ser evitados pelo paciente celíaco. Isso porque eles podem ter sido contaminados durante o processo de fabricação, no qual alimentos com e sem glúten podem ter passado pelo mesmo ambiente ou maquinário.

Portanto, vale reforçar: leia sempre os rótulos com a máxima atenção. Essa recomendação vale até para produtos que você compra habitualmente, pois a indústria pode modificar a composição ou a forma de preparo do alimento. Em caso de dúvidas, não compre ou ligue para o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) e consulte o fabricante.



FIQUE LONGE

Ingredientes e alimentos
(comprados prontos) proibidos
nos casos de alergia a glúten:

FARINHAS E CEREAIS FONTES DE GLÚTEN

1. TRIGO
2. CENTEIO
3. CEVADA
4. MALTE
5. FARINHA DE TRIGO
6. FARELO DE TRIGO
7. GÉRMEN DE TRIGO
8. FARINHA DE ROSCA,
9. TRIGO PARA KIBE
10. TRIGUILHO OU BULGUR
11. FARINHA DE GRAHAM
12. ESPELTA/FARRO
13. TRITICALE
14. SÊMOLA OU SEMOLINA

PRODUTOS COM GLÚTEN

1. PÃES (FRANCÊS, INTEGRAL, PÃO DE FÔRMA, PÃO DOCE)
2. TORTAS
3. EMPADAS
4. SALGADINHOS
5. CROISSANT
6. PIZZA
7. MACARRÃO E MASSAS À BASE DE TRIGO
8. SÊMOLA OU SEMOLINA
9. KIBE
10. OVOMALTINE
11. IOGURTES CONTENDO CEREAIS NÃO PERMITIDOS
12. MINGAU FEITO DE CEREAIS NÃO PERMITIDOS
13. BIFE DE GLÚTEN
14. NUGGETS
15. BIFE À MILANESA
16. PREPARAÇÕES EMPANADAS (EX: LEGUMES EMPANADOS)
17. BOLOS
18. DOCINHOS DE FESTA
19. CHOCOLATES CONTENDO MALTE
20. PAVÊ
21. TEMPURÁ



BEBIDAS QUE CONTÊM GLÚTEN NA COMPOSIÇÃO

1. CERVEJA
2. BEBIDAS COM ADITIVOS, COMO OS PROVENIENTES DE CEVADA
3. ALGUNS LICORES (CONFIRMAR LISTA DE INGREDIENTES NA EMBALAGEM E/OU FABRICANTE)
4. ACHOCOLATADOS CONTENDO MALTE

TRAÇOS DE GLÚTEN "OCULTO"

1. SHOYU (MOLHO DE SOJA)
2. KETCHUP
3. PROTEÍNA VEGETAL
4. FARELO DE AVEIA
5. FAROFA INDUSTRIALIZADA
6. ÓLEO UTILIZADO EM FRITURAS ANTERIORES (DE ALIMENTOS COM GLÚTEN)



VALE LEMBRAR

1. Não deixe de realizar as refeições junto a seus familiares, amigos, colegas de trabalho e, no caso das crianças, aos demais colegas na escola.
2. Sempre consulte informações de fontes confiáveis, como o site da Federação Nacional ou Associação dos Celíacos (www.fenacelbra.com.br).





cesta básica do celíaco

Para substituir os alimentos proibidos, a chef Heloisa Bacellar sugere uma lista de itens que não devem faltar na despensa

Com tristeza, a pessoa que recebe indicação de dieta restritiva de glúten logo deduz que não poderá mais comer bolos, biscoitos e pães, assim como tomar cerveja. Isso porque esses alimentos levam trigo, cevada ou centeio, três cereais importantíssimos na alimentação e que contém glúten.

E a pessoa fica ainda mais assustada quando passa a seguir a orientação de ler os rótulos e descobre a indicação “contém glúten” em muitas marcas de ketchup, mostarda, shoyu, bala de goma e achocolatado. Ou “pode conter glúten” em pacotes de aveia ou flocos de milho, cereais que são desprovidos de glúten. Mas, por quê? No primeiro caso, porque a indústria alimentícia muitas vezes utiliza o trigo como espessante. E, no caso da aveia e do milho, pelo risco de contaminação cruzada.

“Mas, calma. Se a meta é cozinhar em casa, num ambiente totalmente livre de trigo, cevada ou centeio, a saída é montar uma despensa básica com ingredientes comprovadamente sem glúten”, afirma a chef Helô Bacellar.



MISTURAS BÁSICAS DE FARINHAS

A farinha de trigo é incomparável. Não existe outra que isoladamente reproduza os mesmos efeitos da farinha de trigo ao longo de todo o processo de preparo de uma receita. Não há mágica. Não basta trocá-la por outro ingrediente.

Bons resultados só são alcançados quando utilizadas misturas equilibradas de farinhas, féculas, amidos ou grãos que, contribuindo com as suas características, cumpram em conjunto o papel que o trigo representa em determinado preparo. Um ingrediente faz com que uma massa ganhe volume, outro permite que ela tenha leveza ou que se sustente e assim por diante.

Veja a cesta básica dessas alternativas e como elas podem contribuir com a receita:

INGREDIENTE	CONTRIBUIÇÃO NA RECEITA
Farinhas de arroz branca e integral	Dão sustentação às massas
Fécula de batata e amido de milho	Encorpam e dão elasticidade
Polvilho doce	Encorpa e dá elasticidade e liga
Polvilho azedo	Além de dar liga, provoca a expansão da massa (por isso entra na mistura dos pães)
Goma xantana	Esse açúcar fermentado por uma bactéria dá viscosidade e mantém a umidade da massa.
Whey	Proteína do soro do leite, que, além de enriquecer a receita, dá maciez
Pectina	Em conjunto com a goma xantana e o polvilho, faz a receita crescer e ficar firme.

Além desses produtos, é possível enriquecer as receitas com uma série de farinhas, sementes e grãos que são livres de glúten, mas sempre conferindo os rótulos. Veja esta lista:

- Farinha de grão-de-bico
- Farinhas de linhaça dourada e vermelha/marrom
- Farinha e flocos de quinua
- Farinha e flocos de amaranto
- Farinha de sorgo
- Fubá amarelo
- Fubá branco
- Farinha de trigo-sarraceno
- Flocos de arroz
- Farinhas de castanhas variadas (amêndoa, castanha de caju e castanha-do-pará)
- Semente de abóbora descascada torrada e salgada
- Semente de girassol descascada torrada e salgada
- Linhaças dourada e vermelha/marrom
- Chia
- Quinoa

Para Helô, embora já existam alguns produtos interessantes voltados ao consumidores celíacos, principalmente derivados da mandioca, mas diferentes de polvilho e de qualquer tipo de tapioca, assim como algumas misturas prontas, nada como as misturas caseiras, feitas de acordo com as preferências de cada um, mais equilibradas e desenvolvidas para grupos específicos de receitas.

Por fim, é verdade que a lista de produtos que você viu aqui não costuma soar familiar. “Mas, com certeza, ela abrirá o leque de possibilidades e deixará o dia a dia mais saboroso e interessante”, conclui Helô.



DICAS DA HELÔ

Em casa, a chef Heloisa Bacellar teve que lidar com a restrição de glúten para atender as necessidades da filha. Por conta dessa experiência, ela reuniu algumas dicas que podem facilitar a rotina doméstica no lar de um celíaco. Confira:

1. Procure tornar principalmente o café da manhã e lanches mais apetitosos, tanto para adultos, como para crianças, já que as dificuldades são menores nas refeições principais.
2. Deixe os alimentos atrativos e prazerosos inclusive para os não intolerantes que convivem com o celíaco, pois comer envolve a mesa, o receber e o conforto.
3. Desperte o fazer em casa, a descoberta de ingredientes, a redescoberta das receitas "originais e caseiras", para que se possa descartar de forma não traumática os produtos ultraprocessados, especialmente aqueles que contêm glúten como espessante (casos da mostarda, da maionese e do ketchup).

EXEMPLO DE CARDÁPIO SEM GLÚTEN

REFEIÇÕES	PREPARAÇÕES	MEDIDA CASEIRA
DESJEJUM	Leite integral	1 copo (150 ml)
	Café	1 copo de café (50 ml)
	Pão de sorgo e aveia	2 fatias
	Creme vegetal	1/2 colher (sopa)
	Queijo fresco	1 fatia
	Mamão	1/2 unidade
	Granola rica em cereais, sementes e castanhas *	2 colheres (sopa)
LANCHE DA MANHÃ	Cracker de fubá e flor de sal*	3 unidades
	iogurte	1 unidade (200 ml)
ALMOÇO	Alface/agrião	1 prato de sobremesa
	Tomate	3 rodela
	Arroz branco ou integral	3 colheres (sopa)
	Feijão	1 concha pequena
	Espetinho de baby beef*	2 unidades (100 g)
	Batatas bravas*	3 colheres (sopa)
	Espinafre refogado	2 colheres (sopa)
	Abacaxi	1 fatia



LANCHE DA TARDE	Pão de queijo de tapioca*	3 unidades
	Vitamina de frutas	1 copo (200 ml)
JANTAR	Mix de folhas	1 prato de sobremesa
	Cenoura refogada	2 colheres (sopa)
	Pizza margherita com massa de couve-flor*	1 unidade pequena (brotinho)
	Sorbet de jambo com limão e hortelã*	2 colheres (sopa)
CEIA	Chá	1 xícara
	Cookies de chocolate*	3 unidades

OBS 1: As receitas das preparações marcadas com (*) estão disponíveis neste ebook.

OBS 2: Azeite de oliva, sal e vinagre ou limão para a salada.



acompanhamento nutricional do celíaco

Como o apoio profissional pode ajudar no dia a dia de quem tem restrição ao glúten

Consultar um nutricionista especializado é essencial para garantir a adesão à dieta isenta de glúten e evitar deficiências nutricionais. Essas consultas são importantes, principalmente no recém-diagnóstico, a cada três ou seis meses. Após o primeiro ano, pode-se reduzir a uma consulta anual se o paciente estiver estável.

Apoiado na realização de entrevistas e inquéritos alimentares, esse profissional poderá avaliar a ingestão de nutrientes, detectar deficiências ou excessos e avaliar o estado nutricional.

Sem orientação, a dieta livre de glúten tende a ser pobre em fibras, ferro, ácido fólico e cálcio. Para evitar esse déficit, os pacientes celíacos devem incluir mais alimentos naturais ricos nesses nutrientes, em especial se houver deficiência documentada.

Na consulta, o nutricionista também poderá fornecer assessoria alimentar e identificar possíveis fugas da dieta (mesmo que essas não sejam propositais), principalmente se houver persistência dos sintomas. Com isso, será possível traçar estratégias para reforçar os cuidados.

Caso não haja regressão dos sintomas mesmo com uma dieta totalmente livre de glúten, pode-se suspeitar de um diagnóstico errado ou de outras intolerâncias alimentares também comuns, como à lactose, por exemplo.

A adoção de uma dieta sem glúten tem grandes implicações na alimentação de um indivíduo. No longo prazo, a eliminação desse nutriente da rotina alimentar pode trazer complicações, principalmente se não houver acompanhamento por equipe de saúde. Por isso, dietas restritivas não devem ser encorajadas para qualquer pessoa, somente no caso de doenças como a celíaca.

Diante do diagnóstico da doença celíaca, é natural se preocupar com tantos cuidados que devem ser adotados. Mas fique tranquilo! Com informação e disciplina é possível conviver com essa condição. E este ebook oferece uma ajuda e tanto: com alternativas a serem adotadas na sua alimentação, mostra que é possível realizar uma refeição saborosa e prazerosa sem glúten. As receitas nas páginas seguintes estão aí para provar!

Referências

- World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. Doença celíaca, 2016.
- Ferreira, F.; Inácio, F. "Patologia associada ao trigo: alergia IgE e não IgE mediada, doença celíaca, hipersensibilidade não celíaca. FODMAP. Revista Portuguesa de Imunoalergologia. Lisboa, 2018.
- Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil, 2020. Disponível em <<http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/>>.
- Associação dos Celíacos do Brasil – São Paulo, 2020. Disponível em <http://www.fenacelbra.com.br/ancelbra_sp/>.
- Ministério da Saúde, *Guia alimentar para a população brasileira – Promovendo a alimentação saudável*. Brasília, 2008.
- Bernaud, F. S. R.; Rodrigues, T. C. "Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo". *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*. Rio Grande do Sul, 2013.
- Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Lei nº 10.674, de 16 de maio de 2003.



—

receitas da Mesa





Biscoitinho de Coco com Polvilho

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 150 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

250 g de açúcar
125 g de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
1 ovo grande (70 g)
1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
560 g de polvilho doce, aproximadamente
90 g de coco seco ralado fino
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal, para untar

modo de preparo

1. Numa tigela grande, coloque o açúcar, a manteiga, o ovo e o leite de coco e bata com a batedeira até obter um creme homogêneo.
2. Aos poucos, vá juntando o polvilho e o coco ralado e batendo até conseguir uma massa lisa que se descole da tigela.
3. Faça cordões de massa de mais ou menos 1 cm de diâmetro e corte em pedacinhos de 1 cm, como se fossem nhoques ou sequilhos.
4. Distribua os biscoitos em 2 assadeiras grandes untadas com manteiga (eles podem ficar próximos, pois não crescem muito) e leve as assadeiras à geladeira por 15 minutos enquanto o forno é aquecido a 180°C.
5. Asse os biscoitos por 8 a 10 minutos, até que estejam firmes e apenas começando a dourar nas bordas.
6. Deixe esfriar e guarde num pote fechado por até 1 semana.





Bolo Amanteigado com Baunilha e Canela

Tempo: 2 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

mistura básica de farinhas A

300 g de farinha de arroz branca
75 g de polvilho doce
100 g de fécula de batata
15 g de goma xantana
10 g de pectina

massa

4 ovos grandes (210 g)
200 g de açúcar
1 xícara (200 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
1 colher (sopa) (15 ml) de essência natural de baunilha
1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó
2 colheres (chá) (8 g) de fermento em pó químico
1/4 de colher (chá) (1 g) de bicarbonato de sódio
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal ou spray desmoldante de óleo de coco, para untar
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar, para polvilhar
1 colher (chá) (3 g) de canela em pó, para polvilhar

mistura básica de farinhas A

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Separe 2 xícaras (aproximadamente 350 g) desta mistura para fazer o bolo e guarde o restante num pote fechado para utilizar em outras receitas que utilizem fermento químico. Esta mistura se conserva bem por até 1 mês fora da geladeira.
3. Dica 1: é importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para os bons resultados.
4. Dica 2: para variar, você pode substituir metade da farinha de arroz branca pela de arroz integral.

massa

5. Aqueça o forno a 180°C e unte a fôrma com manteiga ou com spray desmoldante.
6. Com a batedeira, bata os ovos, o açúcar e a manteiga até obter um creme homogêneo e fofo.
7. Junte a baunilha, as 2 xícaras da mistura de farinhas, a canela, o fermento e o bicarbonato e bata até conseguir uma massa lisa e homogênea.
8. Coloque a massa na fôrma preparada e asse por uns 45 minutos,

modo de preparo



até que o bolo esteja bem crescido, dourado e firme (ao enfiar um palito no centro, ele deverá sair limpo).

9. Retire do forno, deixe amornar por 10 minutos e desenforme.
10. Espere esfriar totalmente e polvilhe com açúcar e canela.
11. Dica: se quiser, substitua a baunilha e a canela por raspas de limão ou de laranja.

utensílios

Balança

Fôrma de furo central de 20 cm de diâmetro ou fôrma de bolo inglês de 20 x 10 cm aproximadamente





Bolo de Aniversário com Morango e Chantilly

Tempo: 3 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Helô Bacellar](#)

Fotografia

— [Ana Bacellar](#)

ingredientes

pão de ló

6 ovos grandes (420 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de maçã
2 colheres (chá) (10 ml) de essência de baunilha
4 colheres (sopa) (60 ml) de leite integral
3 colheres (sopa) (45 ml) de óleo de girassol
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
120 g de farinha de arroz
40 g de amido de milho
1/4 de colher (chá) (1 g) de fermento em pó químico
150 g de açúcar
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

creme de chantilly

500 ml de creme de leite fresco muito gelado
75 g de açúcar

caldinha

1/2 de xícara (120 ml) de água
50 g de açúcar

montagem e finalização

700 g de morango fresco maduro, lavado e escorrido

modo de preparo

pão de ló

1. Aqueça o forno a 180°C. Unte as fôrmas com manteiga e forre-as com papel-manteiga. Se não tiver 2 assadeiras iguais, asse primeiro metade da massa, desenforme e deixe a assadeira amornar. Então forre a assadeira com outro papel-manteiga e asse a massa restante.
2. Coloque os ovos na tigela da batedeira e bata por uns 5 minutos em velocidade média, até que fiquem fofos, com um tom amarelo pálido e, ao levantar o batedor, o traço que cair deixe marca de fita.
3. Enquanto isso, numa tigela pequena, misture o vinagre, a baunilha, o leite, o óleo e o sal e reserve.
4. Em outra tigela, peneire a farinha de arroz, o amido e o fermento e reserve.
5. Quando os ovos estiverem no ponto de fita, junte 1/3 do açúcar e bata por mais alguns segundos para incorporar. Depois, junte mais 1/3, bata novamente por uns 30 segundos e, então, junte o último 1/3 e bata por mais alguns segundos.



6. Desligue a batedeira e, com uma espátula, incorpore muito delicadamente a mistura de vinagre.
7. Em seguida, incorpore da mesma forma a mistura de secos.
8. Coloque metade da massa em cada assadeira e asse por uns 15 minutos, até o bolo se soltar das laterais, dourar e firmar (ao enfiar um palito no centro, ele deverá sair limpo, e, ao pressionar ligeiramente a superfície com a ponta do dedo, o bolo fará um barulhinho chiado).
9. Retire a assadeira do forno, desenforme imediatamente os bolos sobre um pano limpo e úmido e descarte os discos de papel. Deixe esfriar completamente antes de montar.

creme de chantilly

10. Enquanto os bolos esfriam, coloque o creme de leite e o açúcar na tigela da batedeira e bata até encorpar e formar picos firmes.

caldinha

11. Numa panelinha, aqueça a água e o açúcar, misturando apenas até dissolver.
12. Deixe ferver por 1 minuto, retire do fogo e reserve.

montagem e finalização

13. Reserve uns 4 morangos inteiros para decoração e corte os demais em 3 a 4 fatias na vertical.
14. Com uma faca de serra, divida cada bolo em 3 discos, ficando com 6 discos no total.
15. Coloque um disco de massa no centro do prato de servir, pincele com a caldinha, cubra com uma camada de morango fatiado, espalhe por cima uma camada de chantilly tendo o cuidado de cobrir totalmente os morangos e disponha outro disco de bolo por cima. Continue recheando da mesma forma até terminar com um disco de bolo, com a parte dourada para cima.
16. Com a espátula, cubra as laterais e o topo do bolo com uma camada fina de chantilly, deixando um acabamento liso, mas que mostre as irregularidades do bolo.
17. Leve o bolo à geladeira por pelo menos 2 ou por até 6 horas antes de servir.
18. Na hora de servir, decore com os morangos reservados.
19. Dica: o repouso de pelo menos 2 horas na geladeira é necessário para que os sabores e as texturas se mesquem. O bolo fica delicioso por umas 24 horas, depois desse tempo ele começa a se ressecar e esfarelar.

utensílios

2 fôrmas de 20 cm de diâmetro
Papel-manteiga





Bolo de Mandioca Só de Misturar

ingredientes

3 ovos grandes (210 g)
1/4 de xícara (50 g) de manteiga sem sal, derretida
500 g de mandioca crua, descascada, ralada
100 g de coco fresco ralado
300 g de açúcar
1 xícara (240 ml) de leite de coco
1 xícara (100 g) de queijo de minas meia cura ralado grosso
2 colheres (chá) (8 g) de fermento em pó químico
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal ou spray desmoldante de óleo de coco, para untar

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C e unte a assadeira com manteiga ou com spray desmoldante.
2. Numa tigela grande, misture todos os ingredientes até homogeneizar.
3. Despeje a massa na assadeira preparada e asse por uns 40 minutos, até que o bolo esteja bem dourado, crescido e firme (ao enfiar um palito no centro, ele deverá sair limpo).
4. Retire do forno, deixe esfriar completamente, corte em quadrados e sirva.

utensílios

Fôrma de 22 x 18 cm aproximadamente





Bolo Delicioso de Chocolate

Tempo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

mistura básica de farinhas A

300 g de farinha de arroz branca
75 g de polvilho doce
100 g de fécula de batata
15 g de goma xantana
10 g de pectina

massa

1 1/4 xícara (300 ml) de leite integral
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol
2 ovos grandes (140 g)
225 g de açúcar
90 g de cacau em pó
2 colheres (chá) (8 g) de fermento em pó químico
1 colher (chá) (4 g) de bicarbonato de sódio
1/2 xícara (120 ml) de café espresso bem quente
200 g de gotas de chocolate meio amargo (ou cubinhos)
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal ou spray desmoldante de óleo de coco, para untar

modo de preparo

mistura básica de farinhas A

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Separe 2 xícaras (aproximadamente 350 g) desta mistura para fazer o bolo e guarde o restante num pote fechado para utilizar em outras receitas que utilizem fermento químico. Esta mistura se conserva bem por até 1 mês fora da geladeira.
3. Dica 1: é importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para os bons resultados.
4. Dica 2: para variar, você pode substituir metade da farinha de arroz branca pela de arroz integral.

massa

5. Aqueça o forno a 180°C e unte a fôrma com manteiga ou com spray desmoldante.
6. Numa tigela grande, coloque o leite, o óleo, os ovos, o açúcar, as 2 xícaras da mistura de farinhas, o cacau, o fermento, o bicarbonato e o café e misture até obter uma massa lisa.
7. Adicione o chocolate e misture novamente.



8. Despeje a massa na fôrma e leve para assar por aproximadamente 45 minutos, até que o bolo esteja dourado, crescido, firme e se soltando das laterais da fôrma (um palito enfiado no centro deverá sair limpo).
9. Retire do forno e coloque o bolo sobre uma grelha para amornar por uns 30 minutos.
10. Então desenforme e sirva em fatias.
11. Dica: se o bolo for grande para o consumo imediato, divida-o como quiser no mesmo dia em que for preparado, embale em saquinhos próprios para congelar alimentos e guarde no freezer por até 1 mês.

utensílios

Balança

Fôrma de furo central de 20 cm diâmetro





Carolinas de Chocolate

Tempo: 3 horas

Rendimento: 24 unidades

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

creme

50 g de açúcar
1 ovo grande (70 g)
2 gemas (34 g)
30 g de amido de milho
1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha
1 xícara (240 ml) de leite integral
100 g de chocolate meio amargo

massa

1/4 de xícara (60 ml) de água
1/4 de xícara (60 ml) de leite integral
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
40 g de farinha de arroz
30 g amido de milho
65 g de manteiga sem sal gelada, em cubinhos
2 ovos grandes (140 g)
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

cobertura

100 g de chocolate meio amargo
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol

modo de preparo

creme

1. Misture numa tigela o açúcar, o ovo, as gemas, o amido e a baunilha e reserve.
2. Aqueça o leite numa panela pequena até ferver, despeje sobre a mistura de ovos e mexa com um batedor de arame até obter um creme liso.
3. Despeje tudo de volta na panela e leve ao fogo, sempre mexendo, até ferver e engrossar.
4. Retire do fogo, junte imediatamente o chocolate e misture até conseguir um creme liso.
5. Cubra com filme plástico, deixando o plástico bem rente ao creme para que não se forme uma película na superfície, e deixe esfriar.



massa

6. Aqueça o forno a 180°C e unte a assadeira com manteiga.
7. Numa panela, misture a água, o leite, o açúcar, o sal, a farinha de arroz e o amido de milho, mexa até dissolver e leve ao fogo para aquecer.
8. Então junte a manteiga e, sem parar de mexer, deixe cozinhar até o líquido todo evaporar e a massa formar uma bola que se solte totalmente da panela.
9. Passe a massa para a tigela da batedeira e bata com a raquete por uns 2 minutos, para amornar um pouco.
10. Sempre batendo, junte o primeiro ovo e bata até incorporar. Depois junte o segundo ovo e bata até que a massa fique lisa e bem brilhante (risque a superfície com a ponta do dedo indicador e veja se fica um caminho marcado).
11. Transfira a massa para o saco de confeitar e faça 24 montinhos de massa na assadeira, sempre deixando uns 2 cm livres entre eles.
12. Leve as carolinas ao forno e asse por 25 a 30 minutos, até que estejam crescidas e bem douradas de todos os lados, inclusive nas fendas.
13. Retire do forno, deixe esfriar e solte da assadeira. Se quiser, prepare na véspera e guarde num pote bem fechado ou congele por até 1 mês.

cobertura

14. Coloque o chocolate numa tigela pequena, aqueça no microondas por uns 2 minutos, até amolecer, e misture até derreter completamente.
15. Junte o óleo e deixe descansar fora da geladeira por 30 minutos.

finalização

16. Coloque o creme de chocolate num saco de confeitar e reserve.
17. Com a ponta de uma faca pequena, faça um furinho na base de cada carolina.
18. Encaixe o bico de confeitar nessa abertura e preencha cada carolina com o creme até sentir que ela está pesada e recheada.
19. Uma a uma, mergulhe rapidamente a superfície de cada carolina no chocolate derretido, levante para escorrer, coloque numa assadeira e leve à geladeira por 5 minutos, para começar a firmar.
20. Transfira as carolinas para o prato na hora de servir.
21. Dica: as carolinas ficam bem mais gostosas no dia em que são preparadas e montadas. Se não estiver muito quente (abaixo de 22°C), mantenha as carolinas prontas fora da geladeira.

utensílios

Assadeira grande
Filme plástico
2 sacos de confeitar
Bico liso de 1 cm





Cookie de Chocolate Delicioso

Tempo: 1 hora

Rendimento: 16 unidades

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

mistura básica de farinhas A

300 g de farinha de arroz branca
75 g de polvilho doce
100 g de fécula de batata
15 g de goma xantana
10 g de pectina

cookies

1/2 colher (chá) (2 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de bicarbonato de sódio
60 g de açúcar mascavo escuro
50 g de açúcar refinado
1/2 xícara (100 g) de manteiga sem sal gelada, em cubinhos
225 g de chocolate meio amargo em cubinhos ou gotas
1 ovo grande (70 g)
1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

modo de preparo

mistura básica de farinhas A

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Separe 120 g desta mistura para fazer os cookies e guarde o restante em pote fechado para usar em receitas que utilizem fermento químico. Esta mistura se conserva bem fora da geladeira por até 1 mês.
3. Dica 1: é importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para os bons resultados.
4. Dica 2: para variar, você pode substituir metade da farinha de arroz branca pela de arroz integral.

cookies

5. Aqueça o forno a 180°C. Unte a assadeira com manteiga ou forre-a com tapete de silicone.
6. Numa tigela média, coloque os 120 g da mistura de farinhas, o sal, o bicarbonato, os açúcares e a manteiga, esfarele com a ponta dos dedos até conseguir uma farofa grossa e reserve.



7. Coloque 1/3 de xícara do chocolate numa tigelinha e derreta no micro-ondas (isso normalmente não se leva mais do que 1 minuto).
8. Junte o chocolate derretido, o ovo e a baunilha à tigela dos secos e misture até incorporar tudo.
9. Acrescente o chocolate em cubinhos e trabalhe com as mãos até conseguir uma massa macia que descole das mãos, mas ligeiramente úmida.
10. Divida a massa em 16 partes, faça uma bolinha com cada uma e espalhe na assadeira deixando um espaço livre entre elas, pois os cookies se espalham no forno.
11. Leve ao forno e asse por uns 12 minutos, até que estejam ligeiramente dourados e perfumados, mas ainda macios ao toque.
12. Retire do forno, transfira os cookies para uma grade para amornar e sirva em seguida, ou guarde num pote fechado por até 3 dias.

utensílios

Balança

1 assadeira grande ou 2 médias





Couve-Flor com Molho Branco sem Glúten

ingredientes

1 couve-flor média (400 g)
2 xícaras (480 ml) de leite integral, à temperatura ambiente
60 g de amido de milho
1/4 de xícara (50 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
100 g de mussarela ralada
25 g de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
sal a gosto

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Lave bem a couve-flor e descarte a ponta do talo. Escolha uma panela grande o suficiente para acomodar a couve-flor inteira, coloque água até meia-altura e aqueça. Quando ferver, junte 1 colher (sopa) de sal e a couve-flor e deixe no fogo por uns 10 minutos, até que os talos mais grossos estejam cozidos, mas ainda firmes. Se preferir, cozinhe a couve-flor no vapor ou no micro-ondas.
2. Enquanto isso, aqueça o forno a 200°C e unte com manteiga um refratário que possa ser levado à mesa.
3. Coloque o leite, o amido, 1 colher (chá) de sal numa panela média, misture até dissolver completamente e leve para aquecer.
4. Junte a manteiga e, sem parar de mexer, deixe ferver e engrossar até o creme cobrir o dorso da colher.
5. Acerte o sal, misture a noz-moscada e retire do fogo.
6. Escorra bem a couve-flor, coloque no centro do refratário, espalhe a mussarela por cima e cubra tudo com o molho branco.
7. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno por uns 20 minutos para gratinar, deixando dourar bem na superfície.
8. Sirva em seguida.
9. Dica: se quiser, prepare a mesma receita com brócolis.

utensílios

Refratário de 22 cm aproximadamente





Cracker de Fubá e Flor de Sal

ingredientes

150 g de fubá
60 g de farinha de arroz
45 g de polvilho doce
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
70 g de manteiga sem sal gelada, em cubinhos
3/4 de xícara (160 g) de creme de leite UHT (caixinha)
1 a 2 colheres (30 ml) de água gelada
2 colheres (chá) (8 g) de flor de sal, para salpicar
1/2 xícara (70 g) fubá, para polvilhar
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

Tempo: 2 horas

Rendimento: 80 crackers pequenos ou 40 maiores

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Unte as assadeiras com manteiga e reserve.
2. Numa tigela média, misture o fubá, a farinha de arroz, o polvilho, o sal e o fermento, junte a manteiga e trabalhe com a ponta dos dedos até conseguir uma farofa.
3. Então acrescente o creme de leite e trabalhe até obter uma massa macia que descole das mãos.
4. Envolve em filme plástico e leve à geladeira por 15 minutos.
5. Numa superfície polvilhada com fubá, abra a massa com um rolo até ficar com a espessura de uma casca grossa de banana (uns 3 mm). Corte os crackers com um cortador pequeno e coloque na assadeira. Como não se espalham, não é preciso manter mais do que 0,5 cm de espaço entre eles.
6. Leve os crackers à geladeira por 15 minutos, enquanto o forno aquece a 180°C.
7. Salpique os crackers com a flor de sal e asse por uns 15 minutos, até que estejam dourados e crocantes.
8. Deixe esfriar e guarde num pote fechado por até 1 semana.

utensílios

2 assadeiras grandes
Cortador de biscoitos





Crepes Bem Leves

Tempo: 1 hora

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

- 1 xícara (240 ml) de leite integral
- 2 ovos grandes (140 g)
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de óleo de girassol
- 1/2 xícara (80 g) de fécula da batata
- 120 g de farinha de arroz
- 1 colher (chá) (5 g) de sal
- 1/2 colher (sopa) (8 ml) de óleo de girassol, para untar

modo de preparo

1. Bata o leite, os ovos, o óleo, a fécula de batata, a farinha de arroz e o sal no liquidificador até obter uma massa lisa e homogênea e passe para uma tigela.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente de aproximadamente 16 cm de base e, com um pincel, unte levemente a base com óleo.
3. Despeje mais ou menos 1/3 de xícara de massa e movimente a frigideira bem rápido para espalhar a massa e conseguir um crepe fininho e uniforme.
4. Espere dourar nas bordas e o crepe se soltar da frigideira e vire para dourar do outro lado por uns 30 segundos (vire com uma espátula pequena, pois a massa nem sempre se solta com facilidade).
5. Passe o crepe pronto para um prato e prepare o seguinte (provavelmente não será necessário untar de novo). Cubra os crepes prontos com papel-alumínio para evitar que esfriem e se ressequem.
6. Sirva em seguida, pois os crepes sem glúten se ressecam em pouco tempo. Se sobrar, envolva em filme plástico e use o quanto antes.
7. Dica: sirva com geleia, manteiga, queijo cremoso, mel, frios ou recheios salgados.

utensílios

Papel-alumínio





Focaccia Macia com Azeite e Alecrim

ingredientes

etapa 1 (mistura básica de farinhas A)

600 g de farinha de arroz branca
150 g de polvilho doce
200 g de fécula de batata
30 g de goma xantana
20 g de pectina

etapa 2 (mistura básica de farinhas B)

90 g de polvilho azedo
150 g de whey proteína isolada

massa

1 1/3 de xícara (320 ml) de água morna
2 colheres (sopa) (36 g) de mel
1 envelope (10 g) de fermento biológico seco
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (5 g) de sal
1/3 de xícara (80 ml) de vinho branco seco
1 colher (sopa) (19 g) de sal grosso, aproximadamente
folhas de 3 galhos de alecrim (4 g)
1/4 de xícara (60 ml) azeite de oliva, para finalizar

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 1 pão médio ou 8 fatias

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

etapa 1 (mistura básica de farinhas A)

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Separe 600 g desta mistura para fazer a mistura B e coloque em outra tigela grande. Guarde o restante em pote com tampa para usar em receitas que utilizem fermento químico. Esta mistura se conserva bem por até 1 mês fora da geladeira.
3. Dica 1: é importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para os bons resultados.
4. Dica 2: para variar, você pode substituir metade da farinha de arroz branca pela de arroz integral.

etapa 2 (mistura básica de farinhas B)

5. Aos 600 g da mistura anterior junte o polvilho e a proteína e misture muito bem. Agora separe 600 g desta mistura para fazer a focaccia e guarde o restante para usar em outras preparações que utilizem fermento biológico. Ela mantém suas propriedades por até 1 mês fora da geladeira.



massa

6. Numa tigela média, misture a água, o mel e o fermento e deixe descansar por uns 10 minutos, até espumar.
7. Junte o azeite, o sal, o vinho branco e os 600 g da mistura B e mexa até conseguir uma massa homogênea, mas ainda bem mole e grudenta, que apenas caia de um jeito pesado da colher. É importante entender que ela é completamente diferente de uma massa de pão tradicional, não fica firme, não descola das mãos ou da tigela, não é elástica nem lisa, sequer chega ao ponto de ser possível trabalhar com as mãos e não deve ser sovada.
8. Forre a assadeira com papel-manteiga, ou unte muito bem com azeite, pois a massa gruda na fôrma com facilidade. Coloque a massa direto na fôrma, cubra com filme plástico e deixe descansar por mais ou menos 1 hora à temperatura ambiente, até dobrar de volume.
9. Aqueça o forno a 180°C por uns 10 minutos.
10. Fure a superfície da focaccia com a ponta do dedo para conseguir várias pequenas cavidades, salpique o sal grosso, espalhe por cima as folhinhas de alecrim, regue com azeite bastante para umedecer a superfície e preencher vários furinhos.
11. Asse a focaccia por uns 35 minutos, até que esteja crescida, firme e bem dourada. Retire do forno, deixe amornar por uns 10 minutos, desenforme e sirva no próprio dia, pois a massa se resseca rapidamente.
12. Dica: se achar que o pão é muito grande para consumo imediato, corte-o ao meio ou como preferir assim que amornar, embrulhe muito bem em filme plástico e congele.
13. Regue com mais azeite na hora de servir.

utensílios

Balança
Assadeira de 20 cm de diâmetro aproximadamente
Papel-manteiga
Filme plástico





Granola Rica em Cereais, Sementes e Castanhas

ingredientes

2 xícaras (80 g) de flocos milho sem glúten
2 xícaras (120 g) de flocos de arroz
1/2 xícara (50 g) de flocos de quinua
1/2 xícara (50 g) de amaranto em flocos
2 xícaras (240 g) de aveia em flocos finos sem glúten
2 colheres (sopa) (16 g) de gergelim branco
1 colher (sopa) (8 g) de chia
1 colher (sopa) (10 g) de linhaça
1 xícara (120 g) de castanha de caju grosseiramente picada
1/2 xícara (75 g) de castanha-do-pará grosseiramente picada
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
1/2 banana-nanica (150 g)
1/3 de xícara (70 g) de mel
60 g de açúcar mascavo escuro
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 xícara (150 g) de uva-passa escura
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 150°C. Unte as assadeiras com manteiga e forre com papel-manteiga.
2. Numa tigela grande, misture os flocos, o gergelim, a chia, a linhaça, as castanhas, a canela e o cravo e reserve.
3. Numa tigela pequena, amasse a banana com um garfo e misture o mel, o açúcar mascavo e o azeite até virar uma pasta.
4. Passe a mistura de banana para a tigela dos outros ingredientes e misture tudo muito bem.
5. Espalhe a mistura nas assadeiras, formando uma camada uniforme, e leve ao forno por aproximadamente 50 minutos, mexendo de 5 em 5 minutos com uma espátula para secar e dourar por igual e sem queimar.
6. Quando a granola estiver dourada, levemente crocante e se soltando da assadeira quando se chacoalha, retire do forno, transfira imediatamente para uma tigela grande e misture a uva-passa.
7. A seguir, para evitar a formação de grumos grandes, mexa a granola com delicadeza de 10 em 10 minutos até esfriar completamente.
8. Coloque a granola num pote que feche bem e guarde por até 1 mês.



9. Dica: sirva com iogurte e mel.

utensílios

2 assadeiras de 20 x 30 cm aproximadamente

Papel-manteiga





Ketchup Caseiro Sem Glúten

Tempo: 2 horas

Rendimento: 400 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

1,2 kg de tomate bem maduro, lavado, com pele
2 maçãs ácidas (350 g), lavadas, com casca
90 de açúcar mascavo escuro
1 colher (sopa) (13 g) de sal
1 rodela de 0,5 cm de gengibre (4 g)
1 xícara (240 ml) de vinagre de maçã

modo de preparo

1. Corte os tomates ao meio, descarte as sementes e coloque numa panela média.
2. Divida as maçãs em 4 partes, conservando os cabinhos e as sementes, e junte ao tomate.
3. Acrescente o açúcar, o sal, o gengibre e o vinagre, misture e aqueça.
4. Quando ferver, abaixe o fogo e, mexendo de vez em quando, cozinhe por aproximadamente 1 hora, até conseguir um molho bem encorpado, quase pastoso.
5. Retire do fogo e passe por uma peneira, espremendo bem, para deixar para trás apenas as cascas finas, as sementes e os cabinhos.
6. Transfira para um pote médio bem limpo e seco e que feche bem, deixe esfriar e guarde por até 1 mês na geladeira.





Mistura Básica de Farinhas A (Para composição de receitas sem glúten que utilizam fermento químico)

ingredientes

600 g de farinha de arroz branca
150 g de polvilho doce
200 g de fécula de batata
30 g de goma xantana
20 g de pectina

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 kg (2 a 3 receitas)

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Esta mistura se conserva bem em pote fechado por até 1 mês fora da geladeira.
3. Esta mistura é adequada para o preparo de bolos, pães de fermento químico, panquecas e biscoitos.
4. É importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para os bons resultados.
5. Para variar, use metade de farinha de arroz branca e metade de farinha de arroz integral.

utensílios

Balança





Mistura Básica de Farinhas B (Para composição de receitas sem glúten que utilizam fermento biológico)

ingredientes

etapa 1 (mistura a)

600 g de farinha de arroz branca
150 g de polvilho doce
200 g de fécula de batata
30 g de goma xantana
20 g de pectina

etapa 2 (mistura b)

45 g de polvilho azedo
75 g de whey proteína isolada

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 420 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

etapa 1 (mistura a)

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Separe 300 g desta mistura para fazer a mistura B e coloque em outra tigela grande. Guarde o restante em pote com tampa por até 1 mês fora da geladeira e utilize-a em receitas que levam fermento químico.
3. Dica: para variar, use metade de farinha de arroz branca e metade de farinha de arroz integral.

etapa 2 (mistura b)

4. Aos 300 g da mistura anterior junte o polvilho e a proteína e misture muito bem.
5. Esta mistura pode ser conservada em pote fechado por até 1 mês fora da geladeira.
6. Esta mistura é adequada para o preparo de pães e outras receitas que levam fermento biológico.



7. É importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para obter bons resultados.

utensílios

Balança





Mostarda Caseira

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 180 g aproximadamente

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

1/2 de xícara (60 g) de mostarda em pó
1/4 de xícara (60 ml) de vinagre de vinho branco
100 g de mel
1 dente de alho (5 g), bem picadinho
2 colheres (chá) (10 g) de sal
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela média e misture com um batedor de arame até obter uma pasta homogênea.
2. Transfira para um pote médio bem limpo e seco e que feche bem.
3. Deixe a mostarda descansar na geladeira por pelo menos 15 dias, ou por até 1 mês, antes de consumi-la (sem repouso, a mostarda fica com um sabor muito forte e um gostinho de poeira no fundo).
4. Dica: a mostarda vai bem com cachorro-quente, com torradas e defumados e em receitas como estrogonofe.





Panquecas Fofas de Fubá e Erva-Doce

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

25 g de manteiga sem sal, derretida e já fria
65 g de mel
1 1/2 xícara (360 ml) de leite integral
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
2 ovos grandes (140 g)
1 colher (chá) (2 g) de semente de erva-doce
150 g de fubá
30 g de farinha de arroz
30 g de amido de milho
1/2 colher (chá) (1 g) de goma xantana
2 colheres (chá) (8 g) de fermento em pó químico
1/4 de colher (chá) (1 g) de bicarbonato de sódio
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela média, misture a manteiga, o mel, o leite, o suco de limão, os ovos e a erva-doce.
2. Junte o fubá, a farinha de arroz, o amido de milho, a goma xantana, o fermento, o bicarbonato e umas 2 pitadas de sal e mexa até obter uma massa homogênea.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente pequena por uns 30 segundos.
4. Sempre mantendo o fogo baixo, pincele a base da frigideira com uma camada fina de óleo, despeje 1/2 concha da massa no centro e movimente para espalhar e conseguir uma camada uniforme.
5. Quando as bordas estiverem douradas e surgirem muitas bolhinhas na superfície, vire a panqueca com uma espátula, doure por mais 30 segundos e transfira para um prato.
6. Siga preparando as demais da mesma forma e só pincele com mais óleo se a panqueca estiver grudando na frigideira.
7. Dica: sirva as panquecas com rodela de banana, mel e manteiga.





Pão Crocante Finlandês

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Helô Bacellar

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Ana Bacellar

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

200 g de fubá
1 xícara (120 g) de semente de abóbora torrada, sem casca
2/3 de xícara (100 g) de semente de girassol torrada, sem casca
45 g de gergelim preto
45 g de gergelim branco
50 g de semente de linhaça dourada
50 g de semente de linhaça marrom
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 xícara (240 ml) de água fervente, aproximadamente
flor de sal a gosto

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 160°C, separe 2 assadeiras grandes e corte 3 retângulos de papel-manteiga do tamanho das assadeiras.
2. Numa tigela grande, misture o fubá, as sementes de abóbora e de girassol, os gergelins e as linhaças.
3. Adicione o óleo, o azeite e 1/2 xícara de água e misture até conseguir uma massa homogênea que se solte das mãos, mas que ainda será mole e pegajosa (junte mais um pouco de água se estiver seca demais).
4. Coloque metade da massa no centro de um dos retângulos de papel, cubra com outro retângulo de papel, formando um sanduíche, e, com um rolo, abra a massa até ficar bem fina e cobrindo quase todo o papel (não se aflija com as imperfeições, é assim mesmo).
5. Transfira o "sanduíche" de papel e massa para uma assadeira, solte o papel de cima e salpique com o sal.
6. Faça o mesmo com a massa restante, reutilizando o mesmo papel para cobrir.
7. Asse por mais ou menos 45 minutos, até que as placas de pão estejam bem douradas, crocantes e se soltando do papel.
8. Retire do forno, deixe esfriar sobre uma grelha, quebre em pedaços e sirva (ou guarde por até 3 dias num pote bem fechado).
9. Dica: o pão fica delicioso com ricota cremosa, homus e outras pastas.



utensílios

2 assadeiras quadradas de 38 cm aproximadamente
Papel-manteiga





Pão de Fôrma

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita

— Helô Bacellar

Rendimento: 1 pão médio ou 8 fatias

Fotografia

— Ana Bacellar

Dificuldade: *facinho*

ingredientes

etapa 1 (mistura básica de farinhas A)

300 g de farinha de arroz branca
75 g de polvilho doce
100 g de fécula de batata
15 g de goma xantana
10 g de pectina

etapa 2 (mistura básica de farinhas B)

45 g de polvilho azedo
75 g de whey proteína isolada

massa

1 2/3 xícaras (300 ml) de leite integral morno
1 colher (sopa) (18 g) de mel
2 colheres (chá) (8 g) de fermento biológico seco
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol
1 1/2 colher (chá) (7 g) de sal
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim branco

modo de preparo

etapa 1 (mistura básica de farinhas A)

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Separe 300 g da mistura para fazer a mistura B e coloque em outra tigela grande. Guarde o restante em pote com tampa por até 1 mês fora da geladeira e utilize-a em receitas que levam fermento químico.
3. Dica 1: é importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para os bons resultados.
4. Dica 2: para variar, você pode substituir metade da farinha de arroz branca pela de arroz integral.

etapa 2 (mistura básica de farinhas B)

5. Aos 300 g da mistura anterior junte o polvilho e a proteína e misture muito bem.
6. Esta mistura é adequada para o preparo de pães e outras receitas que levam fermento biológico. Se armazenada em pote fechado, ela conserva suas propriedades por até 1 mês fora da geladeira.



massa

7. Numa tigela média, misture o leite, o mel e o fermento e deixe descansar por uns 10 minutos, até espumar.
8. Junte o óleo, o sal e a mistura de farinhas B e mexa até conseguir uma massa homogênea, mas ainda bem mole e grudenta, que apenas cairá de um jeito pesado da colher. É importante entender que ela será completamente diferente de uma massa de pão tradicional, não fica firme, não descola das mãos ou da tigela, não é elástica nem lisa, sequer chega ao ponto de ser possível trabalhar com as mãos e não deve ser sovada.
9. Forre a fôrma com papel-manteiga, ou unte muito bem com óleo vegetal, pois a massa gruda na fôrma com facilidade.
10. Coloque a massa direto na fôrma, cubra com filme e deixe repousar por mais ou menos 1 hora à temperatura ambiente, ou até dobrar de volume.
11. Aqueça o forno a 180°C por uns 10 minutos.
12. Polvilhe a superfície da massa com o gergelim e leve ao forno para assar por 35 a 40 minutos, até que o pão esteja bem crescido e dourado de todos os lados, inclusive nas fendas que se abrirem.
13. Retire do forno, aguarde 10 minutos e, então, retire o pão da fôrma e solte do papel.
14. Deixe o pão amornar por mais uns 15 minutos e sirva em fatias ou monte sanduíches. Este pão deve ser consumido no mesmo dia em que preparado, pois se resseca rapidamente.
15. Dica: se achar que o pão é muito grande para o seu consumo imediato, corte-o ao meio, ou como preferir, e, assim que amornar, embrulhe-o muito bem em filme plástico e congele. Servido com mel, geleia, requeijão e manteiga, o pão fica gostoso, mas com manteiga e uma salpicada de flor de sal ele fica ainda melhor.

utensílios

Fôrma para bolo inglês de 25 x 12 cm aproximadamente
Papel-manteiga
Filme plástico
Balança





Pão de Sorgo e Aveia

ingredientes

1 xícara (240 ml) de água morna
60 g de açúcar mascavo escuro
1 envelope (10 g) de fermento biológico seco
2 ovos grandes (140 g)
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (5 g) de sal
40 g de farinha de aveia
200 g de farinha de sorgo
30 g de aveia em flocos finos sem glúten
75 g de castanha-do-pará em pedaços grandes

Tempo: 2 hora e 30 minutos

Rendimento: 1 pão médio ou 8 fatias

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Numa tigela média, misture a água, o açúcar mascavo e o fermento e deixe descansar por uns 10 minutos, até espumar.
2. Junte os ovos, o azeite, o sal, a farinha de aveia e a de sorgo e a aveia em flocos e mexa até conseguir uma massa homogênea, mas ainda bem mole e grudenta, que apenas cairá de um jeito pesado da colher.
3. Adicione a castanha e mexa de novo. É importante entender que esta massa é completamente diferente de uma massa de pão tradicional, não fica firme, não descola das mãos ou da tigela, não é elástica nem lisa, sequer chega ao ponto de ser possível trabalhar com as mãos e não deve ser sovada.
4. Forre a fôrma com papel-manteiga ou unte muito bem com óleo vegetal, pois a massa gruda na fôrma com facilidade.
5. Coloque a massa direto na fôrma, cubra com filme plástico e deixe repousar por mais ou menos 1 hora à temperatura ambiente, até dobrar de volume.
6. Aqueça o forno a 180°C por uns 10 minutos.
7. Leve o pão ao forno para assar por 45 a 50 minutos, até que esteja bem crescido, firme e dourado de todos os lados, inclusive nas fendas que se abrirem.
8. Retire do forno, aguarde 10 minutos e, então, retire o pão da fôrma e solte do papel.
9. Deixe o pão amornar por mais uns 15 minutos e sirva em fatias.
10. Sirva com mel, geleia, requeijão e manteiga.



11. Dica: este pão deve ser consumido no mesmo dia em que preparado, pois se resseca rapidamente, mas, se achar que o pão é muito grande para o consumo imediato, corte-o ao meio ou como preferir assim que amornar, embrulhe muito bem em filme plástico e congele.

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 25 x 12 cm aproximadamente

Papel-manteiga

Filme plástico





Pãozinho de Tapioca com Queijo

Tempo: 2 horas

Rendimento: 16 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

- 1 xícara (160 g) de tapioca granulada, aquela para bolo
- 2 xícaras (480 ml) de leite integral
- 1 colher (chá) (5 g) de sal ou a gosto
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) (10 g) de polvilho azedo
- 1 ovo grande (70 g)
- 25 g de queijo parmesão ralado
- 25 g de queijo de minas meia cura ralado grosso
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar

modo de preparo

1. Coloque a tapioca numa tigela média e reserve.
2. Numa panela média, aqueça o leite com o sal e a manteiga.
3. Quando ferver, despeje sobre a tapioca e deixe repousar por 45 minutos sem mexer, até que ela absorva totalmente o leite e perca a textura de grão duro.
4. Aqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira média com óleo.
5. Adicione o polvilho, o ovo e os queijos à tigela da tapioca e misture até conseguir uma massa homogênea, mas grudenta. Se a massa de tapioca estiver muito firme, coloque a mistura na batedeira com a raquete para conseguir homogeneizar. Experimente um pouquinho da massa crua para ajustar o sal, pois tudo depende dos queijos escolhidos.
6. Unte as mãos levemente com óleo, pegue uma porção de massa do tamanho de uma bola de pingue-pongue, enrole e coloque na assadeira mantendo uns 2 cm de espaço livre entre elas.
7. Asse os pãezinhos por uns 20 minutos, até que estejam crescidos e bem dourados.
8. Transfira para uma travessa e sirva em seguida, pois eles murcham em pouco tempo.





Quiche de Alho-Poró - Massa Sem Glúten

ingredientes

mistura básica de farinhas A

300 g de farinha de arroz branca
75 g de polvilho doce
100 g de fécula de batata
15 g de goma xantana
10 g de pectina

massa

1 colher (chá) (5 g) de sal
1/8 de colher (chá) (1 g) de fermento em pó químico em pó
200 g de manteiga sem sal, congelada e ralada (quanto mais gelada, melhor)
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de maçã
2 ovos grandes (140 g)

recheio e finalização

2 talos de alho-poró (200 g)
1 2/3 colher (sopa) (25 g) de manteiga sem sal
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Rendimento: 8 unidades

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Helô Bacellar](#)

Fotografia

— [Ana Bacellar](#)

1 xícara (240 ml) de creme de leite fresco
2 ovos grandes (140 g)
75 g de queijo Gruyère, ralado grosso
sal a gosto

modo de preparo

mistura básica de farinhas A

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem com a batedeira ou com batedor manual. A batedeira garante um resultado mais homogêneo.
2. Separe 350 g desta mistura para fazer a massa da quiche, guarde o restante em pote fora da geladeira por até 1 mês e use em outras receitas que levam fermento químico.
3. Dica 1: é importante o uso de uma balança, pois a precisão é fundamental para os bons resultados.
4. Dica 2: para variar, use metade de farinha de arroz branca e metade de farinha de arroz integral.

massa

5. Numa tigela grande, junte os 350 g da mistura acima, o sal, o fermento e a manteiga e esfrole com a ponta dos dedos até obter uma farofa.



6. Adicione o vinagre e os ovos e trabalhe com as mãos até conseguir uma massa macia que descole das mãos (se for preciso, junte um pouquinho mais da mistura de farinhas).

recheio e finalização

7. Descarte a parte dura da base dos talos do alho-poró, corte o restante em rodelinhas finas, lave e escorra.
8. Numa panela média, aqueça a manteiga, junte o alho-poró e umas 2 pitadas de sal e, mantendo o fogo baixo, cozinhe por uns 5 minutos no próprio líquido, até amaciar e secar.
9. Ajuste o sal, acrescente a noz-moscada e deixe esfriar.
10. Enquanto isso, numa tigela média, misture o creme de leite, os ovos e o queijo, tempere com sal e reserve.
11. Forre um quadrado de uns 50 cm da bancada com filme plástico e sobre ele abra a massa com um rolo até ficar com uns 3 mm de espessura, como casca mais grossa de banana.
12. Com um cortador grande, ou um pires, corte discos de uns 13 cm de diâmetro e forre o fundo e as laterais de cada forminha, sempre deixando a camada de massa bem uniforme. Junte as sobras e reabra até terminar a massa.
13. Coloque as forminhas numa assadeira e leve à geladeira por menos 15 minutos ou por até 24 horas.
14. Aqueça o forno a 180°C.
15. Espalhe 1/8 do refogado de alho-poró na base de cada quiche e cubra com 1/8 do creme, mexendo de leve com um garfo para que o creme desça até a base e cuidando para deixar 0,5 cm livre para o recheio não transbordar.
16. Asse as quiches por mais ou menos 35 minutos, até que a massa esteja bem dourada nas bordas e o recheio esteja dourado, levemente firme e estufado.
17. Retire do forno, aguarde 10 minutos, desenforme com cuidado, pois a massa é frágil, e sirva.
18. Dica: como a massa sem glúten se esfarela facilmente, ela funciona melhor em porções individuais, tanto como quiches quanto como tortas cobertas de até 10 cm. Se quiser preparar tortas doces, acrescente 2 colheres (sopa) de açúcar à massa.

utensílios

Balança

8 forminhas para quiche de 8 cm de diâmetro x 2 cm de altura

Filme plástico





Torta de Ricota com Uva-Passa

ingredientes

250 g de ricota fresca
1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha
1 1/2 colher (sopa) (23 ml) de suco de limão Taiti
1/2 colher (sopa) (2 g) de raspas de casca de limão Taiti
1 colher (sopa) (4 g) de raspas de casca de laranja-pera
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó
2 ovos grandes (140 g)
5 colheres (sopa) (75 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
75 g de açúcar
60 g de amido de milho
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/4 de xícara (37 g) de uva-passa escura
1/4 de xícara (30 g) de laranja cristalizada em cubinhos
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
2 colheres (sopa) (20 g) de açúcar de confeitado sem glúten, para polvilhar
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó, para polvilhar

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C, unte a fôrma com manteiga e forre-a com papel-manteiga.
2. Coloque a ricota numa tigela pequena e esfarele-a com um garfo.
3. Adicione a baunilha, o suco de limão, as raspas de limão e de laranja e a canela, misture e reserve.
4. Numa tigela média, bata as claras até formar picos firmes e reserve.
5. Com a batedeira, bata as gemas com a manteiga e o açúcar até conseguir um creme liso.
6. Acrescente a mistura de ricota, o amido de milho, o fermento e o sal e bata até obter uma massa homogênea.
7. Junte as passas e a laranja cristalizada e misture.
8. Por último, com muita delicadeza, incorpore as claras.
9. Transfira a massa para fôrma preparada, alise a superfície com o dorso de uma colher e asse por uns 40 minutos, até a torta firmar, dourar e se soltar das laterais (ao enfiar um palito no centro, ele deverá sair limpo).
10. Deixe esfriar, desenforme e descarte o papel. Coloque a torta num prato de servir, polvilhe com açúcar e canela e sirva.

utensílios

Fôrma de fundo removível de 18 cm de diâmetro
Papel-manteiga



receitas do site Tá na Mesa





Arroz de Bacalhau

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 a 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Gislaine Oliveira

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 ovos grandes (210 g)
1,2 litro de água
600 g de bacalhau dessalgado congelado, sem pele
75 ml de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média (150 g), picada
6 dentes de alho grandes (30 g), amassados
150 g de arroz parboilizado, lavado
200 g de azeitona preta sem caroço, em lascas
2 1/2 colheres (sopa) de (8 g) de coentro fresco picado
1 1/2 colher (sopa) (5 g) de salsinha picada
75 g de pimentão vermelho, picado
75 g de pimentão vermelho, em rodela
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe os ovos em 500 ml de água, escorra, esfrie, descasque e corte em rodela.
2. Em outra panela, ferva a água restante, junte o bacalhau e cozinhe por 10 minutos, ou até ficar macio. Escorra, reservando a água do cozimento, e separe em lascas.
3. Em outra panela, aqueça 50 ml de azeite e refogue 2/3 da cebola e o alho até começar a dourar.
4. Junte o bacalhau e 150 g de azeitona e refogue, mexendo sempre, por 10 a 12 minutos, cuidando para não grudar no fundo.
5. Adicione o arroz e a água reservada do bacalhau e cozinhe até que o arroz esteja al dente. Se necessário, junte mais água fervente.
6. Ao final do cozimento, acrescente metade do coentro e da salsinha, o pimentão picado e a pimenta-do-reino e misture bem.
7. Numa frigideira, aqueça o azeite restante e refogue o resto da cebola e o pimentão em rodela apenas até murchar.
8. Disponha o arroz numa travessa, decore com o coentro, a salsinha e a azeitona restantes, o refogado de cebola e pimentão e as rodela de ovo, regue com mais azeite, tampe e deixe descansar por 3 minutos antes de servir.





Batatas Bravas

Tempo: 1 hora e 5 minutos

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: facinho

ingredientes

aioli

2 dentes de alho (10 g)
2 ovos grandes (140 g), muito frescos
1 xícara (240 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

molho picante

3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
4 dentes de alho (20 g)
6 tomates Débora médios bem maduros (850 g)
1 pimentão vermelho (240 g), sem sementes e sem filamentos, cortado ao meio
1 colher (chá) (1 g) de páprica doce
1 colher (chá) (1 g) de pimenta calabresa
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar mascavo claro
sal a gosto

batatas

500 g de batata Monalisa, sem casca, em picada
900 ml de óleo de girassol
sal a gosto

modo de preparo

aioli

1. No mixer ou liquidificador, bata o alho e os ovos.
2. Vá juntando o azeite aos poucos, num fio contínuo, e batendo sem parar até emulsionar.
3. Tempere com sal e pimenta e reserve.

molho picante

4. Numa frigideira, coloque o azeite e refogue o alho.
5. Acrescente o tomate, o pimentão, a páprica, a pimenta e o açúcar e refogue por mais 10 minutos.
6. Transfira tudo para o liquidificador e bata bem.
7. Passe numa peneira, acerte o sal e reserve.

batatas

8. Coloque a batata numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos, sem cobrir.
9. Retire do forno e deixe esfriar.
10. Aqueça o óleo numa panela, frite a batata até dourar, retire com uma escumadeira e deixe secar sobre papel absorvente.
11. Sirva a batata quente com o molho picante e o aioli.





Batatinhas Recheadas com Ragu de Cogumelos

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Ricardo Cunha

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

12 batatas inglesas pequenas (1,13 kg)
1 litro de água
3 colheres (sopa) (45 ml) de óleo de girassol
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1 dente de alho (5 g), picado
2 xícaras (200 g) de cogumelo shiitake, em cubinhos
2 xícaras (200 g) de cogumelo-de-paris fresco, em cubinhos
2 xícaras (200 g) de cogumelo shimeji branco, em cubinhos
1/4 de xícara (60 ml) de creme de leite fresco
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
5 colheres (sopa) (15 g) de tomilho picado
1/3 de xícara (12 g) de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite trufado, para regar (opcional)
500 g de sal grosso, para decorar (opcional)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe as batatas na água com 1 colher (sopa) de sal por 20 minutos, ou até que estejam macias, e escorra.
2. Numa frigideira ou wok, aqueça 1/3 do óleo e da manteiga, junte 1/3 do alho e refogue o shiitake até ficar macio. Tempere com sal e pimenta, transfira para uma travessa e reserve.
3. Na mesma frigideira, repita o processo individualmente com o cogumelo-de-paris e, depois, com o shimeji.
4. Ao final, recoloque todos os cogumelos na frigideira, acrescente o creme de leite, a salsinha e o tomilho, acerte o sal e a pimenta e deixe esquentar.
5. Corte cada batata ao meio e, com uma colher de chá, remova parte da polpa.
6. Complete o espaço deixado nas batatas com o recheio de cogumelos, arrume as batatas numa assadeira, polvilhe o parmesão por cima e leve para gratinar em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos.
7. Sirva em seguida, regada com um fio de azeite trufado, e decorada com o sal grosso, se desejar.





Bombom de Pistache

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Silvana Oliveira

Rendimento: 21 unidades

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

recheio

1/3 de xícara (80 ml) de creme de leite fresco
1 colher (chá) (6 g) de glucose de milho
1 1/3 xícara (200 g) de chocolate branco picado
1 colher (chá) (5 g) de manteiga de cacau
3 colheres (sopa) (45 g) de pasta de pistache

finalização

2 xícaras (300 g) de chocolate ao leite picado

modo de preparo

recheio

1. Numa panelinha, junte o creme de leite e a glucose e leve ao fogo até atingir 95°C. Retire do fogo e espere a temperatura baixar até 75°C.
2. Coloque o chocolate branco numa tigela, despeje a mistura quente por cima e mexa com um fouet até estar completamente derretido.
3. Adicione a manteiga de cacau e a pasta de pistache, misture até homogeneizar e mantenha à temperatura ambiente enquanto prepara o restante.

finalização

4. Coloque o chocolate ao leite numa tigela e leve ao micro-ondas por 1 minuto na potência máxima. Retire, misture delicadamente com uma espátula e volte ao micro-ondas por mais 1 minuto. Repita essa operação até que o chocolate tenha atingido 45°C a 49°C. Cuidado, o chocolate ao leite queima a partir dos 50°C. Se preferir, coloque o chocolate numa tigela, coloque a tigela sobre uma panela com água morna e leve ao fogo baixo, sem deixar a água ferver, até o chocolate derreter.



5. Despeje o chocolate derretido numa superfície de mármore e, usando uma espátula de confeitiro e outra de chocolateiro, espalhe-o sobre o mármore e depois o recolha ao centro. Teste a temperatura e repita esse processo até o chocolate estar a 28°C.
6. Então, transfira o chocolate novamente para a tigela, que deve estar à temperatura ambiente, e, enquanto trabalha, lembre-se de mexer o chocolate a cada 2 minutos, para evitar que ele cristalize.
7. Despeje o chocolate na fôrma até o topo e bata a fôrma de leve algumas vezes contra a bancada para eliminar possíveis bolhas de ar. Depois, vire a fôrma na tigela do chocolate para fazer cair todo o excesso, deixando apenas uma camada fina de chocolate na fôrma, passe uma espátula para eliminar o chocolate das bordas, coloque a fôrma emborcada sobre uma bandeja forrada com papel-manteiga e leve à geladeira por 15 minutos para cristalizar.
8. Retire a fôrma da geladeira, coloque a ganache num saco de confeitir e preencha as casquinhas de chocolate com ela até 2/3 de sua capacidade.
9. Complete o espaço restante com mais chocolate ao leite para selar o bombom e leve à geladeira por mais 10 minutos para completar a secagem.
10. Depois que estiver firme, desenforme e embale.

utensílios

Termômetro digital de uso culinário

Fôrma de policarbonato para bombons de 2 x 1 cm

Papel-manteiga

Saco de confeitir





Ceviche de Camarão com Aspargo

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Cássio Prados

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

500 ml de água
200 g de camarão rosa médio, limpo
3 aspargos verdes frescos (50 g)
1 colher (sopa) (10 g) de gengibre fresco ralado
1/2 maçã verde (105 g), com casca, em cubos pequenos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão-siciliano
1 xícara (140 g) de castanha de caju, torrada, sem sal, picada
1 colher (sopa) (2 g) de endro (dill), picado
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, ferva 300 ml de água, junte o camarão e conte 2 minutos. Escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo e escorra novamente.
2. Em outra panela, ferva a água restante, junte os aspargos e cozinhe por 2 minutos. Depois, escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo, escorra novamente e corte em rodela.
3. Numa tigela, coloque o camarão, o aspargo e o gengibre e misture bem.
4. Acrescente a maçã e o azeite e misture novamente.
5. Incorpore o suco de limão e a castanha, acerte o sal, finalize com o endro e sirva em seguida.





Cookies de Chocolate com Avocado

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1/2 xícara (100 g) de polpa de avocado
- 1/2 xícara (90) de açúcar demerara ou açúcar de coco
- 1 ovo grande (70 g)
- 1/2 xícara (40 g) de cacau em pó
- 1/2 colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico
- 1/3 de xícara (50 g) de chocolate ao leite ou amargo picado

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o avocado e o açúcar até homogeneizar.
2. Adicione o ovo, o cacau em pó e o fermento e misture bem.
3. Acrescente o chocolate picado e misture delicadamente.
4. Com uma colher, distribua pequenas porções da massa numa assadeira forrada com papel-manteiga ou tapete de silicone, umedeça um garfo e achate ligeiramente os cookies.
5. Leve os cookies para assar em forno preaquecido a 175°C por 20 minutos ou até estarem se descolando do papel-manteiga.

utensílios

Papel-manteiga ou tapete de silicone





Espaguete de Pupunha à Carbonara

ingredientes

500 g de espaguete de pupunha
1 litro de água
6 gemas (102 g)
3 xícaras (105 g) de queijo Grana Padano ou parmesão ralado
3/4 de xícara (180 ml) de creme de leite fresco
100 g de bacon, em cubinhos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Bea Porciuncula

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o espaguete na água fervente com sal por 5 minutos, escorra e reserve.
2. Numa tigela, junte as gemas, o queijo e pimenta a gosto e misture bem com um fouet.
3. Adicione o creme de leite e misture novamente.
4. Numa frigideira, frite o bacon até dourar, então junte o espaguete e misture bem.
5. Retire do fogo, despeje a mistura de ovos, mexa e volte ao fogo somente até aquecer a preparação. Cuidado para não deixar a gema talhar. O espaguete deve ficar com aspecto cremoso.
6. Sirva com um fio de azeite e mais queijo ralado se quiser.





Espetinho de Baby Beef

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 10 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Larissa Morales

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 kg de baby beef, em cubos de 2 cm
1 pimentão verde (230 g), em quadrados de 2 cm
1 pimentão amarelo (240 g), em quadrados de 2 cm
1 pimentão vermelho (240 g), em quadrados de 2 cm
200 g de bacon, em fatias
2 cebolas médias (300 g), em pétalas
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
3 dentes de alho (15 g), picados
1 colher (chá) (13 g) de sal temperado
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque os espetinhos de molho em água por 30 minutos antes de usá-los e depois escorra.
2. Numa tigela, misture todos os ingredientes e monte os espetos alternando os ingredientes.
3. Leve-os à churrasqueira, em brasa forte, por 2 minutos de cada lado, deixando grelhar os 4 lados.
4. Sirva com farofa e vinagrete.

utensílios

Espetinhos de bambu





Lasanha de Berinjela

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Heleninha Drumond

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

3 dentes de alho (15 g), picados
1 cebola pequena (120 g), picada
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 2/3 xícara (400 ml) de molho de tomate
1 berinjela (355 g), sem casca, em fatias longitudinais finas
1/2 xícara (18 g) de queijo parmesão ralado
1 xícara (100 g) de mussarela ralada
1 xícara (140 g) de queijo Gorgonzola ralado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite, junte o molho de tomate, tempere com sal e pimenta, espere ferver e retire do fogo.
2. Espalhe 1/3 do molho de tomate no fundo do refratário e monte camadas na seguinte ordem: metade da berinjela, metade dos queijos e mais 1/3 do molho. Depois, a outra metade da berinjela, o restante do molho e a outra metade dos queijos.
3. Leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos, então passe para a função grill e deixe gratinar por mais 5 minutos. Se não tiver grill, apenas mantenha a lasanha no forno por tempo suficiente para a superfície ficar gratinada.





Leite de Amêndoa

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 700 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabrice Le Nud

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

2 xícaras (480 ml) de leite integral
150 g de farinha de amêndoa
150 g de açúcar
1 colher (chá) (5 ml) de Cointreau ou água de flor de laranjeira

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva fresco.





Milk-Shake Natural de Frutas Vermelhas

ingredientes

25 g de morango congelado
25 g de amora congelada
25 g de framboesa congelada
1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoa ou de arroz, gelado
1/4 de colher (chá) (1 ml) de essência de baunilha

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.
2. Sirva imediatamente.
3. Dica: as frutas vermelhas são ricas em antioxidantes, vitaminas e minerais e atuam na melhora no sistema imunológico.





Pão de Queijo de Tapioca

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 20 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Larissa Morales

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 1/2 xícara (320 ml) de leite integral
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de girassol
3/4 de xícara (120 g) de tapioca granulada
1 ovo grande (70 g)
1 1/2 xícara (53 g) de queijo parmesão ralado
1/2 xícara (60 g) de polvilho doce
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, coloque o leite, o óleo e um pouquinho de gosto (lembre-se de que o parmesão já contém bastante sal) e leve para ferver.
2. Coloque a tapioca numa tigela, despeje a mistura quente por cima e mexa a cada 5 minutos até esfriar.
3. Então acrescente o ovo, 1/2 xícara de parmesão e o polvilho doce e misture bem.
4. Faça bolinhas com a massa, role-as no queijo ralado restante e disponha numa assadeira.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.
6. Sirva em seguida.





Pizza Margherita com Massa de Couve-Flor

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Carolina Ferraz

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

molho de tomate

130 g de tomate pelado em conserva
1 tomate italiano (190 g), sem sementes
2 folhas de manjericão (1 g)
2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada
1/2 dente de alho (2 g), picado
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

massa

1 maço de couve-flor (750 g), sem as folhas, em pedaços
1/2 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1/2 colher (chá) (1 g) de alho em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta calabresa
1/2 colher (chá) (3 g) de sal marinho
1/4 de xícara (9 g) de queijo parmesão ralado
1 ovo grande (70 g)

cobertura

250 g mussarela de búfalo fatiada
6 folhas de manjericão (3 g)
1 xícara (170 g) de tomate-cereja cortado ao meio

modo de preparo

molho de tomate

1. Bata no liquidificador o tomate pelado, o tomate fresco e as folhas de manjericão.
2. Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e, se quiser, mais folhas de manjericão.
4. Despeje o tomate batido na panela, adicione o açúcar e sal e pimenta a gosto, mexa e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Retire do fogo, deixe esfriar e use.
6. Dica: esse molho pode ser usado tanto em pizzas como em outras massas.

massa

7. Aqueça o forno a 240°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.



8. Coloque a couve-flor no processador e pulse até obter pedacinhos do tamanho de grãos de arroz.
9. Transfira para uma tigela que possa ser levada ao micro-ondas e aqueça na potência alta por 3 minutos, ou até começar a liberar vapor.
10. Retire do micro-ondas, coloque a couve-flor sobre várias folhas de papel-toalha, enrole e esprema para extrair o máximo de líquido.
11. Deixe esfriar um pouco, transfira para uma tigela, adicione o orégano, o alho em pó, a pimenta calabresa, o sal, o queijo parmesão e o ovo e misture bem.
12. Transfira a mistura para a assadeira preparada e, com as mãos, molde um disco de 25 cm de diâmetro e 1 cm de espessura.
13. Espalhe 1 1/2 colher (sopa) do molho de tomate sobre a massa e leve para assar por 25 a 30 minutos, ou até que a massa comece a ficar dourada.

cobertura

14. Retire a massa do forno, espalhe mais 1 1/2 colher (sopa) de molho por cima, distribua uniformemente a mussarela e leve ao forno por mais 10 minutos.
15. Retire do forno, disponha os tomatinhos e as folhas de manjeriço e sirva em seguida.

utensílios

Papel-manteiga





Quibebe

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Angelita Gonzaga

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 colher (sopa) (15 g) de banha suína ou óleo de girassol
1 cebola média (150 g), picada
3 dentes de alho (15 g), bem amassados
1 kg de abóbora-moranga, em cubos
1 colher (chá) (4 g) de açúcar
1/2 xícara (240 ml) de água
1 talo de capim-limão (5 g), picado (opcional)
1 colher (sopa) (3 g) de salsa picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
sal a gosto

modo de preparo

1. Coloque a banha numa panela e refogue a cebola e o alho por alguns minutos.
2. Adicione a abóbora e o açúcar e mexa por uns 5 minutos.
3. Despeje a água e o capim-limão, se for usar, e deixe cozinhar até a abóbora estar se desmanchando.
4. Tempere com sal a gosto, junte a salsa e a cebolinha e sirva em seguida.





Quiche de Champignon

Tempo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

massa

2 xícaras (220 g) de farinha de amêndoa
3 colheres (45 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
1 ovo grande (70 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

recheio

1 colher (chá) (5 g) de manteiga sem sal
1 cebola pequena (105 g), em cubinhos
2 1/3 xícaras (250 g) de cogumelo-de-paris fresco, fatiado
3 ovos grandes (210 g)
2 xícaras (220 g) de queijo Gouda, ralado grosseiramente
200 ml de creme de leite fresco
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

massa

1. Numa vasilha, coloque a farinha de amêndoa, a manteiga, o ovo, sal e pimenta a gosto e misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea.
2. Se necessário, envolva a massa em filme plástico e leve à geladeira por uns 30 minutos para firmar um pouco.
3. Abra a massa com um rolo, forre com ela o fundo e as laterais da fôrma, faça furos no fundo com um garfo, cubra com papel-alumínio, despeje grãos de feijão cru por cima (ou use pesos cerâmicos próprios para isso) e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 10 minutos.
4. Retire a massa do forno, descarte o papel-alumínio, guarde os grãos de feijão para usar outras vezes e aumente a temperatura para 200°C.

recheio

5. Aqueça a manteiga numa frigideira e refogue a cebola em fogo baixo.



6. Junte o cogumelo e refogue até o líquido que for liberado secar.
7. Numa tigela, bata os ovos com o queijo ralado, o creme de leite e a salsinha e tempere com sal e pimenta.
8. Espalhe o cogumelo refogado sobre a massa pré-assada e despeje o creme de ovos por cima.
9. Bata levemente a fôrma contra a bancada para eliminar possíveis bolhas de ar e leve para assar por mais 30 minutos.
10. Retire do forno e deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

utensílios

Fôrma de fundo removível de 26 cm de diâmetro





Salada do Rodeio

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

salada

1 pé de alface-americana (380 g), higienizada, em tiras
3 tomates Débora grandes e bem maduros (435 g), em cubos
1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado
3 ovos grandes (210 g), cozidos e ralados no ralador grosso
2 xícara (90 g) de batata palha, para decorar

molho básico

1 colher (chá) (5 g) de mostarda de Dijon
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti
2/3 de xícara (160 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

salada

1. Numa saladeira, misture a alface, o tomate, o queijo e os ovos ralados.
2. Junte o molho e misture bem.
3. Ao final, polvilhe tudo com a batata palha.

molho básico

4. Numa tigelinha, junte a mostarda, o suco de limão, o azeite, sal e pimenta e bata bem com um batedor de arame.





Sorbet de Jambo com Limão e Hortelã

ingredientes

400 g de jambo maduro, picado
1 2/3 xícara (400 ml) de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
4 g de hortelã
1 clara (36 g)

Tempo: 2 horas

Rendimento: 750 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carla Fialdini

modo de preparo

1. Lave o jambo, parta em 4 e tire o miolo e a parte enrugada, que parece um umbigo.
2. Bata no liquidificador o jambo, a água, o suco de limão, o açúcar e a hortelã e coe.
3. Junte a clara e misture.
4. Coloque na sorveteira e turbine até endurecer.
5. Transfira para um pote para sorvete e deixe mais 1 hora no freezer, ou até endurecer.

utensílios

Máquina de fazer sorvete





Trufa de Laranja Confit

Tempo: 3 horas e 40 minutos

Receita

— Silvana Oliveira

Rendimento: 22 unidades

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

recheio

5 colheres (sopa) (75 ml) de creme de leite fresco
1 colher (sopa) (20 g) de glucose de milho
270 g de gotas de chocolate branco
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga de cacau
1 colher (chá) (5 g) de manteiga sem sal
1 colher (sopa) (15 ml) de Cointreau ou outro licor de laranja

finalização

2/3 de xícara (100 g) de chocolate meio amargo
30 g de laranja cristalizada picada

modo de preparo

recheio

1. Numa panelinha, junte o creme de leite e a glucose e leve ao fogo até atingir 95°C. Retire do fogo e espere a temperatura baixar até 75°C.
2. Coloque o chocolate e manteiga de cacau numa tigela, despeje a mistura quente por cima e mexa com um fouet até estar completamente derretido.
3. Adicione a manteiga sem sal e misture até homogeneizar.
4. Quando o chocolate atingir 35°C, acrescente o licor e mexa até incorporar tudo.
5. Cubra a tigela e leve à geladeira por 2 a 3 horas, ou até firmar.

finalização

6. Coloque o chocolate numa tigela e leve ao micro-ondas por 1 minuto na potência máxima. Retire, misture delicadamente com uma espátula e volte ao micro-ondas por mais 1 minuto. Repita essa operação até que o chocolate tenha atingido 45°C a 50°C. Se preferir, coloque o chocolate numa tigela, coloque a tigela sobre uma panela com água morna e leve ao fogo baixo, sem deixar a água ferver, até o chocolate derreter.



7. Despeje o chocolate derretido numa superfície de mármore e, usando uma espátula de confeitiro e outra de chocolateiro, espalhe-o sobre o mármore e depois o recolha ao centro. Teste a temperatura e repita esse processo até o chocolate estar entre 29°C e 30°C.
8. Então, transfira o chocolate novamente para a tigela, que deve estar à temperatura ambiente, e, enquanto trabalha, lembre-se de mexer o chocolate a cada 2 minutos, para evitar que ele cristalize.
9. Retire a ganache da geladeira, pegue porções com uma colher de chá e modele bolinhas enrolando com as mãos.
10. Banhe as trufas no chocolate derretido e decore com a laranja confitada.
11. Disponha as trufas prontas numa bandeja forrada com papel-manteiga e leve à geladeira por mais 10 minutos, para finalizar a secagem.

utensílios

Termômetro digital de uso culinário

Papel-manteiga





Waldorf com Frango Defumado

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— João Leme

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

200 g de batata Monalisa, sem casca, em cubos
500 ml de água
500 g de maionese
1 1/2 colher (chá) (3 g) de curry em pó
500 g de frango defumado desfiado
1 maçã verde (200 g), sem casca, em lâminas
200 g de bulbo de erva-doce, em tirinhas finas
100 g de nozes, em lâminas
100 g de damasco seco, em lâminas

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a batata na água por 15 minutos e escorra.
2. Numa tigela, misture a maionese e o curry.
3. Adicione o frango, a maçã, a erva-doce e a batata e misture bem.
4. Transfira para a travessa de servir e decore com as nozes e o damasco.
5. Sirva em seguida.



— todo final
de mesa,
compilamos
esse material
para você.



— até a
próxima :)

