

400

receitas para variar o cardápio

Sem açúcar adicionado. Ingredientes sem glúten.
Sem leite e derivados.



Imagem culinária ilustrativa

Como usar este livro

Escolha uma categoria e use o índice para ir direto à receita. Cada preparo tem um código, rendimento, tempo estimado, ingredientes, sequência e observações. Você pode imprimir somente as páginas que pretende usar.

- Medidas: xícara de 240 ml; colher de sopa de 15 ml; colher de chá de 5 ml. Prefira balança para as quantidades em gramas, especialmente nas massas.
- O tempo é estimado e inclui as etapas descritas. Quando um ingrediente precisa estar cozido, frio ou descongelado antes, isso aparece na lista; planeje essa etapa separadamente.
- Leia o rótulo de farinhas, bebidas vegetais, cacau, pastas e temperos. “Sem lactose” não significa “sem leite”. Rótulos e contaminação cruzada importam.
- Frutas contêm açúcares naturais. Sem açúcar adicionado não significa zero açúcar, baixo carboidrato ou adequação universal para diabetes.
- Esta edição passou por revisão editorial, mas não apresenta teste físico documentado de todas as 400 receitas. Textura e rendimento podem variar conforme equipamento e ingredientes.

Alimentos e utensílios precisam ser compatíveis com suas necessidades individuais. Para alergias, doença celíaca ou outra condição de saúde, siga a orientação do profissional responsável.

AL001

Arroz de panela com frango e abobrinha

3 porções • Tempo estimado: 40 min

Utensílios: Panela média com tampa e tábua

INGREDIENTES

- 180 g de arroz branco cru
- 300 g de peito de frango em cubos de 2 cm
- 180 g de abobrinha em cubos
- 70 g de cebola picada
- 6 g de alho picado
- 15 ml de azeite
- 450 ml de água quente
- 3 g de sal
- 5 g de salsinha picada

COMO PREPARAR

- 1 Separe o frango dos vegetais durante o corte e higienize os utensílios usados na carne crua.
- 2 Aqueça o azeite em fogo médio e refogue cebola e alho por 2 minutos, sem escurecer.
- 3 Junte o frango e doure por 5 minutos, virando os cubos para cozinhar por todos os lados.
- 4 Acrescente arroz, água e sal. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe semitampado por 12 minutos.
- 5 Distribua a abobrinha, tampe e cozinhe por mais 8 minutos. O frango deve atingir 74°C no centro.
- 6 Desligue, deixe descansar tampado por 5 minutos e solte os grãos com um garfo. Finalize com a salsinha.

NA PRÁTICA

Corte a abobrinha em cubos maiores que o arroz para que ela permaneça inteira depois do cozimento.

CONSERVAÇÃO

Divida em recipientes rasos e refrigere em até 2 horas, a no máximo 4°C. Consuma em até 24 horas; reaqueça somente a porção que for servir até atingir 74°C no centro.

ALERGÊNICOS

Confira os rótulos de todos os ingredientes e possíveis traços.

SO001

Maças assadas recheadas com nozes

4 porções • Tempo estimado: 55 min

Utensílios: Assadeira de 20 × 20 cm e colher pequena

INGREDIENTES

- 600 g de maçãs firmes
- 40 g de nozes picadas
- 20 g de farinha de arroz
- 15 ml de óleo de girassol
- 10 ml de suco de limão
- 2 g de canela em pó
- 60 ml de água

COMO PREPARAR

- 1 Aqueça o forno a 180°C. Lave as maçãs, corte ao meio e retire sementes e parte do miolo, deixando uma cavidade pequena.
- 2 Pincele as superfícies cortadas com o limão. Disponha as oito metades na assadeira, com a casca para baixo e sem empilhar.
- 3 Misture nozes, farinha, óleo e canela até formar uma farofa úmida. Divida o recheio entre as cavidades, sem apertar excessivamente.
- 4 Coloque a água no fundo da assadeira, sem molhar a farofa. Cubra com papel-alumínio e asse por 20 minutos.
- 5 Retire o papel e asse por mais 15 a 20 minutos. A polpa deve ceder à ponta da faca e a cobertura ficar levemente dourada.
- 6 Espere 5 minutos antes de servir. Recolha o líquido aromático da assadeira com uma colher e coloque ao redor das frutas.

NA PRÁTICA

Use maçãs de tamanho parecido para que todas amaciem juntas; a casca ajuda a conservar o formato.

CONSERVAÇÃO

Refrigere em recipiente fechado a até 4°C por até 24 horas; não deixe mais de 2 horas fora da geladeira.

ALERGÊNICOS

nozes

CL001

Pão de frigideira de arroz e linhaça

2 pães pequenos • Tempo estimado: 30 min

Utensílios: Tigela e frigideira antiaderente de 16 cm com tampa

INGREDIENTES

- 60 g de farinha de arroz sem glúten
- 15 g de linhaça moída
- 1 ovo, 50 g sem casca
- 70 ml de água
- 10 ml de azeite, divididos
- 4 g de fermento químico sem glúten
- 1 g de sal

COMO PREPARAR

- 1 Misture a farinha, a linhaça e o sal. Bata o ovo com a água e 5 ml do azeite e incorpore aos secos.
- 2 Deixe hidratar por 8 minutos. A massa deve ficar espessa, mas cair lentamente da colher; mexa novamente antes de colocar o fermento.
- 3 Unte a frigideira com metade do azeite restante. Aqueça em fogo baixo e espalhe metade da massa em um disco grosso.
- 4 Tampe e cozinhe por 4 minutos. Quando as bordas estiverem firmes, vire com espátula larga e cozinhe por mais 3 minutos.
- 5 Repita com o restante do azeite e da massa. Confira se o centro está firme, sem massa úmida, antes de abrir e servir.

NA PRÁTICA

Espere 2 minutos antes de cortar: a linhaça termina de dar estrutura enquanto o pão perde vapor.

CONSERVAÇÃO

Refrigere em recipiente fechado a até 4°C, em no máximo 2 horas após o preparo, e consuma em até 48 horas. Em ambiente acima de 32°C, refrigere em até 1 hora.

ALERGÊNICOS

ovo

PB001

Homus de grão-de-bico com tahine

4 porções de aproximadamente 70 g • Tempo estimado: 15 min

Utensílios: Processador e espátula

INGREDIENTES

- 200 g de grão-de-bico já cozido e escorrido
- 25 g de tahine sem açúcar
- 25 ml de suco de limão
- 30 ml de água gelada
- 10 ml de azeite
- 2 g de alho descascado
- 2 g de sal
- 1 g de cominho

COMO PREPARAR

- 1 Coloque grão-de-bico, tahine, limão, alho, sal e cominho no processador. Pulse algumas vezes para quebrar os grãos antes de bater continuamente.
- 2 Adicione a água em duas etapas, parando para raspar as laterais com o aparelho desligado. Bata até formar uma pasta uniforme.
- 3 Acrescente metade do azeite e processe brevemente. Se ainda houver grãos inteiros, raspe o fundo e bata novamente, sem forçar o motor.
- 4 Transfira para uma tigela, faça uma cavidade rasa e regue com o azeite restante. Sirva com vegetais ou uma base sem glúten do acervo.

NA PRÁTICA

Grão-de-bico muito firme produz pasta granulada. Ele deve estar macio antes de ser pesado para esta receita.

CONSERVAÇÃO

Refrigere em pote fechado a até 4°C por até 24 horas. Leve à geladeira em até 2 horas; acima de 32°C, em até 1 hora.

ALERGÊNICOS

gergelim