

## Receitas sem Leite e sem Trigo

### Panqueca:

Ingredientes:

1 colh. de sopa cheia de maisena  
1 colh. de sopa rasa de fécula de batata  
1 colh de sopa rasa de farelo de arroz  
1 ovo  
Sal  
Água

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes secos. Em seguida vá acrescentando água até ficar líquido ralo. Bata o ovo com o garfo separadamente e acrescente à mistura. Asse em frigideira antiaderente até dourar dos 2 lados.

### Pão de Inhame ou Batata

Ingredientes:

4 inhames ou batatas  
2 copos de polvilho doce  
2 colh de sopa de farelo de arroz  
½ copo de óleo de canola  
½ copo de água  
2 colh de sopa de Missô  
Orégano a gosto

Modo de Preparo:

Amasse bem o inhame até virar um purê. Separadamente misture os ingredientes secos. Junte aos ingredientes secos a água previamente morna e o óleo. Em seguida misture tudo e amasse bem. Enrole em bolinhas e congele para assar.

### Bolo de Milho

Ingredientes:

1 lata de milho  
3 ovos inteiros  
1 xíc. de óleo canola  
2 xíc chá de açúcar  
9 colheres de farinha de milho (milharina)  
1 colher de sopa fermento em pó

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador a lata de milho com água e os ovos por cerca de 3 minutos. Adicione o óleo e o açúcar e bata por mais 2 minutos. Acrescente a milharina a bata por mais 1 minuto. Junte o fermento em pó e bata somente para misturá-lo à massa. Unte a assadeira e asse em forno preaquecido por 30 minutos.

### Biscoito de Aveia:

2 xic de chá de aveia em flocos grossos  
1 colh de sopa rasa de maisena  
1 ovo  
4 colh de achocolatado  
Leite de coco (opcional)  
Mel

Modo de Preparo:

Misture a aveia, a maisena o achocolatado e o ovo. Se desejar acrescente o leite de coco e o mel até dar liga. Despeje a mistura em assadeira e asse até dourar. Não necessita untar a forma.

### Bolo de Mandioca:

1 kg de mandioca ralada e espremida  
1 vidro de leite de coco  
100gr de manteiga amolecida

4 ovos  
1 colh chá sal  
1 colh de sopa de fermento  
Adoçante a gosto  
Açúcar par untar a forma

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve e vá acrescentando as gemas uma a uma. Desligue a batedeira. Acrescente a mandioca o leite de coco e a manteiga. Misture lentamente até incorporar todos os ingredientes. Prove para ver a quantidade de adoçante (dica deixe pouco doce!).

Por último acrescente o fermento. Unte a forma com manteiga e pouco açúcar. Asse até dourar.

### **Bolo de Cenoura**

Ingredientes:

3 cenouras  
2 xíc de chá de açúcar  
2 xíc de chá de creme de arroz  
¾ xíc de chá de óleo  
3 ovos  
1 colh de sopa de fermento

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador as cenouras, o açúcar, o óleo e os ovos. Despejar esta mistura em uma bacia e adicionar o creme de arroz junto com o fermento. Assar em forno preaquecido até dar ponto.

### **Bolo Simples**

Ingredientes:

2 xíc de chá de açúcar  
300gr de creme de arroz  
100gr de margarina  
1 colh. de sopa de fermento  
1 vidro de leite de coco  
1 pitada de sal  
3 ovos

Modo de Preparo:

Bata o açúcar e a margarina. Adicione as gemas, o creme de arroz, o sal e o leite de coco e bata bem. Adicione o fermento e misture. Acrescente as claras em neve. Asse em forno preaquecido até dourar.

### **Petit – Four de Soja**

Ingredientes:

2 xíc de chá de açúcar  
5 colh de sopa de margarina  
3 ovos  
4 xíc de chá de polvilho doce  
1 xíc de chá de fubá  
1 xíc de farinha de soja

Modo de Preparo:

Misture o açúcar com a margarina e os ovos. À parte, misture os ingredientes secos, junte os outros ingredientes e sove até obter uma massa homogênea. Molde os biscoitinhos e leve para assar em forma untada e forno médio preaquecido.

### **Bolo de Fécula de Batata**

Ingredientes:

7 a 8 ovos;  
2 copos ( requeijão ) de açúcar;  
1 caixa ( 200 grs. ) de fécula de batata;

Raspas de limão;

Modo de preparo:

Bater as claras em neve e reservar. Colocar as gemas na batedeira e bater bem, acrescentar o açúcar, e continuar batendo até ficar esbranquiçada. Continue batendo e vá despejando a fécula com o uso de uma peneira, e depois as raspas de limão. Agora com uma colher de pau, misture delicadamente as claras em neve. Despeje uma camada em forma alta e grande, pois, quantos mais ovos usar mais o bolo crescerá. Recheie a gosto. Complete com outra camada. Este bolo não leva fermento em pó.

### **PÃO DE MANDIOCA**

Ingredientes:

½ kg. de mandioca cozida e amassada

2 ovos

1 tablete de fermento para pão

2 colheres (sopa) de margarina

1 colher (sobremesa) de sal

1 colher (sobremesa) de açúcar

3 xícaras (chá) de creme de arroz

Modo de preparo:

Desmanchar o fermento no açúcar, acrescentar o sal, os ovos e a margarina. Misturar bem e deixar descansar por 30 minutos. Acrescentar a mandioca cozida e amassada e o creme de arroz. Misturar bem. Colocar em forma para pão, untada e polvilhada. Esperar crescer e assar em forno quente.

### **MASSA PARA TORTA DOCE-1**

Ingredientes:

200 grs. de sequilho (Panco) batido no liquidificador

120 grs de manteiga ( temperatura ambiente )

raspas de limão ou 2 colheres de chocolate em pó

Modo de preparo:

Misturar tudo muito bem e com os dedos forrar uma forma de aro removível untada com manteiga ou margarina. Furar com o garfo e assar por 12 minutos. Deixar esfriar e colocar o recheio de sua preferência.

### **MASSA PARA TORTA DOCE-2**

Ingredientes:

200 grs. de creme de arroz ou farinha preparada

3 colheres (sopa) bem cheias de maisena

150 grs de manteiga

5 colheres de água gelada

5 colheres (sopa) de açúcar

1 gema

raspas de limão ou 2 colheres de chocolate em pó

Modo de preparo:

Misturar tudo e amassar bem. Abrir com os dedos forrando uma forma de aro removível untada com margarina. Furar com garfo e assar por 25 minutos.

### **MUFFINS**

Ingredientes:

¼ xíc de açúcar mascavo 2 CS de margarina 2 ovos 2/3 xíc de creme de arroz 1 CS de polvilho doce 2 cc de fermento em pó ½ cc de sal ¾ xíc de leite 1 xíc de uvas passa pretas 1 cenoura ralada 1 cc de canela em pó

Modo de Preparo:

Bata o açúcar mascavo com a margarina, junte os ovos, o creme de arroz, o polvilho doce e bata bem com uma colher de pau. Adicione os demais ingredientes e bata mais um pouco. Coloque a mistura em forminhas untadas e enfarinhadas e leve para assar. **IMPORTANTE:** Esta massa não deve ser batida na batedeira.

## **MASSA DE PIZZA**

Ingredientes:

1 ovo 1 xíc de óleo de girassol 2 xíc de maisena 1 xíc de farinha de mandioca crua 1 1/2 ou 2 xíc de leite, 1 sachê de fermento em pó(ou 1 CS) sal a gosto

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e asse em forma untada e polvilhada. Coloque o molho de sua preferência.

## **BREVIDADE**

Ingredientes:

2 CS de margarina 1 xíc de açúcar 1 pitada de sal 3 ovos 2 xíc de maisena 1 cc de fermento em pó Açúcar de confeitiro para polvilhar

Modo de Preparo:

Bata a margarina com o açúcar, o sal e os ovos. Acrescente a maisena e o fermento misturando bem. Coloque em forminhas de empada untada e enfarinhada, só até a metade. Leve ao forno médio por 15 minutos e desenforme ainda quente. Polvilhe o açúcar de confeitiro e sirva em forminhas de papel.

## **MÃE BENTA**

Ingredientes:

100g de creme de arroz 100g de margarina 1 cc de fermento em pó 3 claras em neve 3 gemas 100 g de açúcar 100g de coco ralado

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes juntos. Asse em forminhas de papel, cheias só até a metade. As forminhas são colocadas antes de assar, dentro de formas de empadas.

## **BOLO DE CHOCOLATE**

Ingredientes:

6 ovos

2 colheres de margarina

6 colheres de cacau em pó (ou chocolate em pó Nestlé)

8 colheres de açúcar

100g de coco ralado (pacote de coco)

1 colher de fermento Royal (ou um pacote pequeno)

Modo de preparo:

1-Bata no liquidificador os ovos com a margarina, o cacau, o açúcar, o coco e o fermento. Arrume a mistura em uma fôrma untada. De preferência, uma forma redonda, não muito grande. Leve ao forno pré-aquecido, forno médio, por 30 minutos.

## **BOLO DE LARANJA**

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de fermento em pó

½ xícara de amido de milho (maisena)

2 xícaras de creme de arroz

1½ xícara de açúcar peneirado

5 ovos

1 xícara de óleo

2 laranjas inteiras com casca fina e lisa

Modo de Preparo:

Corte as laranjas ao meio acompanhando o sentido do miolo. Retire as sementes e o miolo branco do bagaço e pique o restante (gomos e casca) no liquidificador. Bata com a xícara de óleo e as 5 gemas até virar um creme. Numa tigela misture as farinhas, o sal, o açúcar e o fermento e despeje o conteúdo do liquidificador misturando bem. Por último as claras em neve, misturando devagar. Asse em fôrma untada e polvilhada (com maizena ou creme de arroz ou açúcar) no forno médio por meia hora. Deixe mais 10 minutos no forno desligado sem abrir a tampa e desenforme em seguida. O glacê pode ser de limão ou simplesmente polvilhe açúcar de confeitiro com uma peneirinha depois de frio.

### **Bolo de Laranja e Nozes**

Ingredientes:

4 colheres (sopa) maisena

4 ovos

3 colheres (sopa) suco de laranja

4 colheres (sopa) adoçante para forno e fogão

1 colher (sopa) fermento em pó

½ xícara de uvas passas

½ xícara de nozes picadas

MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e depois acrescente o adoçante. Junte os demais ingredientes. Por último, coloque o fermento em pó. Tire a massa da batedeira e acrescente levemente as nozes picadas e as passas.

### **Creme de Laranja e Cenoura**

Ingredientes:

½ xíc de cenoura picada

½ xíc de água

1 xíc de suco de laranja

2 colheres de amido de milho

4 colh de sopa de açúcar

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador a cenoura e a água. Acrescente o suco de laranja. Junte o amido de milho e o açúcar. Mexa bem e leve ao forno para engrossar. Cozinhe até desgrudar da panela. Sirva gelado.

### **Gelatina de Agar Agar**

Escolher 1 suco de gosto forte (uva, maracujá, morango)

pode ser industrializado ("Mais", "Tial", "Salton", "Superbom", "Maraú", "Betamix"), mais concentrado, porque o natural não fica tão bom como gelatina.

Acrescentar o ágar-ágar diluído em pouca água, misturar e levar a geladeira para endurecer.

A quantidade do Agar Agar vai depender da consistência desejada – oriente-se pelo rótulo. Ele pode ser comprado em casas de produto natural.

### **Sorbet de frutas**

Bater no liquidificador:

Manga com gelo;

Mamão com gelo

Abacaxi com gelo

Etc