



25
anos

MUNDO VERDE RECEITAS SEM GLÚTEN



Mundo Verde
Sua loja do bem-estar.

25
anos

Receitas Mundo Verde

Ano 03 - nº13 - Abril de 2013

www.mundoverde.com.br

Viva bem sem glúten

O glúten é uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e malte de cereais. Esses alimentos, por serem fontes de glúten, comumente causam reações alérgicas em um grande número de indivíduos.

Mas além dos alérgicos existem pessoas que são hipersensíveis ou intolerantes ao glúten, elas não têm doença celíaca, nem respostas auto-imunes, mas o seu corpo tem dificuldade em quebrar o glúten e isso afeta a função normal do organismo, podendo causar desconfortos como distensão abdominal, prisão de ventre, artrite, prurido, dermatite, acne, enxaqueca, além de alterações de humor, ansiedade, depressão e síndrome do pânico.

Pesquisas mostram que essa hipersensibilidade pode estar relacionada à grande quantidade e a frequência com que ingerimos alimentos com glúten.

Daí a proposta de uma dieta sem glúten para pessoas que não são celíacas, para verificar se a exclusão do glúten da dieta proporciona melhoria nos sinais e sintomas apresentados.

O glúten não é um nutriente essencial para a saúde e a sua retirada da dieta não causa prejuízos.

E não é difícil seguir uma dieta sem glúten, a oferta de produtos é cada vez maior. Não só temos mais opções como os produtos são mais saborosos. É possível encontrar pães, torradas, cookies, bolos, pães de mel, brownies, barras de cereal, granolas além de macarrão, massa de lasanha, pizza e panqueca.

Esses produtos são feitos com arroz, polvilho, fécula de batata, milho, soja, quinoa. Também está liberado a mandioca e o inhame.

A leitura do rótulo se faz necessária para identificar a ausência de glúten nos produtos.

Receitas

Barra de coco com cacau sem glúten

Ingredientes:

1 xícara (chá) de tâmaras picadas

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) de manteiga de amendoim

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de coco ralado

3 colheres (sopa) de cacau em pó

1 pitada de sal marinho

Modo de preparo:

Bater, no liquidificador, as tâmaras, a manteiga de amendoim, o coco ralado, o cacau em pó e o sal marinho, até ficar homogêneo (ficará como uma pasta).

Distribuir a mistura em um tabuleiro de vidro forrado com papel manteiga e amassar com a palma das mãos. Levar à geladeira por cerca de 30 minutos. Cortar em 6 barras. Levar novamente à geladeira até servir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 85 Kcal

Salada cítrica de quinoa

Ingredientes:

1/4 xícara (chá) de amêndoas sem sal

1 xícara (chá) de quinoa em grãos

2 xícaras (chá) de água

Sal marinho à gosto

¼ xícara (chá) de suco de limão

2 talos de aipo picados

1 cebola roxa picada

¼ colher (chá) de pimenta caiena

½ colher (chá) de cominho em pó

1 ramo de salsa fresca picada

Modo de preparo:

Em uma panela, misturar a quinoa, a água e o sal marinho. Deixar ferver, abaixar o fogo e cozinhar até que a quinoa fique macia. Deixar esfriar e afofar com um garfo. Transferir a quinoa para uma tigela e acrescentar as amêndoas, o suco de limão, o aipo, a cebola, a pimenta caiena, o cominho e a salsa. Misturar todos os ingredientes e levar à geladeira até servir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 147 Kcal

Salada de massa de arroz e grão de bico

Ingredientes:

500g de massa de arroz tipo fusilli

3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

1 cebola roxa picada

1 pimentão vermelho picado

75g de azeitona preta sem caroço

2 colheres (sopa) de orégano

2 colheres (sopa) de salsa fresca picada

1 maço de cebolinha picada

400g de grão de bico cozido, escorrido

4 colheres (sopa) de vinagre de maçã

Sal marinho e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

Cozinhar a massa de arroz em água e sal até que esteja al dente. Escorrer e passá-lo em água fria. Deixar esfriar.

Em uma tigela grande misturar a massa de arroz e o grão de bico. Adicionar os demais ingredientes e misturar. Levar à geladeira por cerca de 1 hora. Servir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 385 Kcal

Waffles sem glúten

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de arroz

½ xícara (chá) de fécula de batata

¼ xícara (chá) de farinha de tapioca

2 colheres (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de sal marinho

¼ xícara (chá) de óleo de canola

2 ovos orgânicos

1 ½ xícaras (chá) de manteiga

1 colher (chá) de açúcar demerara

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes com um batedor de ovos. Assar, aos poucos, em forma de waffle. Servir com óleo de coco extravirgem, geleia de frutas sem adição de açúcar, mel ou manteiga.

Dica: se a massa estiver muito espessa adicionar bebida vegetal de arroz ou soja até que fique com a consistência desejada.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 75 kcal

Granola sem glúten

Ingredientes:

1 xícara (chá) de quinoa em flocos

1 xícara (chá) de flocos de milho sem adição de açúcar

1 xícara (chá) de flocos de arroz

½ xícara (chá) de castanha do Brasil picada

½ xícara (chá) de sementes de girassol sem sal

¼ xícara (chá) de farelo de arroz

¼ xícara (chá) de semente de linhaça

1 colher (sopa) de canela em pó

1 colher (chá) de gengibre em pó

¾ xícara (chá) de mel

½ xícara de suco de cranberry

2 colheres (chá) de óleo de canola

Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno a 250°C. Forrar uma assadeira com papel manteiga.

Em uma tigela grande, misturar os flocos de quinoa, milho e arroz, as castanhas do Brasil, as sementes de girassol, o farelo de arroz e a semente de linhaça. Adicionar a canela e o gengibre em pó. Misturar novamente.

Em um copo, misturar o mel, o suco de cranberry e o óleo de canola. Despejar nos ingredientes secos. Cuidadosamente, mexer tudo com uma colher.

Despejar na assadeira em uma camada uniforme. Levar ao forno por 15 minutos. Virar toda a mistura com uma espátula grande e levar novamente ao forno por mais 15 minutos. Quando estiver levemente dourada, virar novamente, repetindo esse processo por cerca de 1 ½ horas. Retirar do forno e deixar esfriar. Conservar em recipiente de vidro, bem fechado em geladeira.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 130 Kcal

Bolo de Fubá com Limão

Ingredientes:

300 g de creme vegetal de soja

200 g de adoçante frutose

4 ovos grandes

4 colheres de sopa de mel

350 g de fubá

150 g de amêndoas moídas

1 colher de chá de fermento em pó

Suco de 1 ½ limão-siciliano

Raspas de ½ limão

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma redonda e funda (20 centímetros) com um pouco de creme vegetal de soja e forre-a com papel-manteiga. Bata 300 g de creme vegetal e a frutose em uma tigela grande, até virar uma mistura leve e fofo. Acrescente, aos poucos, os ovos e o mel. Adicione o fubá, 100 g de amêndoas moídas, o fermento em pó, o suco e as raspas de 1 limão. Misture bem. Despeje sobre a forma forrada. Leve ao forno por 35 a 40 minutos, até dourar nas laterais e ficar firme. Espete um palito no centro: ele deve sair limpo se o bolo estiver pronto. Retire do forno e espere 5 minutos antes de desenformar. Deixe esfriar completamente. Polvilhe as amêndoas moídas e as raspas ou tirinhas de limão restantes.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 390 Kcal

Babaganush

Ingredientes:

1 berinjela média

2 colheres de sopa de tahine

2 colheres de sopa de água

1 colher de café de sal marinho

2 ½ colheres de sopa de suco de limão

½ dente de alho médio

Modo de Preparo:

Com o auxílio de um garfo, fure toda a superfície da berinjela. Coloque-a em uma assadeira e leve ao forno alto (230°C) pré-aquecido. Asse-a por cerca de 40 minutos ou até que esteja murcha (mas vire-a na metade do tempo).

À parte, junte o tahine com a água, o sal, o suco de limão e o alho bem amassado. Mexa até obter uma mistura homogênea.

Depois de assada a berinjela, corte-a ao meio e retire toda a polpa, inclusive as sementes (despreze a casca). Bata-a no liquidificador, junto com o molho de tahine. Sirva a pasta fria, com torradas sem glúten.

Rendimento: 12 porções (colheres) Valor calórico por porção: 22 Kcal

Mini Pizza de Polenta

Ingredientes:

2 ½ litros de água

Sal marinho a gosto

2 ½ xícaras de chá de fubá

4 tomates sem pele e sem sementes picados

½ xícara de chá de azeitonas pretas picadas

Sal marinho e orégano a gosto

200 g de mussarela de búfala ralada

Azeite extravirgem a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela funda ponha a água, o sal e deixe ferver. Aos poucos, em forma de chuva, acrescente o fubá, mexendo constantemente para não empelotar. Abaixar o fogo e deixe cozinhar durante 40 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Espalhe a polenta em um refratário grande, para que fique com mais ou menos 2 centímetros de altura. Deixe esfriar. Com a boca de um copo grande, corte rodela de polenta. Ponha-as em uma assadeira levemente untada com óleo. Em cima de cada uma distribua uma porção de tomate, uma de azeitona, sal e orégano. Cubra com a mussarela de búfala e leve ao forno até que ela se derreta. Retire do forno, regue com o azeite e sirva.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 230 Kcal

Bolo de Baunilha e Amêndoas

Ingredientes:

4 ovos

1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo

1 xícara de chá de óleo de coco

1 colher de sopa de essência de baunilha

1 colher de chá de fermento químico em pó

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

200 g de farinha de arroz

½ xícara de chá de tâmaras picadas

1 xícara de chá de bebida vegetal de arroz

Para polvilhar: Amêndoas em lâminas a gosto

Modo de Preparo:

Aqueça o forno em temperatura média. Na batedeira, bata os ovos até espumarem. Junte o açúcar e continue batendo até obter um creme fofo. Adicione o óleo de coco, a essência de baunilha e bata ligeiramente. Acrescente o fermento, o bicarbonato de sódio e a farinha de arroz. Misture. Ponha as tâmaras, a bebida vegetal de arroz e misture bem. Transfira a massa para a assadeira e leve ao forno por 40 minutos ou até que, ao espetar a massa com um palito, ele saia limpo. Retire do forno e deixe amornar. Polvilhe com as amêndoas laminadas e sirva.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 375 Kcal

Pãezinhos de Mandioquinha

Ingredientes:

5 mandioquinhas pequenas

3 ½ xícaras de chá de água fervente

1 ¼ xícara de chá de polvilho doce

½ xícara de chá de polvilho azedo

1 colher de chá de sal marinho

3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Modo de Preparo:

Descasque e pique as mandioquinhas. Coloque-as em uma panela média, junte a água fervente e cozinhe por 15 minutos com a tampa semi-aberta. Deixe a mandioquinha esfriar um pouco e coloque-a em uma vasilha. Amasse-a com as mãos e acrescente o restante dos ingredientes (a mandioquinha deve estar morna). Misture bem e vá adicionando a água do cozimento aos poucos, trabalhando a massa até que não grude mais nos dedos. Modele as bolinhas de tamanho médio e coloque-as numa assadeira untada com óleo. Leve ao forno alto (230°C) pré-aquecido e asse por cerca de 40 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 10 porções Valor calórico por porção: 170 Kcal

Pão de Batata

Ingredientes:

2 batatas grandes cozidas e espremidas (quente)

1 tablete de fermento para pão

1 colher sopa de açúcar demerara

150 ml de extrato de soja

200g de farinha de arroz

200g de fécula de batata

2 colheres sopa de margarina

3 ovos

1 colher sobremesa de sal marinho

Modo de Preparo:

Misturar o açúcar, o extrato de soja, a margarina, o fermento e batata quente espremida. Acrescentar as farinhas, o sal, os ovos e deixar descansar por 20 minutos. Faça bolinhas e coloque na assadeira e depois leve para assar em forno pré- aquecido por 20 minutos. Não tem necessidade de untar a forma.

Rendimento: 25 unidades

Valor calórico por porção: 59 Kcal

Bolo de Maçã e Canela

Ingredientes:

3 maçãs

1 colher de chá de canela em pó

2 xícaras de açúcar demerara

2 xícaras de farinha preparada sem glúten (FSG)

1 colher de sopa rasa de fermento

3 colheres de sopa de uva-passa

3 ovos orgânicos

½ xícara de óleo

Modo de Preparo:

Descascar as maçãs, retirar as sementes. Colocar as cascas no liquidificador com o óleo, os ovos e bater.

Despejar numa vasilha e misturar as maçãs picadas em pedaços bem pequenos com o açúcar e a farinha sem glúten. Colocar as passas, a canela e misturar bem. Acrescentar o fermento e levar ao forno pré- aquecido. Se desejar pode polvilhar por cima 2 colheres de coco seco misturada com 1 colher de chá de açúcar e castanhas do Brasil fatiadas ou castanhas de caju trituradas.

Rendimento: 25 porções Valor calórico por porção: 49 Kcal

Farinha preparada sem glúten

Ingredientes:

3 xícaras de creme de arroz

1 xícara de fécula de batata

½ xícaras de polvilho doce

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes.

Rendimento: 500 g

Nhoque de ricota

Ingredientes:

400 g de ricota

2 ovos

300 g de farinha preparada sem glúten (FSG)

2 colheres de sopa de queijo ralado

Sal marinho e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Numa tigela amassar a ricota e misturar com os ovos. Acrescentar a farinha aos poucos, até que a massa fique com uma consistência que não grude nas mãos. Cortar os nhoques e cozinhar numa panela com água fervente, com sal e 1 colher de sopa de óleo.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 385,7 Kcal

Vitamina com castanha de caju

Ingredientes:

1/3 de manga

2 bananas prata

Suco de ½ limão

1 colher de sopa de castanha de caju

300 ml de água de coco

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar em seguida.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 174 Kcal

Pão de Milho

Ingredientes:

4 ovos orgânicos;

2 xícaras (chá) de farinha sem glúten (FSG)

½ xícara (chá) de milho cozido

½ xícara (chá) de amido de milho

¾ xícaras de água filtrada

3 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem

3 colheres (sopa) de açúcar demerara

1 colher (sopa) de fermento biológico

½ colher (chá) de sal marinho

Modo de Preparo:

Em um liquidificador bater o milho cozido e reservar. Em outro recipiente misturar o açúcar, o sal e o fermento até obter uma mistura líquida, em seguida adicionar a farinha sem glúten, o amido de milho e o milho cozido. Adicionar os ovos, a água e o óleo de coco. Misturar bem até obter uma mistura homogênea. Transferir a massa para uma forma de pão untada com óleo de coco. Levar ao forno pré-aquecido 180°C, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 115 calorias

Cookies de uva passa

Ingredientes:

1 xícara (chá) de amêndoas moídas

½ xícara (chá) de uvas passas

¼ xícara (chá) de açúcar mascavo

1 ovo orgânico

4 colheres (sopa) de quinua em flocos

3 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem

½ colher (chá) de canela

Modo de Preparo:

Em uma tigela misturar bem todos os ingredientes. Untar uma assadeira com óleo de coco e colocar pequenas porções de massa. Levar ao forno pré aquecido 180°C, por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 20 porções Valor calórico por porção: 52 kcal

Salada de arroz vermelho com quinua e pistache

Ingredientes:

1 xícara (chá) de arroz vermelho cozido

1 xícara (chá) de quinua em grãos cozida

1 xícara (chá) de rúcula, de preferência orgânica

½ cebola média, de preferência orgânica

3 colheres (sopa) de pistache

2 colheres (sopa) azeite de oliva extravirgem

2 colheres (sopa) de damasco picado

½ dente de alho amassado, de preferência orgânico

1 colher (chá) de suco de limão, de preferência orgânico

sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Em uma tigela misturar o alho a cebola, o azeite, o suco de limão e o sal. Acrescentar o arroz, a quinua, rúcula, pistache e damasco.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 190 kcal

Massa de arroz ao molho de ervas

Ingredientes:

1 e ½ litro de água filtrada

500g de massa de arroz

¾ xícara (chá) de iogurte desnatado

4 colheres (sopa) de ricota ralada

4 colheres (sopa) de manjericão picado

2 colheres (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de cebolinha picada

2 colheres (sopa) de salsinha picada

½ colher (sopa) de alho amassado

sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela colocar a água e sal a gosto, deixar ferver. Acrescentar o macarrão e cozinhar até ficar al dente. Reservar. No liquidificador bater o iogurte, o suco de limão, o alho, a salsinha, a cebolinha, o manjericão e o sal. Despejar o molho em cima da massa e acrescentar a ricota, levar ao forno pré-aquecido 180°C por 10 minutos.

Rendimento: 04 porções

Valor calórico por porção: 340 kcal

Receitas elaboradas pela equipe de nutrição da rede Mundo Verde.