



**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

*Livro de*

# RECEITAS

**PRA CURTIR  
NO FINAL DE  
SEMANA**

**1**

RECETAS CRIADAS PARA DIETAS DE EXCLUSÃO EM CASO DE ALERGIAS ALIMENTARES

**APLV**  
*friendly*



**DIETA DE EXCLUSÃO EM ALERGIAS ALIMENTARES - APLV**

# Índice

- Bolinho de mandioquinha ..... 3  
com ervilha
- Esfíha integral de palmito ..... 6
- Croquete de couve-flor..... 11  
com atum
- Panquequinha de batata-doce..... 15  
com geleia de damasco
- Muffin de maçã-verde..... 18

## Receitas elaboradas por:

**Daniella Pagani**  
Nutricionista



**Gustavo Gobato Aprile**  
Chef de cozinha



**Sócios fundadores da  
Brie Catering e Gastronomia**



# Bolinho de mandioquinha com ervilha



Dificuldade



40min



15 bolinhos médios

## Informação Nutricional

Porção de 35g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	38kcal = 157kJ	2%
Carboidratos	8,1g	3%
Proteínas	0,9g	1%
Gorduras totais	0g	0%
Gorduras saturadas	0g	0%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,2g	5%
Cálcio	8,9mg	1%
Ferro	0,26mg	2%
Sódio	94mg	4%
Zinco	0,11mg	2%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





## *Ingredientes*

- 400 g de mandioquinha cozida (batata-baroa)
- 100 g de ervilha congelada
- 2 colheres (de sobremesa) rasas de farinha de arroz
- Sal, orégano e noz-moscada a gosto.



## substituição:

Você pode substituir a mandioquinha por batata-inglesa, batata-doce, inhame ou cará.



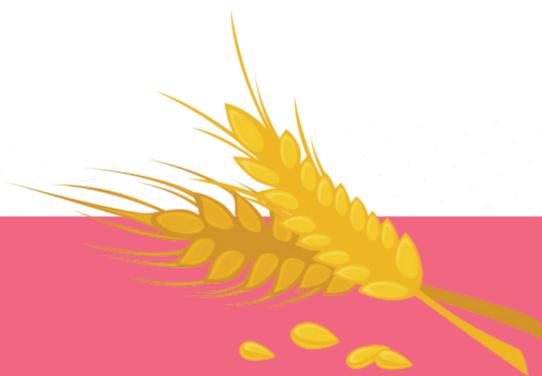
## Dica:

Se preferir, você poderá “fritar” os bolinhos na airfryer para que fiquem mais crocantes.



## *Modo de preparo*

Passe a mandioquinha cozida no espremedor de batatas. Adicione as ervilhas congeladas (tirar 15 minutos antes do freezer), a farinha de arroz, o orégano, noz-moscada e o sal. Depois de misturado e amassado, molde as bolinhas no tamanho que desejar. Coloque as bolinhas prontas em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos a 200 °C.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



# Esfiha integral de palmito



Dificuldade



45min



17 esfihas

## Informação Nutricional

Porção de 45g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	189kcal = 788kJ	9%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	2,2g	3%
Gorduras totais	7,4g	13%
Gorduras saturadas	1,1g	5%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,4g	6%
Cálcio	6,1mg	1%
Ferro	0,21mg	2%
Sódio	219mg	9%
Zinco	0,30mg	4%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





## *Ingredientes*

### MASSA

- 1 xícara (de chá) de fécula de batata
- 1 e 1/2 xícaras (de chá) de farinha de arroz integral
- 3 colheres (de sopa) de fermento biológico
- 1/2 colher (de sopa) de açúcar de coco
- 3/4 xícara (de chá) de água morna
- 1/2 xícara (de chá) de azeite de oliva
- 1/2 colher (de sobremesa) rasa de sal
- 2 colheres (de chá) de linhaça

### Recheio

- 500 g de palmito em conserva picadinhos
- 1 dente de alho picado
- 1 cebolas em cubos pequenos
- 3 tomates sem semente picadinhos
- 1 colher (de sopa) de farinha de arroz
- 300 ml de caldo de legumes caseiro
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (de chá) de salsa picada
- Sal e pimenta síria a gosto



## *Ingredientes*



### **substituição:**

Você pode substituir a escarola por uma abobrinha ralada.



### **Dica:**

Se você não gosta muito do amargo da escarola, escolha as folhas mais claras, que têm um sabor mais suave.



## *Modo de preparo*

### MASSA

Misture as farinhas, a linhaça o sal e reserve. Em um bowl, misture o fermento biológico, o açúcar, a água morna, e o azeite. Sovando delicadamente a massa, adicione a mistura de farinhas lentamente. Ela estará no ponto quando desgrudar das mãos com facilidade. Em uma bancada, polvilhe a farinha de arroz integral, pegue a porção desejada da massa que pretende fazer a esfiha e faça bolinhas. Abra uma a uma, não muito finas. Coloque o recheio no centro. Como se fosse um barquinho, encoste dois lados opostos da massa e com as mãos, junte a outra face até formar 3 emendas (triângulo). Asse em forno preaquecido a 210 °C por 30 minutos. A parte de baixo deve ficar dourada após assada.



## *Modo de preparo*

### Recheio

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Junte o tomate e quando começar a desmanchar, coloque o palmito. Dissolva a farinha no caldo de legumes e junte no refogado de palmito. Adicione o sal, a pimenta síria e a salsinha. Mexa até o recheio engrossar.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



# Croquete de couve-flor com atum



Dificuldade



40min



25  
croquetes

## informação nutricional

Porção de 40g (1 colher de sopa cheia)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	64kcal = 266kJ	3%
Carboidratos	9,4g	3%
Proteínas	3,3g	4%
Gorduras totais	1,5g	3%
Gorduras saturadas	0,4g	2%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,6g	2%
Cálcio	7,3mg	1%
Ferro	0,23mg	2%
Sódio	118mg	5%
Zinco	0,16mg	2%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





## *Ingredientes*

- 1/2 couve-flor grande
- 300 g de farinha de arroz
- 1 colher (de chá) de fermento químico
- 150 g de atum ralado em óleo
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (de sopa) de salsinha picada
- 3 ovos batidos
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto



## **substituição:**

Você pode substituir os 3 ovos por 3 colheres (de sopa) de farinha de linhaça ou semente (bata no liquidificador até virar uma farinha). Deixe de molho em 9 colheres (de sopa) de água por 30min ou mais. Essa mistura vai criar uma geleia que será uma ótima substituta do ovo para esta receita.



## *Modo de preparo*

- Pique a couve-flor em pedaços pequenos (na faca) ou se preferir, coloque no processador de alimentos. Coloque uma panela com água e sal para ferver, junte a couve-flor e cozinhe até ficar macia. Escorra e deixe esfriar. Em um bowl, junte a couve-flor cozida à farinha, o fermento, o atum escorrido, o alho, a salsinha e um pouco de sal, pimenta, noz-moscada e misture. Adicione o ovo batido e misture mais.
- Faça os croquetes do tamanho que preferir. Unte uma assadeira com azeite e disponha os rolinhos. Leve ao forno já preaquecido por aproximadamente 25 minutos a 190 °C.



### **Dica:**

Ao comprar atum enlatado, prefira sempre o atum conservado em óleo, mas lembre-se de descartar o óleo antes do consumo do peixe para diminuir sua quantidade de metais e sódio. Importante também observar se a lata do atum está íntegra no momento da compra, sem amassados.



## *Modo de preparo*



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



# Panquequinha de batata-doce com geleia de damasco



Dificuldade



20min



12 porções

## Informação Nutricional

Porção de 140g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	189kcal = 789kJ	9%
Carboidratos	38g	13%
Proteínas	2,5g	3%
Gorduras totais	2,8g	5%
Gorduras saturadas	1,9g	9%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	3,3g	13%
Cálcio	21mg	2%
Ferro	2,5mg	18%
Sódio	18mg	1%
Zinco	0,13mg	2%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





## Ingredientes

### MASSA

- 1 batata-doce grande
- 2 ovos
- Canela a gosto
- 1 colher (de sobremesa) de xylitol
- 1 colher (de chá) fermento químico
- 1 colher (de sopa) de óleo de coco

### Recheio

- 2 xícaras (de chá) de damasco seco
- 1 xícara (de chá) de suco de laranja
- 3 xícaras (de chá) de água
- 1 canela em pau



## Substituição:

Para substituir o ovo, utilize uma banana-prata madura amassada. Ajuda a dar a liga e fica ótima nesta receita.



## *Modo de preparo*

### MASSA

Em um mixer, misture todos os ingredientes. Por último, adicione o fermento químico. A massa fica bem consistente. Em uma frigideira adicione o óleo de coco para untar. Quando estiver quente, adicione a massa e mantenha em fogo baixo para não queimar. Doure cada lado por aproximadamente 5 minutos.

### Recheio

Pique os damascos grosseiramente. Transfira para uma panela. Adicione a água, o suco de laranja e a canela. Misture e leve ao fogo médio até ferver.

Depois que levantar fervura, deixe a panela semi-tampada, mexendo de vez em quando. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos.



### DICA:

Se preferir fazer a panqueca salgada, substitua o xylitol por uma colher de café de sal.



# Muffin de maçã-verde



Dificuldade



35min



18 muffins

## Informação Nutricional

Porção de 45g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	163kcal = 681kJ	8%
Carboidratos	19g	6%
Proteínas	1,4g	2%
Gorduras totais	9,1g	16%
Gorduras saturadas	7,6g	35%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0g	0%
Cálcio	6,4mg	1%
Ferro	0,29mg	2%
Sódio	132mg	6%
Zinco	0,18mg	3%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

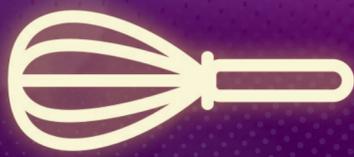
Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





## *Ingredientes*

- 1/2 xícara (de chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (de chá) de fécula de batata
- 2 maçãs-verdes pequenas
- 1/2 xícara (de chá) de açúcar de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara (de chá) de óleo de coco
- 1/2 colher (de sobremesa) de canela em pó
- 1/2 colher (de sopa) de fermento em pó químico
- 1 pitada de sal



## **substituição:**

Para substituir os 2 ovos dessa receita, inclua 4 colheres de sopa de abacate. Vai ficar incrível, além de muito nutritivo.



## **Dica:**

Se preferir, descasque as maçãs.



## *Modo de preparo*

Em um bowl, coloque os ingredientes secos e reserve. Pique as maçãs com cascas em cubinhos e reserve.

No liquidificador, bata os ovos e o óleo de coco. Despeje essa mistura no bowl de ingredientes secos e adicione as maçãs. Misture bem. Unte com óleo de coco e farinha de arroz uma assadeira de muffin. Despeje a massa (encha apenas 2/3 da altura da forma) e leve ao forno já preaquecido por aproximadamente 25 minutos a 180 °C.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



ACESSE

Clique nos links e saiba mais sobre APLV



/APLVbrasil



/alergia ao leite de vaca



[alergiaaoleitedevaca.com.br](http://alergiaaoleitedevaca.com.br)



[danonenutricia.com.br](http://danonenutricia.com.br)

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6(SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÉM GLÚTEN. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista  
Neo Spoon, Neo Advance e Neoforte foram desenvolvidos para crianças com necessidades específicas e devem ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde.

CENTRAL DE  
RELACIONAMENTO  
0800 728 3321

[sac@danonenutricia.com.br](mailto:sac@danonenutricia.com.br)

