

PIZZA DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de leite;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de creme de arroz;
- 1 colher (sopa) de maionese;
- 1 colher (sopa) rasa de sal;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo: Bater no liquidificador. A massa fica bem líquida. Dividir para duas pizzas. Forma untada e polvilhada. O recheio ou cobertura deve ser colocado por cima da massa mole.

BOLO PETELECO

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de creme de arroz;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de leite quente;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo: Bater tudo no liquidificador. Assar em forma untada e polvilhada com açúcar.

Variações/ sugestões: Coloque essência de abacaxi. Misture na massa e faça um bolo mesclado; ½ xícara (chá) de nozes deixará a massa mais macia. Pode ser usado para bolo recheado.

Sugestões para receitas sem farinha de trigo, centeio, cevada e aveia

1. Podemos realizar a mistura de 2 ou 3 farinhas com objetivo de usá-las em substituição a farinha de trigo das receitas. Mistura de 2 farinhas: 1kg de farinha de arroz (Corsetti) misturada muito bem com 650g de maisena. Mistura de 3 farinhas: 1kg de farinha de arroz misturada muito bem com 650g de maisena e 500g de fécula de mandioca.
2. A farinha de arroz e o fubá tendem a apresentar uma textura granulada. Uma textura mais suave pode ser obtida misturando-se a farinha de arroz ou o fubá com o líquido da receita, fervendo-os. Somente depois de resfriada é que se deve misturar os outros ingredientes.
3. A farinha de soja deve sempre ser utilizada em combinação com outra farinha, não utilizar a soja como o único cereal da receita.
4. Ao se utilizar outra farinha que não a de trigo em receitas culinárias, o cozimento é mais prolongado e mais lento. Isto é ainda mais importante quando a receita não contém ovos, nem leites.
5. A quantidade de fermento deve ser aumentada quando se utiliza outras farinhas no lugar da farinha de trigo.
6. Os bolinhos e biscoitos, quando preparados com outras farinhas, adquirirão melhor textura se preparados e assados em tamanhos pequenos.
7. O sarraceno (“trigo” mourisco) é uma farinha muito pouco utilizada, no entanto, é a que tem apresentado melhores resultados em preparações que necessitam uma certa consistência.

Dra. Mirella Cristiane de Souza

Gastroenterologia Pediátrica

RQE 9202 e 9416

DOENÇA CELÍACA

RECEITAS

Endereço: Edifício Stein Tower -Rua Marechal Floriano Peixoto, 222 Sala 1207, centro, Blumenau – SC
Telefones (47) 3340-3009 e (47) 99911-9581
E-mail: mirella.gastroped@gmail.com
Site: www.dramirellagastroped.com

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

- 1 xícara de óleo de arroz ou de soja;
- 1 xícara de leite fervido;
- 2 xícaras de polvilho doce;
- 2 ovos;
- Sal a gosto;
- ½ xícara de queijo minas ralado.

Modo de Preparo: Coloque no liquidificador os ingredientes conforme a ordem a cima. Liquidifique até a mistura ficar homogênea. Despeje nas forminhas e leve ao forno baixo (120 – 180° C) já pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos.

BISCOITO DE MAISENA

Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar;
- 500g de maisena;
- 2 colheres (chá) cheias, de fermento em pó;
- 3 colheres (sopa) cheias, de margarina;
- 2 ovos.

Modo de Preparo: Junte inicialmente os ingredientes secos. Em seguida acrescente a margarina, esfarelando-os como farofa. Ligue a massa com os ovos e trabalhe a massa sem forçar, quando a massa estiver homogênea, abra-a com o rolo e corte o formato desejado e coloque em forma untada. Leve ao forno pré-aquecido (180-200°C) por 20 minutos.

PÃO-DE-LÓ

Ingredientes:

- 5 claras;
- 1 pitada de sal;
- 5 gemas;
- 5 colheres (sopa) cheias, de açúcar;
- 5 colheres (sopa) cheias, de maisena peneirada;
- 1 colher (chá) de fermento Royal.

Modo de Preparo: Bata as claras com sal em ponto de neve firme. Adicione as gemas e bata até ficar esbranquiçado, acrescente o açúcar aos poucos, batendo até a massa ficar brilhante e com bolhas. Junte a maisena e o fermento delicadamente e despeje em forma untada com manteiga e polvilhada com maisena. Asse em forno baixo (120-180°C) já pré-aquecido. Desenforme depois de frio. Para fazer rocambole desenforme a massa quente sobre um guardanapo umedecido e polvilhado com açúcar, coloque o recheio e enrole o rocambole com ajuda do guardanapo, assim que esfriar retire o guardanapo.

PÃO DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 250g de mandioca;
- 15g (1 tablete) de fermento biológico;
- ½ copo de leite;
- 5 colheres (sopa) de margarina;
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de sal;
- 300g de fécula de batata.

Modo de Preparo: Corte a mandioca em pedaços e leve ao forno para cozinhar até amolecer bem. Dissolva o fermento no leite previamente amorno. Reserve. Amasse a mandioca ainda quente. Bata as claras,

acrescentando as gemas pouco a pouco. Misture o fermento, a mandioca, o sal, os ovos e a margarina derretida. Acrescente a fécula de batata pouco a pouco, misturando cuidadosamente. Forme uma massa e amasse bem. Cubra a massa com um pano e deixe crescer. (+2 horas). Leve ao forno quente (200-300°C).

PÃO COM LIGA DE SORVETE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de creme de arroz;
- 1 xícara (chá) de fécula de mandioca (araruta);
- 1 e ½ xícara de leite;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 colher (sopa) de fermento de pão;
- colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de vinagre;
- 3 colheres (chá) de Super Liga de Sorvete (Selecta);
- 1 ovo.

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes secos, menos o fermento. Abra um buraco no meio da mistura seca e coloque o fermento. Mistura ½ xícara de leite morna ao fermento e mexa somente no centro, mantendo os ingredientes secos ao redor. Ao restante do leite que está na xícara, misture a margarina, o ovo e o vinagre e mexa bem. Aguarde uns 20 minutos para o fermento crescer. Misture os ingredientes secos, a margarina, o ovo, o vinagre e o restante do leite. Bata bem a massa, deve ficar igual a massa de bolo. Experimente para verificar o sal e o açúcar. Deixe crescer por uns 30/40 minutos. Após o crescimento, coloque em uma forma de pão caseiro untadas e enfarinhadas. Assar por aproximadamente 40 minutos ou até o pão dourar.