

- 3 colheres de farinha de trigo.

**Modo de Preparo:** Derreter a margarina, retirar do fogo e juntar a farinha de trigo, misturando bem; Acrescentar o leite de soja quente aos poucos e misturar bem. Levar ao fogo e cozinhar, mexendo sempre até tomar consistência. Para fazer suflê, usar a receita do molho branco grosso, acrescentar a gema e a clara batida em neve e as verduras cozidas, galinha ou carne picados, levando ao forno (180°C) para corar.

#### BOLO DE EXTRATO DE SOJA COM SABOR

Ingredientes:

- 100g ou 3 colheres (sopa) de margarina;
- 2 xícaras de açúcar;
- 5 ovos;
- 1 ½ xícaras de maisena;
- 1 ½ xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de pó de Extrato de soja com sabor;
- 1 ½ colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 xícara de água.

**Modo de Preparo:** Bater as gemas, o açúcar e a margarina. Peneirar os ingredientes secos, misturando aos poucos com água. Misturar as claras em neve. Colocar em uma forma untada e polvilhada em forno médio (200 a 300°C) por aproximadamente 30 minutos.

#### BOLO DE LARANJA

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de margarina;
- 2 xícaras de açúcar;
- 4 ovos;
- 1 xícara de suco de laranja;
- 1 ½ xícara de maisena;
- 1 ½ xícara de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó;
- 1 pitada de sal.

**Modo de Preparo:** Bata a margarina com o açúcar e as gemas até obter um creme esbranquiçado. Junte o suco de laranja e bata bem. Acrescente a maisena, a farinha, o fermento e o sal. Adicione as claras em neve, misturando com cuidado. Leve ao forno em forma untada.

#### BOLO D' ÁGUA

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 4 ovos;
- 12 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

**Modo de Preparo:** Bata as gemas com o açúcar. Acrescente aos poucos a farinha e a água; depois o fermento. Por último, misture delicadamente as claras batidas em neve. Leve ao forno médio já pré-aquecido, numa forma untada e polvilhada com farinha.

---

#### Notas:

1. Verificar atentamente a composição dos alimentos industrializados. Não consumir, se entre os ingredientes tiver leite e derivados (queijo, margarina, nata, manteiga, ...) e lactose.
  2. Havendo dúvidas quanto a composição do alimento, não utilize.
  3. Não devem ser consumidos remédios na forma de comprimidos.
- 

**Dra. Mirella Cristiane de Souza**

**Gastroenterologia Pediátrica**

**RQE 9202 e 9416**

**INTOLERÂNCIA A LACTOSE**  
**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](mailto:mirella.gastroped@gmail.com)**  
**Site: [www.dramirellagastroped.com](http://www.dramirellagastroped.com)**

## CREME DE LEITE DE SOJA

Ingredientes:

- ½ litro de leite de soja fresco;
- 1 ovo;
- 1 pitada de sal;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de amido de milho.

**Modo de Preparo:** Ponha para ferver ½ litro de leite de soja. Adicione 1 pitada de sal. Junte açúcar e um ovo batido. Quando ferver, junte 2 colheres de amido de milho, misturando bem. (Soja Mac)

## FLAN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- ¾ xícara de açúcar cristal;
- ¼ xícara de fécula de batata ou maisena;
- 1 pitada de sal;
- ½ xícara de leite de soja em pó;
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó;
- 1 colher de sobremesa de gelatina em pó sem sabor;
- 2 xícaras de água;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 colher (café) de essência de baunilha.

**Modo de Preparo:** Coloque todos os ingredientes em uma panela, misture bem e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha e margarina. Coloque em taças para sobremesa, espere esfriar e leve à geladeira.

## ARROZ DOCE SEM LEITE

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de arroz cru, lavado e escorrido;
- 8 xícaras de chá de leite de soja;
- 3 xícaras de chá de água;
- 4 colheres de chá de casca de limão ralada;
- 2 e ½ xícaras de chá de açúcar;

- 1 colher de chá de sal;
- 150g de coco ralado.

**Modo de Preparo:** Em uma panela grande, coloque 3 xícaras de chá de água e 4 xícaras de chá de leite de soja para ferver. Quando estiver fervendo, adicione 2 xícaras de chá de arroz previamente lavado e escorrido. Assim que o arroz estiver quase cozido, junte o restante do leite de soja, o açúcar, o coco ralado, o sal e as raspas de limão. Retire do fogo quando o arroz estiver bem macio. Sirva frio ou gelado.

## TORTA DE BANANA SEM LEITE

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas maduras;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 2 xícaras de chá de farinha de soja;
- 1 xícara de chá de açúcar;
- 3 ovos inteiros;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 150g de manteiga

**Modo de Preparo:** Misturar o açúcar, as farinhas, o fermento e peneirar, juntar a margarina e preparar uma “farofa” esfregando os ingredientes com as mãos. Untar uma assadeira com margarina e polvilhar com farinha de trigo. Colocar metade da “farofa” e cobrir com as bananas cortadas em três partes (no sentido do comprimento). Cobrir com o restante da “farofa”, sem apertar. Bater quatro ovos inteiros, como se fosse fazer uma omelete, ir colocando sobre a última camada, com ajuda de um garfo. Polvilhar com canela em pó e, levar ao forno em temperatura média, por cerca de 25 minutos.

## PUDIM DE CÔCO

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de açúcar;
- 4 ovos;
- 2 colheres de sopa de maisena;
- 6 colheres de sopa de pó de Soymilke banana;
- 2 ½ xícaras de água;

- 1 ½ xícaras de côco ralado;
- 1 xícara de açúcar para caramelar.

**Modo de Preparo:** Diluir o Soymilke de banana na água; Bater as gemas com açúcar; Bater as claras em ponto de neve; Na mistura de gemas de açúcar acrescentar o Soymilke de banana diluído, a maisena e côco ralado; Misture bem; Acrescentar as claras batidas; Levar para assar em banho-maria em forminhas carameladas com açúcar, por cerca de 40 minutos (observar que a água para banho-maria esteja fervendo ao ser colocado no forno a 180°C).

## PANQUECAS DE LEITE DE SOJA

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 ovos batidos;
- 3 xícaras de leite de soja diluído;
- 2 colheres de soja de óleo;
- Sal à gosto.

**Modo de Preparo:** Misturar parte do leite com os ovos batidos; Peneirar a farinha e o sal, misturar aos ovos cuidando para que não embolote; Adicionar o óleo e lentamente o restante do leite, batendo sempre. Fritar as panquecas em frigideira com óleo quente; Rechear com salgado (guisado, verduras) ou doce (geleias, goiabada).

## MOLHO BRANCO / SUFLÊ

Ingredientes:

### RALO

- 1 xícara de Soymilke diluído (200ml de água com 2 colheres (sopa) de pó);
- 1 colher de sopa de margarina;
- 1 colher de sopa de farinha de trigo.

### GROSSO

- 1 xícara de Soymilke diluído;
- 3 colheres de margarina;