

# Sem Glúten + Saúde

Associação dos Celíacos de Santa Catarina - Acelbra/SC

Ano 11 - nº 48 - Fpolis, Março, Abril e Maio de 2011

CX POSTAL 7006 CEP 88025-970

www.acelbra-sc.org.br

## Encarte de receitas

### Biscoito salgado

Miriam Pereira



#### Ingredientes:

1 xícara de farinha de arroz  
½ xícara de fécula de batata  
½ xícara de extrato de soja  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de liga neutra  
1 colher (chá) rasa de CMC  
1 colher (café) de fermento químico  
1 ovo  
1 colher de sopa (bem cheia) de margarina Becel  
água gelada para dar ponto

Misturar bem os secos, acrescentar o ovo e a margarina, ir colocando água até dar ponto. (Parecido com o ponto de massa de empada). Sovar bem.

Abrir entre dois plásticos, bem fininho, cortar em quadradinhos e furar com o garfo.

Assar com forno a 180° em tabuleiro forrado com papel manteiga. Dá para saborizar com queijo ralado, ervas desidratadas, gergelim, etc.

Essa massa também serve para barquetes e canapés

### Massa para lasanha

Miriam Pereira



#### Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz  
1/2 xícara de amido de milho  
1/2 xícara de fécula de batata  
1/2 xícara de extrato de soja  
2 ovos

2 colheres (sopa) de óleo  
1 pitada de sal  
1 colher (chá) de CMC

Misturar todos os secos. Ir acrescentando água até formar uma bola e a massa soltar da mão. Abrir entre dois plásticos e montar a lasanha. Não precisa cozinhar a massa. Colocar uma molho mais líquido e cozinhar no forno médio por cerca de 40 minutos.

### Pão Sírio ou Pitta Sem Glúten



#### Ingredientes:

1 ovo inteiro  
120 ml ou ½ xícaras de leite morno  
30ml ou 2 colheres (sopa) de óleo de girassol  
100ml ou ½ xícaras de iogurte natural  
350g ou 3 xícaras de farinha preparada\*  
10ml ou 2 colheres (chá) de açúcar refinado  
4ml ou ¾ colher (chá) de sal  
½ colher (chá) de fermento em pó Royal  
10ml ou 2 colheres (chá) fermento para pão em pó.

\*50g ou 1/2 xícara de polvilho doce  
50g ou 1/2 xícara de maizena  
100g ou 1 xícara de fécula de batata  
450g ou 4 xícaras de farinha de arroz  
Misture todas as farinhas e guarde num recipiente fechado.

#### Preparo do pão sírio:

Num recipiente coloque ovo, leite, óleo e o iogurte e misture bem. Adicione o restante dos ingredientes. Amassar bem até que a massa descole do fundo, deixe descansar por uns 40 minutos. Antes de terminar, ligue o forno para uma temperatura alta de 250°. Coloque uma forma grande dentro para esquentar. Quem tem forno de barro para pizza melhor ainda. Depois de ter amassado, transfira a massa para uma superfície enfarinhada com farinha sem glúten e divida a massa em 8 bolas.

Forme 8 bolas ovais com aproximadamente 5 mm de espessura. Cubra a massa restante e os pães já em formato oval com um pano úmido para prevenir que ressequem. Assim que o forno e a forma estiverem bem quentes, transfira o pão para a forma usando uma espátula e asse por 3 a 5 minutos até eles ficarem fofos e pálidos. Pode comer quente ou embrulhar num pano e esperar esfriar. Após frio poderá congelar e reaquecer na tostadeira ou no grill ou até mesmo no microondas.

## Chocotone

Odette Maluf Teixeira



### Ingredientes secos:

- 3 copos (200ml) de farinha preparada (1/2 Kg de farinha de arroz integral ou branca com 250g de polvilho doce)
- 1 colher (sobre-mesa) de fermento biológico instantâneo
- 3 colheres (sopa) de açúcar branco
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 ½ colher (chá) de sal

### Ingredientes líquidos:

- 1 copo ou mais de água morna
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina ou óleo vegetal
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 2 a 3 colheres (sopa) de rum ou licor de nozes
- 2 a 3 colheres (chá) de essência de baunilha ou açúcar de baunilha
- 1 colher rasa (sopa) de mel
- 2 a 3 colheres (chá) de canela em pó

### Recheio:

Pingos de chocolate ou pedacinhos passados na farinha sem glúten.

### Modo de fazer:

Misturar os ingredientes secos junto com o fermento. Bater em separado os ovos acrescentando a margarina e os demais ingredientes líquidos.

Juntar aos ingredientes secos a água e os demais líquidos e bater na batedeira por 10 minutos. Acrescentar a água até a massa ficar com a consistência cremosa. Acrescentar o chocolate e mexer delicadamente. Colocar a massa em forma untada e polvilhada. Deixar crescer até dobrar de tamanho.

Levar ao forno pré-aquecido bem quente e baixar aos 15/20 minutos quando a massa estiver aumentado um pouco mais seu volume, deixar mais 15 a 20 minutos.

Opção: Além do chocolate, colocar nozes e passas de uvas brancas.

## Pão integral

Odette Maluf Teixeira



Na máquina: Ciclo básico I Tamanho – 600g Côr – médio ou escuro

### Ingredientes

#### Líquidos:

- 2 ovos batidos
- 1 colher (café) de vinagre
- ¼ copo de óleo vegetal (da máquina)
- 1 ½ copo de água (um pouco menos)

Mexer bem.

### Secos:

- ¾ copo de farinha branca preparada\* completar com farinha integral preparada\*
- 2 copos de farinha integral preparada\*
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de goma xantana ou Superliga Neutra
- 3 colheres de gergelim
- 2 a 3 colheres (sopa) de semente de linhaça dourada triturada
- 2 colheres (sopa) de grãos de quinoa ferver por 2 minutos, escorridos e tostados levemente em frigideira anti aderente
- 2 medidas máquina (colher de chá) de fermento biológico instantâneo.

Misturar bem.

Colocar na máquina nesta ordem:

- Os ingredientes líquidos
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Os ingredientes secos.

\*Farinha preparada:

Farinha branca:

- ½ kg de farinha de arroz branco
- 250g. de polvilho doce

### Farinha integral:

- ½ Kg de farinha de arroz integral
- 250g de polvilho doce

Para assar o pão em forno comum, bater na batedeira, acrescentar água até a massa ficar com textura cremosa, colocar em forma untada e polvilhada e deixar crescer até dobrar de tamanho. Asse em forno quente.

## Bolinho de chocolate

Bolinho de chocolate

Colocar numa caneca:

- 1 ovo inteiro: mexer bem Acrescentar os demais ingredientes na ordem misturando bem cada ingrediente.
- 3 colheres (sopa de óleo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de achocolatado sem glúten
- 4 colheres (sopa) de farinha preparada
- 1 colher (café) de fermento químico.

Colocar a caneca no micro por 3 minutos. Tirar o bolinho num prato de sobremesa. Fazer uma cobertura misturando na caneca 4 colheres (sopa) de condensado 1 colher (sopa) de achocolatado sem glúten 1 colher (café) de manteiga. Levar ao micro por 1 minuto. Cobrir o bolinho e acrescentar granulado.

## Bolinho de Coco

Bolinho de coco

Colocar numa caneca:

- 1 ovo inteiro: mexer bem Acrescentar os demais ingredientes na ordem misturando bem cada ingrediente.
- 2 colheres (sopa de leite
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres rasas (sopa) de farinha preparada
- 1 colher de coco ralado
- 1 colher (café) de fermento químico.

Colocar a caneca no micro por 3 minutos. Tirar o bolinho num prato de sobremesa. Calda: 2 colheres (sopa) de leite de coco, 2 colheres (sopa) de açúcar (o melhor é o de confeitiro). Derramar sobre o bolinho e salpicar coco ralado.