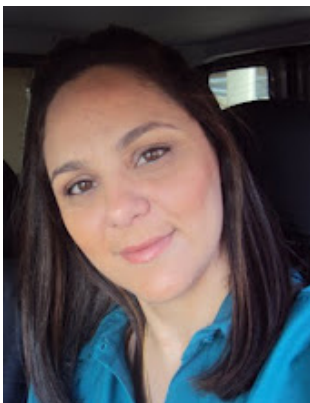


Malu contra a alergia alimentar

COLETÂNEA VIVI CORREA



**Receitas sem glúten
e sem leite**



Sou **Vivi Corrêa**, mãe do Lú e da Malu. Malu tem **ALERGIA ALIMENTAR MULTIPLA**. Como toda mãe estou sempre em busca do melhor para ela. Nesse livro reuni receitas recolhidas na internet e testadas por mim, com o objetivo de ajudar outras pessoas que também precisam adaptar o cardápio da alimentação dos seus filhos.



Escrevo o blog:
<http://malucontraaalergiaalimentar.blogspot.com/>





ÍNDICE

- 03 - bala de goma
- 03 - biscoito de polvilho frito
- 04 - biscoitinho de mel
- 04 - bolachinha fácil
- 05 - bolacha da vovó
- 05 - biscoito champagne
- 06 - bombom de abóbora
- 06 - bolo de chocolate (sem farinha)
- 07 - bolo verde
- 08 - bolo de cenoura com chocolate
- 09 - bolo de arroz doce
- 09 - bolo de chocolate de preguiçoso
- 10 - bolo peteleco
- 10 - bolo de milho cremoso
- 11 - bolo de banana com quinua
- 12 - cupcake de coco
- 13 - cookie texturizado
- 14 - cookies de abobora
- 14 - coxinha (risoles)
- 15 - danete
- 15 - leite de arroz
- 16 - leite de quinoa
- 16 - leite de amêndoas
- 16 - leite de canjica
- 17 - leite de milho
- 17 - leite de coco
- 17 - leite de gergelim
- 18 - panqueca
- 18 - petit gateau
- 19 - pão de abóbora e suas variações
- 20 - pão fofinho da sandra
- 21 - pão tipo bisnaguinha
- 22 - pão de queijo sem queijo
- 23 - pão doce com frutas secas
- 24 - pudim de arroz com calda de framboesa
- 25 - picolé de uva
- 25 - sorvete de goiaba
- 26 - sorvete de manga
- 26 - sorvete de abacaxi com hortelã
- 27 - sorvete de abobora com coco
- 28 - sorvete olho de sogra
- 29 - suflê de chuchu
- 30 - torta de liquidificador
- 31 - torta preguiçosa



BALA DE GOMA

INGREDIENTES:

4 pacotes de gelatina sem sabor
corante vegetal alimentício da cor que desejar
2 copos de água
1 kg de açúcar
essência de sabor de desejar

MODO DE PREPARO :

Colocar a água e a gelatina em uma panela . Leve ao fogo , depois que a gelatina estiver hidratada e dissolvida, coloque o açúcar e quando levantar fervura desligue e misturar o quanto desejar da essência e do corante .

Coloque em uma forma - não precisa untar, deixe descansar de um dia pro outro - **NÃO COLOCAR NA GELADEIRA**. Depois é só cortar do tamanho que desejar e passar no açúcar cristal.

BISCOITO DE POLVILHO FRITO

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de milho (o farelo grosso)
½ xícara de água fervendo
½ colher de sal
½ xícara de polvilho azedo
1 ovo
1/3 xícara de água morna

MODO DE PREPARO :

Juntar a farinha de milho com metade da água fervendo, acrescentar o sal, polvilho, ovo e água morna até desgrudar da vasilha (colocar aos poucos até desgrudar da vasilha) .

ATENÇÃO: fritar em óleo de morno para frio porque se o óleo estiver quente ele espira longe.



BISCOITINHO DE MEL

INGREDIENTES:

- 6 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 2 colheres (sobremesa) de creme vegetal Becel
- 2 colheres (sopa- cheias) de açúcar refinado
- 1 e ½ colher (sopa) de mel
- 1 colher de sobremesa de fermento royal
- 1 colher de sobremesa de liga neutra

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar uma massa consistente.

Faça pequenas bolinhas e coloque em uma forma untada com margarina ou com papel-manteiga.

Achate com um garfo. Leve para assar em forno médio, preaquecido, até dourar.

BOLACHINHA FÁCIL

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 3 colheres cheias de creme vegetal Becel
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de maisena
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de chá de liga neutra
- 1 colher de sopa de pó Royal

MODO DE PREPARO:

Misture o ovo, o açúcar e a margarina, depois a parte seca. Amasse bem e depois faça como nhoque - enrole, corte e com o garfo amasse de leve, coloque para assar por mais ou menos 25 minutos ou até que o fundo esteja dourado - em cima fica branco mesmo .



BOLACHA DA VOVÓ

INGREDIENTES :

200 gramas de creme de arroz + 1 colher de sopa
200 gramas de açúcar
200 gramas de fécula de batata + 1 colher de sopa
200 gramas de maizena + 1 colher de sopa
100 gramas de creme vegetal Becel
4 ovos
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

juntar tudo, amassar bem e depois fazer bolinhas ou usar a máquina de fazer biscoitos.

BOLACHA CHAMPAGNE

INGREDIENTES:

2 ovos
2 ½ xícaras de fubá
2 ½ xícaras de polvilho doce
2 xícaras de açúcar
½ c s de fermento em pó
1 xícara de creme vegetal Becel

MODO DE PREPARO:

Amasse tudo até formar uma massa homogênea... eu precisei colocar mais polvilho doce, porém com calma, até desgrudar das mãos, a massa fica bem macia.

Levar para assar em forno médio, pré-aquecido, por 20 min a 25 min. Isso varia de forno pra forno e do tamanho que vc faz. O sabor dela me lembra a Bolacha Champagne, sequinha, crocante...



BOMBOM DE ABÓBORA

INGREDIENTES :

1 kg de abóbora

1/2 kg de açúcar

MODO DE PREPARO:

Levar para cozinhar. Quando cozida, bater no processador. Voltar a panela para apurar. Quando começar a soltar da panela, acrescentar 100 gramas de coco ralado (usei 50) e terminar de apurar. Esfriar. Fazer bolinhas e passar no chocolate Ouro Moreno. Deixar secar e colocar nas forminhas. Adorei o sabor. Não fica doce e engana bem para quem não pode comer lactose.

BOLO DE CHOCOLATE (SEM FARINHA)

INGREDIENTES :

5 ovos jumbo

75 gr açúcar

150gr de creme vegetal Becel sem sal derretida

1 colher chá de essência de coco

75 gr de chocolate em pó

100 gr de coco ralado

1 pitada de sal

1 colher sobremesa de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes secos primeiro e por último os ovos , coloque um a um e vá mexendo bem .

Untar uma assadeira e colocar pra assar.



BOLO VERDE

INGREDIENTES :

2 ovos
2 xícaras de açúcar
1 xícara de óleo
2 xícaras de leite vegetal (coloquei 1 vidro de leite de coco de 200ml e completei com leite de soja e de arroz meio a meio)
2 xícaras de farinha de arroz
2 colheres de sopa de fécula de batata
2 colheres de sopa de maizena
2 colheres de chá de CMC *
1/2 de colher de café de sal
1 colher de sopa de fermento
1 pct de gelatina na cor verde

MODO DE PREPARO :

bater tudo no liquidificador e assar

COBERTURA

INGREDIENTES:

1 lata de leite condensado de soja
1/2 caixinha de creme de soja
1 limão

MODO DE PREPARO :

Misturar o leite condensado com o limão e ferver um pouco , desligar a panela e misturar creme de soja. Cobrir o bolo ainda quente. Opção para quem não pode soja é usar apenas o leite de arroz na massa do bolo e a cobertura fazer com leite de coco e maizena um mingau grosso - colocar em cima do bolo FRIO e adicionar o coco ralado.

*CMC - carboximetilcelulose - encontrado em casas de festas na sessão de produtos para bolos



BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

MASSA DO BOLO

INGREDIENTES:

3 cenouras
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de farinha de arroz
1 colher de sopa de fermento em pó
4 ovos
1/2 xícara de óleo

MODO DE PREPARO :

colocar tudo no liquidificador e bater, depois e só colocar em forma untada e assar. Depois de frio colocar calda de chocolate

CALDA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES :

10 colheres de sopa de açúcar de confeitiro
5 colheres de sopa de chocolate em pó Nestlé (do padre) / água para dar ponto de calda grossa

MODO DE PREPARO :

Misturar o chocolate e ir acrescentando água aos poucos até formar um creme grosso.

PS: COLOCAR NO BOLO DEPOIS DE FRIO.
fica uma casquinha deliciosa..



BOLO DE ARROZ DOCE

BOLO DE CHOCOLATE DE PREGUIÇOSO

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de arroz branco (deixei de molho por 1 hora em água fervendo - escorri e deixei secar)
- 2 colheres de óleo
- 1 xícara de leite de coco
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 2 colheres de fermento em pó
- 1/2 xícara de farinha de arroz

MODO DE PREPARO

Depois de deixar de molho o arroz na água fervendo por uma hora e escorrido e seco , bata tudo no liquidificador.

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de leite de arroz
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de maisena
- 2 colheres de chá de CMC
- 1 xícara de chocolate em pó Nestlé (do padre)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher bem cheia de fermento Royal

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador e colocar em forma untada e enfarinhada.



BOLO PETELECO SEM LEITE

INGREDIENTES:

- 02 colheres de sopa de farinha de linhaça, previamente hidratada
- 2 ovos
- 2 xícaras de creme de arroz (farinha de arroz)
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água quente
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Bata tudo no liquidificador.
- Asse em forma untada e polvilhada com açúcar.
- Misture na massa 1 xícara de chocolate granulado.
- Acrescente 1 xícara de chocolate em pó em uma parte da massa (coloquei mais água quente pra bater) e faça um bolo mesclado
- Junte 1/2 xícara de passas. Asse em forno baixo.

BOLO DE MILHO CREMOSO

INGREDIENTES:

- 2 copos de milho verde (lata ou espiga)
- 2 copos de açúcar
- 2 garrafas de leite de coco
- 4 ovos
- 1 colher bem cheia de maizena
- 1 colher bem cheia de fermento
- 1/4 de copo de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 pacote coco ralado

MODO DE PREPARO :

Bata no liquidificador o milho e açúcar e leite coco (+- 2 minutos, não precisa peneirar), acrescente os demais ingredientes, bata mais um pouco e por último o fermento. Colocar em assadeira untada e levar para assar, ele demora um pouco mais para assar que um bolo normal (45min). Muito bom mesmo!



BOLO DE BANANA

INGREDIENTES:

- ½ xícara de chá de amido de milho
- ½ xícara de chá de farinha de arroz
- ½ xícara de chá de quinua em grãos (opcional)
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ xícara de chá de creme vegetal sem leite e sem sal
- 1 xícara de chá de açúcar
- 2 bananas maduras
- 2 colheres de chá de água ou leite de arroz
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Óleo vegetal e amido de milho para untar

MODO DE PREPARO :

Préaqueça o forno a 180°C por 10 minutos. Em uma tigela, misture o amido de milho, a farinha de arroz, a quinua, o fermento em pó e o bicarbonato de sódio.

Na batedeira, bata o creme vegetal e o açúcar por 2 minutos. Amasse as bananas e adicione à batedeira.

Adicione a mistura das farinhas, a água ou leite de arroz e a essência de baunilha. Despeje em assadeira untada e asse por cerca de 40 minutos.



CUPCAKE DE COCO

INGREDIENTES:

- 1 1/2 de xícaras de açúcar
- 1 1/2 de xícaras de creme vegetal Becel em temperatura ambiente
- 3 ovos pequenos
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 3/4 de xícara de leite de coco
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de café de CMC

COBERTURA

- 1 1/2 de xícaras de açúcar de confeitiro peneirado
- água até dar ponto
- 1 colher de sopa de emulsificante
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- coco ralado pra polvilhar

MODO DE PREPARO :

Na batedeira , bater o açúcar com a manteiga até obter um creme fofo e esbranquiçado. Sem

parar de bater, junte os ovos, um a um, a farinha de arroz e o leite de coco até deixar bem homogêneo. Em seguida, peneirar o fermento, o bicarbonato e o CMC e misture na massa delicadamente. Divida a massa em forminhas de alumínio ou de papel devidamente untadas. Assar em forno médio até dourar. Deixe esfriar.

Faça a cobertura na batedeira: bater o açúcar de confeitiro, a água, o emulsificante, a essência de baunilha até que fique um creme firme e encorpado. Coloque em um saco de confeitiro e decore seus cupcakes.

Variações com recheio de geléia:

Tire com uma faca o meio de bolo tomando cuidado pra não tirar demais, depois recheie com a geléia de sua preferência e recoloque a tampa do bolo, fechando assim o bolinho. Cubra com a cobertura.



COOKIE TEXTURIZADO

INGREDIENTES:

45g de açúcar cristal (eu usei refinado e deu certo)
85g de farinha de arroz
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
30g de cacau em pó
55g de creme vegetal Becel
2 colheres de sopa de melado ou glucose de milho
(usei melado)
45g de açúcar de confeiteiro
2 colheres de chá de fermento químico

MODO DE PREPARO :

Colocar o açúcar em uma tigela, peneirar nesta tigela o bicarbonato, a farinha de arroz, o fermento e o cacau. Depois juntar a Becel e misturar com os dedos até formar uma farofa. Por último adicionar o melado e misturar bem até formar uma bola. Divida as massas como docinhos (bolinhas maiores que brigadeiro, eu fiz pequenas para não desperdiçar, já que se faz grande a criança não come tudo).

Colocar na geladeira por 30 minutos.
Forre a forma com papel – manteiga.

Aqueça o forno em 180°.

Retire as bolinhas da geladeira e passe no açúcar de confeiteiro até cobrir bem (ficam branquinhas). Coloque separadas na forma sob o papel manteiga e aperte com a palma da mão (não muito para não ficar fininha) Assar até ficar quebradinha em cima e desgrudar do papel – manteiga.



COOKIES DE ABOBORA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de abóbora cozida e escorrida
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícaras de óleo girassol
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de maisena
- 2 colheres de sopa de fécula de batata
- 2 colheres de chá de fermento
- 2 colheres de chá de canela
- 1 pitada de sal
- 1 colher chá bicarbonato
- 1 colher sobremesa de baunilha
- 2 xícaras de chocolate meio amargo picado

MODO DE PREPARO:

Misture primeiro os molhados, depois os secos, junte tudo, forre a forma, disponha em colheradas, asse.

COXINHA (RISOLES)

INGREDIENTES:

- 1/2 litro de água
- 1 colher de sopa de Becel
- sal e tempero que você quiser
- 250 gramas de batata cozida e espremida
- 200 gramas de creme de arroz

MODO DE PREPARO :

Misturar tudo (menos o creme de arroz), levar ao fogo alto , ferver por 5 minutinhos, colocar o creme de arroz aos poucos e mexer até desgrudar da panela. Cuidado com o creme de arroz - nem sempre vai tudo isso .

Depois tirar do fogo e mexer na massa um pouquinho. Passar as coxinhas prontas em uma bacia com água e sal e depois no fubá. Fritar em óleo quente.



DANETE

INGREDIENTES :

¾ de xícara de açúcar

¼ de fécula de batata

1 pitadinha de sal

½ xícara de leite vegetal

2 colheres de sopa de cacau em pó

2 xícaras de água

1 colher de sopa de creme vegetal Becel

1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO :

Coloque todos os ingredientes numa panela menos a baunilha e o creme vegetal. Misture tudo e cozinhe em fogo baixo até engrossar sem parar de mexer. Apague o fogo e acrescente a baunilha e o creme vegetal. Deixe esfriar, bata com uma colher para tirar a nata que formar e distribua em potinhos. Sirva gelado.

LEITE DE ARROZ

INGREDIENTES:

3 xícaras de chá de arroz (pode ser branco ou integral) cru , lavado e escorrido

1 e ½ litros de água filtrada

MODO DE PREPARO :

Misturar o arroz com a água e deixar de molho por seis horas . Colocar o arroz com a água do molho no liquidificador e bater por 4 minutos. Leve ao fogo até levantar fervura . Coe várias vezes. Depois de frio, guardar em geladeira.



LEITE DE QUINUA

INGREDIENTES:

250 ml de água

1 colher de sopa de quinua em grãos

MODO DE PREPARO :

Ferver durante 15 minutos e bater no liquidificador depois coar e guardar em geladeira

LEITE DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES:

12 a 20 amêndoas sem pele , já hidratadas

1 copo de água mineral

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador , coar e guardar em geladeira .

LEITE DE CANJICA

INGREDIENTES:

1 xícara de canjica cozida

2 colheres de leite de coco

açúcar a gosto

água que cozinhou a canjica (mais ou menos 2 xícaras)

MODO DE PREPARO :

Bater tudo no liquidificador - se ficar grosso você pode colocar mais a água que cozinhou a canjica.

Rende quase 1 a 1 ½ litro - pode guardar na geladeira, fico saboroso.



LEITE DE MILHO

INGREDIENTES:

1 espiga de milho
Água pra completar

MODO DE PREPARO :

Cortar a espiga (não muito perto do talo para não amargar o leite), colocar o milho em um copo de 150 ml e completar com água , deixar de molho por 20 a 30 minutos e bater no liquidificador - depois coar e guardar na geladeira .

LEITE DE COCO

INGREDIENTES:

Polpa de coco verde

MODO DE PREPARO :

Bater no liquidificador a água de coco com a sua própria polpa . Não acrescentar mais nada e guardar em geladeira depois de pronto .

LEITE DE GERGELIM

INGREDIENTES :

1 xícara de chá de gergelim (semente)
5 xícaras de água filtrada

MODO DE PREPARO :

Deixar de molho por 4 horas as semente de gergelim em 4 xícaras de água para germinar. Depois para fazer o leite você acrescente mais 1 xícara de água filtrada. Bater tudo no liquidificador, coar e guardar na geladeira .



PANQUECA

Receita do Livro de Claudia Marcelino e
adaptada por mim

INGREDIENTES:

1 ovo
1 xícara de leite de arroz
1 colher de sopa de óleo
1 xícara de farinha de arroz
1 colher de chá de fermento em pó
2 colheres de polvilho azedo
1 colher de chá de CMC
sal a gosto

MODO DE PREPARO :

bater tudo no liquidificador - a textura que deixei foi bem grossinha , depois é só untar uma frigideira e ir fazendo as panquecas.

PETIT GATEAU

INGREDIENTES:

200 gramas de chocolate Ouro Moreno
2 colheres de sopa de creme vegetal
3 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de fécula de batata
2 ovos
2 gemas de ovo

MODO DE PREPARO :

Derreter o creme vegetal e o chocolate em banho maria ou microondas. Bater os ovos em clara em neve e as gemas com o açúcar até ficar um creme bem claro. Desligar a batedeira e juntar o chocolate derretido, o creme vegetal e a fécula de batata peneirada .

Untar forminhas de empadinha com creme vegetal e fécula de batata colocar pra assar por 5 minutos, dependendo do forno é menos ou mais. O ponto do petit gateau é ficar firme por fora e molinho no meio. Desenformar ainda quente. Servir com sorvete olho de sogra .



PÃO DE ABÓBORA E VARIAÇÕES

INGREDIENTES:

1cx de fécula de batata
1 cx de creme de arroz
3 ovos na temperatura ambiente
1/3 de xícara de óleo de canola
2 colheres de chá de fermento biológico seco (para
pão)
1 xc de abóbora cozida (podendo variar com batata,
cenoura , mandioquinha)
1 colher de gergelim
1 colher de linhaça
1 copo americano de água da abóbora cozida e
morna
1 colher de sobremesa de sal
1 colher de chá de açúcar

MODO DE PREPARO :

Misturar as farinhas , o fermento , a água , a abóbora
amassada , depois acrescentar o outros ingredientes.
Untar uma assadeira de pão , colocar a massa, deixar
crescer por 30 minutos em local abafado e aquecido

e depois assar.

Quando pronto e frio, cortar em fatias e congelar.
Quando for comer, tirar só a fatia que for usar,
aquecer no microondas 1 minuto e ele fica uma
delícia molinho , fofinho.



PÃES FOFINHOS (Sandra Pereira da Silva)

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 3\4 de xícara de água
- 1 colher de chá de CMC
- 1 colher de
- 1 chá de sal (rasa)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento para pão (seco)
- 1 colher de chá de fermento Dr. Oetker (faz diferença, ele só age no forno)
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 2 colheres de chá de vinagre
- 4 colheres de óleo

MODO DE PREPARO :

Bater na Batedeira ou na mão com colher de pau todos ingredientes, inclusive o fermento pra pão, depois que a massa estiver lisa, acrescente o fermento Dr. Oetker, misture com a colher, distribua em forminhas de

empadinhas, pode colocar recheio (eu coloquei lingüiça triturada em alguns e geléia de uva em outros). Para crescer melhor, coloque para crescer no forno desligado - dê uma esquentadinha nele antes, não muito, pois tem que dar pra colocar a mão sem queimar - deixe crescer uns 20 minutos, coloque para assar na temperatura mais baixa do forno, depois de 15 minutos aumente a temperatura naquela que usa para assar pão - deixe terminar de assar por mais uns 30 minutos. Fiz algumas modificações que já estão na receita, o resultado ficou muito melhor, uma sugestão de quando quiserem variar é substituir o polvilho doce pela fécula de batata ou maisena.

Se não encontrarem o fermento que age no forno utilize o pó royal da seguinte forma: deixe primeiro o fermento pra pão agir por mais ou menos meia hora, acrescente o pó Royal e já leve ao forno. Se quiserem colocar 2 colheres de pó Royal fica mais macio e cresce mais, não fica com gosto de fermento.



PÃO TIPO BISNAGUINHA

INGREDIENTES:

- 2 1/2 de xc de amido de milho
- 1/2 de xc de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz “moti”
- 1 clara de ovo
- 4 1/2 colheres de chá de fermento biológico seco
- 1/4 de xc de açúcar
- 1 1/2 de colher de CMC
- 2 xc de água quente
- 2 1/2 colheres de óleo
- 1 1/2 de colher de chá de sal

MODO DE PREPARO :

Na vasilha da batedeira , misturar todos o ingredientes secos menos o sal, adicionar a água quente e a clara de ovo, misturar tudo em velocidade baixa e logo em seguida bater por 4 minutos em velocidade alta, cobrir com pano durante 15 minutos, bater depois novamente em velocidade baixa e adicionar o óleo e o sal. Depois de tudo misturadinho, você unta forminhas de brevidade e

coloca 1/3 de massa. Abafar e deixar crescer até chegar a borda, assar em fogo médio por 20 minutos ou até dar um douradinho, ele fica bem branquinho. Depois de pronto, cobrir com um guardanapo e deixar esfriar por 10 minutos. Depois tirar das forminhas e deixar esfriar por completo na grade. Para consumir no dia - se sobrar, congelar e depois esquentar no microondas.



PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO

INGREDIENTES:

4 xícaras de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
3 xícaras de purê de mandioquinha* cozida e
amassada (são cerca de 5 mandioquinhas médias)
1/2 xícara de purê de cenoura (também cozida e
amassada)
2/3 de xícara de óleo
3/4 xícara de água
1 colher de sopa de sal

MODO DE PREPARO:

Misturar, em uma bacia grande, todos os ingredientes secos (polvilhos e sal). Acrescentar os purês e misturar (ainda não vai ficar homogêneo). Acrescente a água e o óleo, e misture tudo com a ajuda de uma colher até que possa usar as mãos. Vá misturando até obter uma massa lisa e homogênea. Molde bolinhas com as mãos e coloque em assadeira (não é necessário untar). Asse em forno baixo por cerca de 30 minutinhos

mas isso depende de cada forno (ou até que tenham crescido e dourados).

* *mandioquinha - também conhecida como batata baroa ou batata salsa.*



PÃO DOCE COM FRUTAS SECAS

INGREDIENTES:

- 1 caixa de creme de arroz
- 1 caixa de fécula de batata
- 3 ovos em temperatura
- 1/3 de xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento biológico em pó
- 1 xícara de chá de batata doce cozida e amassada
- 1 copo de água (a água que cozinhou a batata doce)
- 4 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 damascos picados
- 2 colheres de sopa de uva passa seca
- 3 colheres de sopa de amêndoas secas e trituradas

MODO DE PREPARO :

MASSA

Em uma bacia, colocar as farinhas, o fermento, 3 colheres de açúcar, a água, a xícara de batata doce amassada e misturar tudo. Em seguida acrescentar os outros ingredientes faltantes.

CALDA

Misturar 3 colheres de água em 1 colher de sopa de açúcar e mexer bem, despejar sobre o pão após ser retirado do forno e salpicar açúcar de confeitiro por cima. Se desejar, voltar o pão ao forno para secar o açúcar.



PUDIM DE ARROZ COM CALDA DE FRAMBOESA

INGREDIENTES:

- 1 copo (de requeijão) de arroz (aqueles antigos de vidro)
- 2 copos de açúcar
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa cheias de maisena

MODO DE PREPARO :

Colocar o arroz com o açúcar e a baunilha para cozinhar com o triplo de água. Deixar cozinhar bem, se precisar de mais água coloque - tem que ficar bem molinho.

Prepare a panela de pudim (banho maria), passe a calda na forma. Bata o arroz ainda quente no liquidificador com a maisena e o ovo . Leve ao banho maria por 30 minutos. Desenforme gelado.

CALDA

INGREDIENTES:

- 1 pct de framboesas congeladas ou frescas
- 1 ½ litros de água
- 300ml de açúcar

MODO DE PREPARO :

Levar ao fogo com 1 1/2 litros de água e deixar ferver até a água ficar bem vermelha e as framboesas mudarem de cor, sem derreter.

Desligar o fogo e acrescentar 2 copos (150 ml cada) de açúcar, mexer bem. Em um copo colocar duas colheres de sopa de pectina em pó, acrescentar um pouco de água e mexer bem. Misture a calda passando pela peneira se ficar empolado. Leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando até a calda ficar mais grossinha (uns 20 minutos).



PICOLÉ DE UVA

INGREDIENTES:

1 xícara de suco de uva concentrado orgânico
1 xícara de água
1/2 xícara de açúcar

MODO DE PREPARO:

Mexer bem colocar em forminha pra sorvete.
Depois de 24 horas pode enrolar em papel
apropriado para picolé.

SORVETE DE GOIABA

INGREDIENTES:

8 goiabas vermelhas
açúcar a gosto
1 colher sobremesa de emulsificante

MODO DE PREPARO:

Descascar e cortar ao meio as goiabas, separar mas não descartar as sementes. Em uma panela você coloca as goiabas cortadas com açúcar - eu usei 5 colheres e não ficou doce. Deixe ferver com tampa fechada até ficar tudo mole (não colocar água). Deixe esfriar e bata no liquidificador com 1 colher de sobremesa de emulsificante, lembre de passar na peneira e só depois colocar no freezer. Quando tudo estiver bem gelado ou quase duro, você tira e bate na batedeira até dobrar de volume. Em outra panela você coloca as sementes. Depois de bate-las no liquidificador com 1/3 de água e açúcar a gosto (eu sei 3 colheres), coar na panela e apurar no fogo. Depois de pronto deixar esfriar e na hora de montar vá intercalando camada por camada.



SORVETE DE MANGA

SORVETE DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 3-4 mangas sem fio
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de emulsificante

MODO DE PREPARO :

Descascar as mangas, cortar em cubinhos. Colocar em uma panela com 2 colheres de sopa de açúcar, tampar a panela e deixar amolecer bem. Quando o doce estiver com a calda em ponto de fio, colocar metade do doce no liquidificador com o emulsificante e bater bem. Em seguida coloque em uma vasilha e leve para congelar. A outra metade do doce deve ser levada para gelar. Depois de congelado o sorvete, bata novamente com a batedeira porque ele vai dobrar de volume, repita isso por 2 vezes .

MONTAGEM :

Em potinhos descartáveis , coloque uma camada do sorvete e uma do doce de manga , leve novamente ao congelador - está pronto .

INGREDIENTES

- 1 abacaxi médio
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de emulsificante
- 1 colher de chá de hortelã fresca

MODO DE PREPARO :

Descascar o abacaxi, retirar o miolo e cortar em cubinhos. Colocar em uma panela com 1 ½ colher de açúcar, tampar a panela e deixar amolecer. Quando o doce estiver frio, colocar metade no liquidificador com o emulsificante e a hortelã, bater e colocar no congelador. A outra metade levar pra gelar. Depois de congelado o sorvete, bater em batedeira até dobrar de volume e misturar o doce em pedaços, intercalando em camadas.



SORVETE DE ABÓBORA COM COCO

INGREDIENTES:

- 1 kg de abóbora madura
- 5 colheres de sopa de açúcar cristal
- 1 colher de sobremesa de emulsificante
- 1 pacote de coco ralado

Depois você pega a parte do congelador e bate na batedeira até dobrar de volume. Depois montar em camadas intercalando o doce com a massa .

MODO DE PREPARO :

Cortar abóbora em cubo, colocar em uma panela com 4 colheres de açúcar, tampar e deixar apurar bem, não é preciso colocar água .

Em uma panela pequena, colocar 1 colher de sopa de açúcar, deixar derreter e colocar o coco ralado deixando apurar um pouco. Em seguida acrescentar o doce de coco ao doce de abóbora, mexendo sempre até ficar uma massa consistente e cozida. Deixe esfriar, dividir o doce em duas partes. Uma parte colocar no liquidificador e bater com o emulsificante e colocar no congelador, a outra parte do doce você coloca para gelar.



SORVETE OLHO DE SOGRA

INGREDIENTES:

½ litro de leite de coco
6 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sobremesa de emulsificante
2 colheres de sopa de maisena
1 pacote de coco ralado
150 gr de ameixa preta sem caroço
1 medida de água no vidrinho de leite de coco

MODO DE PREPARO :

Colocar em uma panela o leite, e colheres de açúcar, 1 pacote de coco ralado e a maisena dissolvida em um pouco de água e deixe engrossar e cozinhar bem. Quando o doce estiver frio, colocar no liquidificador com o emulsificante e bater bem, colocar para congelar. Depois de gelado, bater na batedeira até dobrar de volume.

DOCE DE AMEIXA :

Em panela colocar 2 xícaras de água com 2 colheres de açúcar, cozinhando até formar uma calda. Em seguida acrescentar as ameixas picadinhas e deixar cozinhar até o ponto de doce e reserve.

MONTAGEM :

Misture o sorvete batido com 1 parte do doce de ameixa, distribuir em taças e enfeitar com o restante do doce e com um pouco de calda - tampar e congelar .



SUFLÊ DE CHUCHU

INGREDIENTES:

4 chuchus cozidos e amassadinhos
½ xícara de leite vegetal
½ colher de sopa de creme vegetal
½ colher de sopa de creme de arroz
2 ovos
Sal a gosto
Cheiro verde pra decorar

MODO DE PREPARO :

Misturar muito bem o leite, o creme de arroz , juntar as gemas, o creme vegetal e o chuchu. Continuar a mexer para obter um creme . Bater as claras em neves e acrescentar à massa, mexendo levemente. Untar um refratário e levar ao forno por 10 minutos ou até dourar por cima.





TORTA DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES:

MASSA:

- 3 cenouras pequenas (finura de um dedo)
- 1 xicara de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras de água
- 1 colher bem cheia de fermento Royal
- 1 colher de sal
- 2 colheres de sopa de maizena
- 2 colheres de sopa de fécula de batata
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de café de CMC

MODO DE PREPARO:

bater tudo no liquidificador, deixando por último o fermento.

RECHEIO:

- 2 cenouras raladas cruas
- 1 abobrinha pequena ralada crua com casca
- 1 cebola pequena inteira cortada em rodela

Misturar tudo e temperar com sal e azeite .

MONTAR :

Divida a massa em duas partes e colocar o recheio no meio. A forma é untada e enfarinhada.



TORTA PREGUIÇOSA

INGREDIENTES:

MASSA

- 2 xícaras de chá de farinha de arroz
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

alternar até acabar - a última camada tem que ser de farinha . Bater os ovos inteiros, acrescentar o creme vegetal e o leite e colocar sobre a torta. Levar ao forno por 40 minutos aproximadamente.

RECHEIO

- 2 maçãs
- 2 bananas
- 6 ameixas
- 6 damascos
- 2 ovos batidos
- 1 colher de sopa de creme vegetal
- 2 xícaras de leite de coco

MODO DE PREPARO :

Misturar os ingredientes secos da massa e reservar. Descascar e fatiar as frutas do recheio. Untar um prato refratário com creme vegetal e colocar uma camada das frutas . Colocar uma camada dos ingredientes secos da massa sobre as frutas e