



PróCelíacos
Nutrição entre Amigos

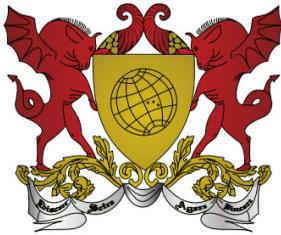
série
conhecimento

RECEITAS 3s

Sem glúten, Saudáveis e Simples

Mirella Lima Binoti (Orientadora)





Universidade Federal de Viçosa

Reitor

Demetrius David da Silva

Vice-Reitora

Rejane Nascentes



Coordenadoria de
Educação Aberta e a Distância

Diretor

Francisco de Assis de Carvalho Pinto

Campus Universitário, 36570-900, Viçosa/MG

Telefone: (31) 3612 1260

Conselho Editorial

Andréa Patrícia Gomes

João Batista Mota

José Benedito Pinho

José Luiz Braga

Tereza Angélica Bartolomeu

Autores: Gabriella França de Brito Ferreira, Mariana Ferreira de Souza, Adna Cecília Castro de Oliveira, Gabriela Ferreira Gouveia Rafaela Silveira Vilela Nunes. (Orientadora) Mirella Lima Binoti

Layout: Adriana Freitas

Editoração Eletrônica: Adriana Freitas

Edição de conteúdo e CopyDesk: João Batista Mota

Ficha catalográfica elaborada pela Seção de Catalogação e Classificação da Biblioteca Central da Universidade Federal de Viçosa

R295 2020 Receitas 3s [recurso eletrônico] : sem glúten, saudáveis e simples / Mirella Lima Binoti orientadora ; Gabriella França de Brito Ferreira ... [et al.] -- Viçosa, MG : UFV, CEAD, 2020.
1 livro eletrônico (pdf, 7,05 MB). -- (Conhecimento, ISSN 2179-1732 ; n. 41)

Requisitos do sistema: Adobe Acrobat Reader.

1. Dieta sem glúten - Receitas. 2. Culinária. I. Binoti, Mirella Lima, 1981-. II. Ferreira, Gabriella França de Brito, 1999-. III. Souza, Mariana Ferreira de, 1997-. IV. Oliveira, Adna Cecília Castro de, 1992-. V. Gouveia, Gabriela Ferreira, 1996-. VI. Nunes, Rafaela Silveira Vilela, 1998-. VII. Universidade Federal de Viçosa. Pró-Reitoria de Ensino. Coordenadoria de Educação Aberta e a Distância. VIII. Universidade Federal de Viçosa. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. Departamento de Nutrição e Saúde. Projeto Pró-celiacos. IX. Série.

CDD 22. ed. 641.543

Bibliotecária responsável: Alice Regina Pinto Pires - CRB6 2523

Sumário

- 8 Preparações Salgadas
 - 8 Lanches e Petiscos
 - 8 Cracker
 - 10 Nuggets de Grão de Bico
 - 12 Pão de Frigideira
 - 14 Pão de Queijo
 - 16 Pão de Quinoa de Frigideira
 - 18 Pãozinho de batata doce
 - 20 Quibe de Quinoa
 - 22 Quiche de abobrinha e alho-poró com massa de grão de bico
 - 24 Quiche Margarita de Ricota
 - 26 Torta de Couve Flor
 - 28 Torta de Frango
 - 30 Torta de Ricota
 - 32 Pratos Quentes
 - 32 Creme de couve-flor com alho poró e gorgonzola
 - 34 Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate
 - 36 Lasanha de Abobrinha à Bolonhesa
 - 38 Purê de Moranga
 - 40 Suflê de Legumes
 - 42 Suflê de palmito com alho-poró

- 44 Molhos
 - 44 Creme de Ricota Caseiro
 - 46 Dips de Tangerina
- 48 Preparações Doces
 - 48 Bolos e tortas
 - 48 Bolinho de banana
 - 50 Bolinho de cacau
 - 52 Bolo de banana sem açúcar
 - 54 Bolo de cenoura
 - 56 Bolo de cacau e nozes
 - 58 Bolo de iogurte e castanha
 - 60 Bolo de micro-ondas de coco e cacau
 - 62 Bolo de milho verde com coco e goiabada
 - 64 Broa fubá
 - 66 Torta de limão siciliano com cranberries
 - 68 Quitutes doces
 - 68 Creme de açaí
 - 70 Docinho de tâmara
 - 72 Panqueca low carb

Apresentação

A doença celíaca (DC) é uma enteropatia autoimune desencadeada pela ingestão do glúten, em indivíduos predispostos geneticamente. Caracteriza-se por ser um processo inflamatório que provoca a atrofia, parcial ou total, das microvilosidades do intestino delgado; consiste-se em uma intolerância permanente ao glúten.

O glúten é uma proteína presente em alimentos, como trigo, cevada, centeio e malte. O tratamento para a DC é dietético, isto é, consiste na exclusão total do glúten da dieta. Além disso, deve-se atentar para a contaminação cruzada, que é a contaminação derivada de alimentos, utensílios, superfícies ou mãos com partículas de glúten. A DC pode aparecer em qualquer fase da vida (ACELBRA, 2004).

Clinicamente, o paciente celíaco pode ou não manifestar sintomas. Quando eles se manifestam, a doença é categorizada como sintomática, podendo ser dividida em diferentes formas. A forma clássica caracteriza-se pelo desenvolvimento na infância e por sintomas como diarreia crônica, déficit de crescimento, desnutrição, anemia ferropriva, vômitos, inchaço e dor abdominal, esterilidade, osteoporose, etc.

A forma não clássica é caracterizada pela menor quantidade de alterações gastrointestinais, além de manifestações por um único sintoma, como: irritabilidade, fadiga, baixo ganho de peso e estatura, manchas e alterações do esmalte dentário, dentre outros.

Já quando não há apresentação de sintomas clínicos, denomina-se de forma assintomática, que é diagnosticada a partir de exames com marcadores sorológicos da doença. Entre as principais complicações da forma assintomática destacam-se o câncer do intestino e os abortos de repetição (ACELBRA, 2004).

A DC é uma enfermidade comum no Brasil e apresenta distribuição global. É considerada, mundialmente, um problema de saúde pública, devido à sua alta prevalência e à probabilidade de aparecimento de complicações graves. Estima-se que 1% da população mundial seja portadora da doença celíaca. No Brasil, de acordo com Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (Fenacelbra), estima-se que existam 2 milhões de portadores de doença celíaca, mas a maioria deles ainda não tem conhecimento sobre a sua condição (ARAUJO et al., 2010).

Em Viçosa, desde 2010, algumas atividades e projetos já eram desenvolvidos na temática da doença celíaca, dentre eles, o *Pró-celíaco I: um novo olhar para a doença celíaca: conhecendo o redescobrir dos pacientes*. Com o passar do tempo, houve um aumento na demanda dos portadores de doença celíaca não só na cidade e em outros locais da microrregião, com os médicos e/ou

nutricionistas encaminhando-os especificamente para as oficinas culinárias do Pró-celiaco I.

O aumento da demanda, os resultados e o retornos advindos das atividades foram o ponto de partida para que fossem sonhados, coletivamente, mais encontros, nos quais não se falasse apenas da doença celíaca como foco principal, mas sim sobre a saúde: mental e física, por meio do alimento. Assim, criou-se o projeto *Pró-celiaco II: Oficinas Culinárias para autonomia e resgate do lazer social do portador de Doença Celíaca*.

O Pró-celiaco II é um projeto de extensão do Departamento de Nutrição e Saúde, da Universidade Federal de Viçosa (UFV) (registro RAEX PRJ-065/2013), iniciado em 2013, pela então professora do Departamento de Nutrição Ana Vlândia Bandeira Moreira. Atualmente, é coordenado pela professora Mirella Lima Binoti. Seu objetivo é subsidiar ações que melhorem a qualidade de vida dos pacientes celíacos e/ou portadores de desordens intestinais, por meio de oficinas sistemáticas para discussão de temas relacionados à doença, dificuldades de adesão à dieta e aspectos relacionados à rotina diária.

De 2009 até a presente data, somam-se mais de 500 pacientes assistidos no ambulatório, não só do município de Viçosa, mas também da região, e cerca de 800 em atividades sociais desenvolvidas (piqueniques, oficinas, reuniões, palestras). O Pró-celiaco hoje, portanto, é referência no atendimento ao portador de Doença Celíaca e de outras intolerâncias alimentares.

O projeto se pauta no entendimento da necessária interligação entre ensino, pesquisa e extensão, partindo do princípio de que a prática social universitária sempre tem como base essa indissociabilidade. Nas atividades desenvolvidas (extensão), o aluno aplica na prática conceitos obtidos na teoria durante as aulas (ensino), além dos resultados dessas atividades estarem aptos para serem estudados (pesquisados).

De caráter multidisciplinar, o Pró-celiaco II desenvolve atividades, como organização de palestras e oficinas, sobre temas de interesse dos portadores de Doença Celíaca e outras desordens intestinais. Além disso, realiza eventos de lazer com o intuito de promover integração entre os participantes do grupo de WhatsApp, o *“Pró-Celiacos entre amigos”*, atualmente com 147 participantes. O contato entre os participantes é frequente, esclarecendo dúvidas e auxiliando/compartilhando as dificuldades do dia a dia.

Os encontros promovidos também constituem ricos momentos de aprendizagem para todos os participantes, pacientes e familiares, profissionais e estagiários, que juntos, descobrem a melhor forma de tornar os conhecimentos científicos acessíveis e, ao mesmo tempo, aplicáveis em seu dia a dia. As oficinas para preparo de alimentos isentos de glúten e para adaptação de receitas convencionais são prioridade, visto que há a possibilidade de participação de acadêmicos do curso de Nutrição no Projeto, o que contribuirá tanto para a sua melhor qualificação quanto para a melhoria de qualidade da saúde da população celíaca em diferentes regiões do Brasil. Além disso, os encontros e eventos sociais são uma oportunidade para compartilhar os saberes e as dúvidas, de forma a ajudar os pacientes e seus familiares a superarem os desafios, os medos, as fragilidades, fortalecendo-os para um bom convívio com a(s) doença(s).

Os estudantes participam do projeto, como bolsistas ou voluntários, planejando e realizando as atividades propostas, que perpassam desde a organização de eventos à criação de materiais para orientação sobre a doença celíaca, como cartilhas, *folders*, etc. Acontecem também encontros semanais dos estudantes com a coordenadora do projeto para discussão de artigos científicos a respeito da DC.

Atualmente, existem quatro atividades em desenvolvimento no projeto:

- a criação de uma cartilha para orientação de estabelecimentos que comercializam alimentos sem glúten;
- a posterior realização de uma capacitação com funcionários desses estabelecimentos;
- o contato via aplicativo de comunicação com os pacientes celíacos, e
- a criação de uma base de dados com receitas sem glúten para divulgação em formato de livro eletrônico, consolidada nesta publicação da **Série Conhecimento**.

Essa base de dados foi alimentada por meio de uma planilha do Excel em modelo de caderno de receitas, dividida em três tópicos: Nome da Preparação, Ingredientes e Modo de Preparo. Adicionaram-se somente receitas testadas previamente pelos alunos, durante as aulas de Técnica Dietética na UFV ou pelas alunas e coordenadora em seus domicílios, e que apresentaram autorização dos autores/adaptadores.

A criação do livro **Receitas 3S: Sem glúten, Saudáveis e Simples** tem como objetivo divulgar as receitas da base de dados do projeto para a população e estudantes, principalmente para os portadores de Doença Celíaca, buscando-se, dessa forma, oferecer mais autonomia para que se alimentem por meio de opções de preparações sem glúten, simples e saudáveis.

Apesar de serem sem glúten devido ao enfoque do projeto no público celíaco, as receitas podem ser utilizadas por quaisquer indivíduos, não somente para os portadores de DC, visto que são preparações saudáveis e de simples elaboração, que seguem a recomendação do *Guia Alimentar para População Brasileira* de priorizar a utilização de alimentos *in natura* e minimamente processados



Receitas

Preparações Salgadas

Lanches e Petiscos

Cracker

Fonte: CASTRO, L.C.V (2016).

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de café de farinha de arroz integral (60 gramas);
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de amêndoas torradas e trituradas (95 gramas);
- 2 colheres e $\frac{1}{2}$ de sopa de farinha de linhaça (15 gramas);
- 4 colheres de café de sal de ervas (7,2 gramas);
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio (1,8 gramas);
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2,0 mL).

Modo de Preparo:

Leve ao fogo 1 xícara de água e 2 colheres de sopa de farinha de linhaça. Deixe ferver por 5 minutos ou até a mistura atingir consistência de gel. Deixe esfriar. Em um recipiente, misture todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione o azeite de oliva e o gel de linhaça. Misture com a mão até formar uma bola compacta. Abra a massa em uma forma até que fique fina. Corte no formato de biscoitos quadrados. Asse em forno pré-aquecido até ficar crocante.

Rendimento:

160 gramas (24 unidades de 6,67 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 30 gramas (4 1/2 unidades)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	177 kcal = 743 kJ	9
Carboidratos	16 g	5
Proteínas	4,6 g	6
Gorduras totais	1,1 g	2
Gorduras saturadas	1,1 g	5
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	3,3 g	13
Sódio	331 mg	14

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Amêndoa, farinha de arroz integral, farinha de linhaça, sal de ervas, azeite de oliva, bicarbonato de sódio.

Alergênicos: CONTÉM AMÊNDOAS. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Nuggets de Grão de Bico

Fonte: BINOTI, M.L.; CASTRO, L.C.V. (2018)

Ingredientes:

- 1 e ½ xícara de chá de grão de bico (228 gramas);
- 5 raminhos de salsa (10 gramas);
- ½ colher de sopa de páprica doce defumada (5 gramas);
- 1 colher de sobremesa de sal (8 gramas);
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (20mL);
- ½ colher de sopa de quinoa em flocos (5 gramas).

Modo de Preparo:

Realize o remolho rápido do grão de bico. Cozinhe o grão de bico. Processe o grão de bico cozido, adicionando os outros ingredientes (exceto a quinoa) aos poucos, para ficar uma massa bem homogênea, e adeque a textura com o azeite de oliva. Molde a massa em forma de *nuggets* de variados tamanhos, empane na quinoa e leve à Air Fryer por 15 minutos a 200°C.

Rendimento:

720 gramas (9 unidades de 80 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 80 gramas (1 unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	143 kcal = 699 kJ	8
Carboidratos	19,3 g	7
Proteínas	7 g	10
Gorduras totais	4,1 g	8
Gorduras saturadas	0,6 g	3
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	4,3 g	18
Sódio	455 mg	20

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Grão de bico, azeite, salsa, sal, quinoa em flocos, páprica doce defumada.

Pão de Frigideira

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 04 claras (133,6 gramas);
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (10 gramas);
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (sem glúten) (10 gramas);
- ½ colher de sopa de psillium (5 gramas);
- 1 colher de chá de fermento químico (2,8 gramas);
- 1 pitada de sal (0,3 gramas).

Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes. Unte uma panela, despeje a massa, tampe. Asse em duas trempes (coloque uma sobre a outra), em fogo baixo. Vire o pão quando o fundo estiver dourado. Corte ao meio e recheie como preferir.

Rendimento:

1 unidade de 162 gramas.

Informação Nutricional Porção: 162 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	136 kcal = 568 kJ	7
Carboidratos	7 g	2
Proteínas	20 g	26
Gorduras totais	4 g	6
Gorduras saturadas	1 g	2
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	4 g	15
Sódio	595 mg	25

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Claras de ovo, farinha de aveia (sem glúten), farinha de linhaça, psillium, fermento químico em pó, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Pão de Queijo

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 2 ovos (100 gramas);
- 4 colheres de sopa de leite (40 mL);
- 5 colheres de sopa de ricota (50 gramas);
- 10 colheres de sopa de polvilho azedo (100 gramas);
- 1 pedaço de queijo minas (33 gramas);
- 1 pitada de sal (0,3 gramas).

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e coloque em forminhas de *cupcake*. Asse por aproximadamente 40 minutos a 180°C.

Rendimento:

324 gramas (9 unidades de 36 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 72 g (2 unidades)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	147 kcal = 615 J	7
Carboidratos	21 g	7
Proteínas	6 g	8
Gorduras totais	5 g	8
Gorduras saturadas	2 g	9
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	0
Sódio	89 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Ovos, polvilho azedo, ricota, leite, queijo minas, sal.
Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Pão de Quinoa de Frigideira

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 ovo (50 gramas);
- 1 clara (33,4 gramas);
- 3 colheres de sopa de quinoa em flocos (30 gramas);
- 1 colher de sobremesa de chia (8 gramas);
- 1 pitada de sal (0,3 gramas);
- 1 colher de café de fermento químico (1,8 gramas).

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes e asse em uma frigideira em fogo médio.

Rendimento:

1 unidade de 124 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 124 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	109 kcal = 456 kJ	5
Carboidratos	12 g	4
Proteínas	14 g	18
Gorduras totais	9 g	15
Gorduras saturadas	2 g	8
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	4 g	13
Sódio	419 mg	17

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Ovo, quinoa em flocos, clara de ovo, chia, fermento químico em pó, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE

Pãozinho de batata doce

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 ovo (50 gramas);
- 50 gramas de batata doce;
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas (10 gramas);
- 4 colheres de sopa de água (40 mL);
- 1 colher de café de fermento químico em pó (1,8 gramas).

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em um recipiente e leve por 2 minutos ao micro-ondas. Retire do recipiente e leve ao forno por 10 minutos.

Sugestão de recheio: hambúrguer de patinho (patinho moído e temperos), queijo, ovo e tomate.

Rendimento:

1 unidade de 150 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 150 gramas (1 unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	168 kcal = 702 kJ	8
Carboidratos	14 g	5
Proteínas	9 g	11
Gorduras totais	10 g	17
Gorduras saturadas	2 g	8
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3 g	9
Sódio	291 mg	12

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Batata doce, ovo, água, farinha de amêndoas, fermento químico em pó.
Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Quibe de Quinoa

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 2 ovos (100 gramas);
- 10 colheres de sopa de quinoa em grãos (100 gramas);
- 500 gramas de patinho moído;
- temperos a gosto (cebola, alho, hortelã, cebolinha, sal, pimenta do reino branca);
- **Recheio:** requeijão (opcional).

Modo de Preparo:

Cozinhe a quinoa e retire bem a água. Misture-a com os ovos batidos, o patinho moído e os temperos. Coloque numa travessa untada e, caso queira, adicione o requeijão como recheio (coloque metade da massa, a quantidade de requeijão que quiser e cubra com o restante de massa). Asse por aproximadamente 60 minutos ou até secar toda água e dourar. Regue com azeite e sirva.

Rendimento:

1,302 Kg (14 fatias de 93 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 93 g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	125 kcal = 520 kJ	6
Carboidratos	3 g	1
Proteínas	17 g	22
Gorduras totais	5 g	8
Gorduras saturadas	2 g	8
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	1
Sódio	54 mg	2

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Patinho moído, ovos, quinoa em grãos.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Quiche de abobrinha e alho-poró com massa de grão de bico

Fonte: BINOTI, M.L.; CASTRO, L.C.V. (2018a).

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de grão de bico cozido (570 gramas);
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva (40mL);
- 4 dentes de alho (12 gramas);
- ½ colher de sopa de sal (5 gramas);
- 1/2 colher de café de pimenta do reino (0,6 gramas);
- 1 colher de chá de alecrim (1,8 gramas);
- 2 colheres de sopa de orégano (20 gramas);
- 2 abobrinhas italianas grandes (900 gramas);
- ½ xícara de chá + 1 colher de sopa de aquafaba (105 gramas);
- 1 unidade grande de alho-poró (298 gramas).

Modo de Preparo:

Massa: Bata o grão de bico, azeite, 3 colheres de sopa de água, alho, um pouco da pimenta do reino, do sal, do alecrim e do orégano no multiprocessador. Retire do multiprocessador e deixe a massa esfriar 30 minutos na geladeira.

Recheio: Rale a abobrinha e reserve. Pique o alho-poró em rodela finas, doure no azeite, acrescente a abobrinha ralada e o resto do sal, do alecrim, da pimenta do reino e do orégano. Deixe esfriar.

Aquafaba: Concentre a água de cocção do grão de bico (reduza a 1/3). Deixe na geladeira por 24h. Bata na batedeira até dar consistência de clara em neve.

Após 30 minutos de descanso, abra a massa numa forma de fundo removível, untada com azeite, cobrindo o fundo e as laterais da forma. Misture delicadamente o recheio a aquafaba em neve.

Montagem do Quiche: Disponha o recheio na massa e leve para assar na parte inferior do tabuleiro, por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento:

1,508 Kg (14 fatias de 103 gramas).

Informação Nutricional		
Porção 103 g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	150 kcal= 627 kJ	7
Carboidratos	23 g	7
Proteínas	8 g	10
Gorduras totais	5 g	7
Gorduras saturadas	1 g	3
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	6 g	20
Sódio	68 mg	3

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Abobrinha italiana, grão de bico, alho-poró, azeite de oliva, orégano, alho, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Quiche Margarita de Ricota

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

Massa: - 20 colheres de sopa de farinha de grão de bico (200 gramas);

- 8 colheres de sopa de água (80 mL);

- 4 colheres de sopa de azeite de oliva (40mL);

- 1 pitada de sal (0,3 gramas);

- 1 pitada de noz moscada (1 grama).

Recheio: - 2 ovos (100 gramas);

- 300 gramas de ricota;

- 1 colher de sopa de requijão (10 gramas);

- temperos a gosto;

Montagem: 10 unidades de tomates cerejas (90 gramas);

- 2 colheres de sopa de parmesão ralado (20 gramas);

- folhas de manjeriço a gosto.

Modo de Preparo:

Massa: Misture todos os ingredientes. Procure alcançar uma textura de massa de empada; se necessário, polvilhe mais um pouco de farinha de grão de bico. Espalhe no fundo e nas bordas, de uma forma removível. Reserve.

Recheio: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje o recheio sobre a massa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Retire a quiche do forno e acrescente os tomatinhos cerejas, orégano e queijo parmesão. Volte a quiche para o forno por mais 10 minutos, apenas com o modo gratinar ligado. Acrescente o manjeriço na hora de servir.

Rendimento:

1 unidade de 760 gramas (17 fatias de 44 gramas).

Informação Nutricional		
Porção:	44g	(1 fatia pequena)
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	151 kcal = 629 J	8
Carboidratos	15 g	5
Proteínas	9 g	12
Gorduras totais	7 g	11
Gorduras saturadas	2 g	7
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3 g	10
Sódio	103 mg	4

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Ricota, farinha de grão de bico, ovo, tomate, azeite de oliva, queijo parmesão, requeijão, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Torta de Couve Flor

Fonte: VIANNA, A.K.S.; CASTRO, L.C.V.; BINOTI, M.L. (2018).

Ingredientes:

- 2 ovos (100 gramas);
- 1 xícara de queijo muçarela ralada (80 gramas);
- 1 e ¼ de xícara de chá de queijo frescal *light* ralado (232 gramas);
- 1 colher de sopa de orégano desidratado (10 gramas);
- ½ xícara de salsinha (6 gramas);
- 1 colher de sobremesa de manjeriço (8 gramas);
- 1 unidade de tomate (187 gramas);
- ½ colher de sopa de azeite de oliva (5mL);
- 2 unidades pequenas de cebola branca (95 gramas).

Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 230°C. Cozinhe um pouco a couve-flor, troque a água e retorne ao fogo. Triture-a em um *mixer*. Em um recipiente, misture a couve-flor triturada, os ovos, o queijo muçarela, o orégano e a salsinha, até formar uma mistura homogênea. Unte a forma de pizza com azeite. Coloque a massa sobre a forma e espalhe-a uniformemente. Leve ao forno a 180°C por 12 a 15 minutos. Vire a massa e leve ao forno até dourar novamente. Retire-a do forno, adicione o queijo frescal, o tomate, o manjeriço e a cebola. Retorne ao forno por mais 5 ou 7 minutos.

Rendimento:

957 gramas (29 fatias de 33 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 33 g (1 fatia pequena)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	30 kcal = 126 kJ	2
Carboidratos	1,9 g	1
Proteínas	2,5 g	3
Gorduras totais	1,3 g	2
Gorduras saturadas	0,1 g	1
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	0,6 g	2
Sódio	60 mg	3

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Couve-flor, queijo frescal *light*, tomate, ovo, cebola, queijo muçarela, manjericão, salsinha, azeite de oliva.

Alérgicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Torta de Frango

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

Massa: - 20 colheres de sopa de farinha do grão de bico (200 gramas);

- 8 colheres de sopa de água (80 mL);

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (30 mL);

- 1 colher de sopa de manteiga (10 gramas);

- 1 pitada de sal (0,3 gramas).

Recheio: - 200 gramas de frango desfiado cozido;

- 200 gramas de ricota *light*;

- cebolinha verde picada a gosto.

Para pincelar na massa: 1 gema de ovo (16,6 gramas).

Modo de Preparo:

Massa: misture tudo até ficar homogêneo. Abra a massa com um rolo e forre os fundos e laterais da forma. Separe uma quantidade da massa para cobrir o recheio.

Recheio: misture os ingredientes e coloque na forma. Cubra com o restante da massa, pincele 1 gema de ovo. Asse no forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 657 gramas (13 fatias de 50 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 50 g (1 fatia pequena)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	152 kcal = 634 kJ	8
Carboidratos	10 g	3
Proteínas	13 g	16
Gorduras totais	8 g	13
Gorduras saturadas	3 g	11
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	2 g	8
Sódio	103 mg	4

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Farinha de grão de bico, frango desfiado, ricota *light*, água, azeite de oliva, gema de ovo, manteiga, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. **CONTÉM LACTOSE.**

Torta de Ricota

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 3 ovos (150 gramas);
- 300 gramas de ricota;
- ½ copo americano de leite (100 mL);
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos (40 gramas);
- 1 pitada de sal (0,3 gramas);
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 gramas).

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque metade da massa em um tabuleiro untado. Ponha o recheio que quiser (sugestão: patinho moído, tomate e queijo). Asse em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 560 gramas (5 fatias de 112 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 112 g (1 fatia grande)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	150 kcal = 625 kJ	7
Carboidratos	9 g	3
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	8 g	14
Gorduras saturadas	4 g	16
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	457 mg	19

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Ricota, ovos, leite, aveia em flocos, fermento em pó químico, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. **CONTÉM LACTOSE.**

Pratos Quentes

Creme de couve-flor com alho poró e gorgonzola

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 couve-flor (950 gramas);
- 1 unidade de alho-poró (89 gramas);
- 1 cabeça de alho (30 gramas);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (10mL);
- 1 colher de sobremesa de requeijão (8 gramas);
- $\frac{3}{4}$ de xícara de café de queijo gorgonzola (60 gramas);
- 1 pitada de pimenta do reino branco (1 grama);
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

Cozinhe a couve-flor e as folhas dos alhos-porós juntos. Quando a couve-flor estiver cozida, retire suas folhas. Liquidifique a couve-flor com parte da água de cocção. Em uma panela, refogue a cabeça de alho e os alhos-póros com azeite. Acrescente a couve-flor batida, o requeijão, o queijo gorgonzola, uma pitada de pimenta do reino em uma panela. Ajuste o sal e deixe ferver até dar consistência de creme.

Rendimento:

1,063 Kg (4 1/2 pratos fundos cheios).

Informação Nutricional		
Porção: 250 g (1 prato fundo cheio)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	103 kcal = 430 kJ	5
Carboidratos	11 g	4
Proteínas	5 g	7
Gorduras totais	6 g	10
Gorduras saturadas	3 g	10
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	6 g	21
Sódio	89 mg	4

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Couve-flor, alho-poró, queijo gorgonzola, alho, azeite de oliva, requeijão e pimenta do reino branca.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate

Fonte: BINOTI, M.L.; CASTRO, L.C.V. (2018b).

Ingredientes:

Espaguete:

- 3 unidades médias de abobrinha italiana (900 gramas);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (10mL);
- 2 e ½ colheres de sopa de alho amassado (25 gramas);

Molho:

- 4 unidades grandes de tomate extra (920 gramas);
- 6 ramos de manjeriçao (22 gramas);
- 1 1/4 unidade de cebola branca (152 gramas);
- 1 colher de sobremesa de sal (8 gramas);
- 500mL de água morna.

Modo de Preparo

Espaguete:

Passa as abobrinhas (já sem as pontas), longitudinalmente, no ralador para que fique em formato de espaguete. Pare quando chegar ao miolo. Refogue, em uma frigideira, o azeite de oliva e o alho, e depois adicione a abobrinha e o sal. Reserve para juntar o molho.

Molho:

Bata no liquidificador o tomate, a cebola e a água. Coloque a mistura em uma panela, juntamente com o manjeriçao picado bem fino. Deixe reduzir até que fique na consistência de molho. Ao final, adicione o sal.

Rendimento:

1,020 Kg (6 escumadeiras de 170 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 170 g (1escumadeira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	77 kcal = 423 kJ	4
Carboidratos	12 g	4
Proteínas	7 g	9
Gorduras totais	2,4 g	4
Gorduras saturadas	0g	0
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3,9 g	16
Sódio	533 mg	22

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Tomate, água, cebola, abobrinha, azeite, manjericão, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Lasanha de Abobrinha à Bolonhesa

Fonte: CASTRO, L.C.V; MOREIRA, A.V.B (2018a).

Ingredientes:

- 2 unidades médias de abobrinha menina (706 gramas);
- ½ colher de sopa de sal (5 gramas);
- 5 unidades de tomate longa vida maduros (822 gramas);
- 1 cebola branca média (130 gramas);
- 2 colheres e ½ de sopa de azeite de oliva (25mL);
- 2 e 1/5 de xícara de chá de carne moída (418 gramas);
- 1 colher de sopa de óleo de soja (10mL);
- 4 dentes de alho (12 gramas);
- 15 fatias de queijo muçarela (306 gramas);
- orégano a gosto.

Modo de Preparo:

Higienize as hortaliças, de acordo com sua utilização, e descasque, se necessário. Corte a abobrinha, no sentido do comprimento, em tiras finas ou em rodela finas. Salpique um pouco de sal e deixe descansar por 30 minutos.

Molho de Tomate à bolonhesa:

bata no liquidificador o tomate, a cebola, o azeite e ½ xícara de água. Reserve uma parte do molho, caso haja vegetarianos. Refogue a carne moída no óleo e alho e acrescente o molho de tomate. Deixe apurar e colocar o sal.

Rendimento:

2,286 Kg.

Informação Nutricional		
Porção: 31g (3 colheres de sopa)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	30 kcal = 122 kJ	1
Carboidratos	1 g	0
Proteínas	3 g	3
Gorduras totais	2 g	3
Gorduras saturadas	1 g	4
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	1
Sódio	40 mg	2

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Tomate longa vida, abobrinha menina, carne moída, queijo muçarela, cebola, azeite de oliva, alho, óleo de soja. Sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Purê de Moranga

Fonte: CASTRO, L.C.V; MOREIRA, A.V.B. (2018b).

Ingredientes:

- ½ unidade de abóbora japonesa (1,178Kg);
- 1 e ½ colher de sopa de manteiga com sal (15 gramas);
- 1 dente de alho (3 gramas);
- 1 unidade média de cebola branca (95 gramas);
- 1 colher de café de sal (1,8 gramas);
- 1 copo americano de leite (200mL).

Modo de Preparo:

Comece por descascar e retirar as sementes da abóbora. Em seguida, corte a abóbora em pequenos pedaços e refogue em alho, cebola e manteiga. Acrescente o leite aos poucos. Deixe cozinhar por 15 minutos. Finalmente, amasse o preparado e sirva.

Rendimento:

724 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 370g (3 colheres de servir)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	150 kcal = 627 kJ	7
Carboidratos	27 g	9
Proteínas	6 g	7
Gorduras totais	5 g	8
Gorduras saturadas	3 g	13
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	7 g	27
Sódio	158 mg	7

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Abóbora japonesa, leite, cebola, manteiga, alho, sal.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Sufflé de Legumes

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 chuchu (203 gramas);
- 1 abobrinha italiana (196 gramas);
- 1 cenoura (72 gramas);
- 2 batatas baroas (200 gramas);
- 1 cebola branca (110 gramas);
- 1 cabeça de alho (30 gramas);
- 4 ovos (200 gramas);
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten (20 gramas);
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão (30 gramas).

Modo de Preparo:

Refogue o chuchu, a abobrinha, a cenoura, as batatas baroas, a cebola e o alho. Espere esfriar e acrescente, a gosto, cebolinha verde. Misture quatro gemas batidas com farinha de aveia e queijo parmesão. Por último, adicione as quatro claras batidas em neve. Asse no forno a 180°C por, aproximadamente, 40 minutos. Opcionalmente, coloque queijo parmesão por cima e retorne ao forno por mais 5 minutos para que o queijo gratine.

Rendimento:

958 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 150g (15 colheres de sopa)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	135 kcal = 564 kJ	7
Carboidratos	16 g	5
Proteínas	8 g	10
Gorduras totais	5 g	9
Gorduras saturadas	2 g	8
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3 g	10
Sódio	140 mg	6

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Chuchu, batata baroa, ovos, abobrinha italiana, cebola branca, cenoura, alho, queijo parmesão, farinha de aveia sem glúten.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Sufilé de palmito com alho-poró

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 vidro de palmito (300 gramas);
- 1 unidade de alho-poró (120 gramas);
- azeite de oliva a gosto;
- 3 ovos (150 gramas);
- 3 colheres de sopa de leite (30 mL);
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça (20 gramas);
- 1 colher de sobremesa de fermento químico (8 gramas);
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

Refogue o alho com azeite e acrescente o palmito picado e reserve (deixe esfriar). Bata as claras em neve e reserve. Bata os outros ingredientes e misture aos reservados. Caso queira, adicione pedaços de queijo da sua preferência. Asse em forno a 200°C por cerca de 30 minutos.

Rendimento:

738 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 40 g (4 colheres de sopa)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	33 kcal = 136 kJ	2
Carboidratos	3 g	1
Proteínas	2 g	2
Gorduras totais	2 g	4
Gorduras saturadas	1 g	2
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	2g	5
Sódio	164 mg	7

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Palmito, ovos, alho-poró, leite, farinha de linhaça, fermento químico em pó.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Molhos

Creme de Ricota Caseiro

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 150 gramas de ricota;
- ½ copo americano de leite (100 mL);
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes em um *mixer* ou liquidificador.

Rendimento:

1 pote de 250mL.

Informação Nutricional		
Porção: 94 g (1/2 xícara de chá)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	126 kcal = 524 kJ	6
Carboidratos	7 g	2
Proteínas	10 g	13
Gorduras totais	7 g	12
Gorduras saturadas	4 g	14
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	2
Sódio	395 mg	16

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Ricota, leite.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Dips de Tangerina

Fonte: BINOTI, M.L.; CASTRO, L.C.V (2018c).

Ingredientes:

- 4 unidades de tangerina (714 gramas);
- 1/2 colher de sopa de açúcar mascavo (5 gramas);
- 1 colher de sopa de amido de milho (10 gramas).

Modo de Preparo:

Lave as tangerinas. Retire o caldo com o auxílio de um espremedor de laranjas. Misture o açúcar mascavo e o amido de milho ao caldo, e leve-o a fogo baixo, mexendo sem parar, até que atinja uma consistência cremosa.

Rendimento:

210 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 140 g (14 colheres de sopa)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	71 kcal = 295 kJ	4
Carboidratos	18 g	6
Proteínas	1 g	1
Gorduras totais	1 g	0
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	0
Sódio	0,83 mg	0

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Tangerina, amido de milho, açúcar mascavo.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Preparações Doces

Bolos e tortas

Bolinho de banana

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 ovo (50 gramas);
- 2 colheres de café de xilitol (3,6 gramas);
- 2 colheres de café de farinha de quinoa (3,6 gramas);
- 1 banana (89 gramas);
- 1/2 colher de café de fermento (1,8 gramas);
- 1 pitada de canela (1 grama).

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, despeje em um recipiente e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 149 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 149 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	162 kcal = 675 kJ	8
Carboidratos	25 g	8
Proteínas	8 g	10
Gorduras totais	5 g	8
Gorduras saturadas	2 g	6
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	2 g	7
Sódio	265 mg	11

*%Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Banana, ovo, farinha de quinoa, xilitol, fermento químico em pó, canela.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Bolinho de cacau

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 ovo (50 gramas);
- 1 clara (33,4 gramas);
- 1 colher de sopa de xilitol (10 gramas);
- 1 colher de sopa de cacau (10 gramas);
- 1 colher de sopa de leite (10 mL);
- 1 colher de sobremesa de farinha de coco (8 gramas);
- 1 colher de sobremesa de farinha de nozes (8 gramas);
- 1 colher de café de fermento químico em pó (1,8 gramas).

Modo de Preparo:

Bata primeiro os ovos e depois vá adicionando os demais ingredientes, um de cada vez, deixando o fermento por último. Distribua em xícaras ou forminhas e asse por 2 minutos no micro-ondas.

Rendimento:

1 unidade de 124 gramas.

Informação Nutricional

Porção: 88 g (3/4 de unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	150 kcal = 624 kJ	7
Carboidratos	4 g	1
Proteínas	10 g	12
Gorduras totais	11 g	20
Gorduras saturadas	4 g	15
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	1
Sódio	193 mg	8

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Ovo, clara de ovo, cacau, leite, xilitol, farinha de coco, farinha de nozes, fermento químico em pó,

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Bolo de banana sem açúcar

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 3 ovos (150 gramas);
- 4 bananas bem maduras (356 gramas);
- 1 colher de sopa de óleo de coco (10mL);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (10mL);
- 2 colheres de sopa de xilitol (20 gramas);
- 1 colher de sopa de psillium (10 gramas);
- 1 xícara de farinha de aveia (190 gramas);
- canela à gosto;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 gramas).

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Forre o fundo de uma forma com banana e despeje a massa. Asse por aproximadamente 30 minutos a 180°C.

Rendimento:

1 bolo de 746 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 79 g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	151 kcal = 630 kJ	8
Carboidratos	24 g	8
Proteínas	6 g	7
Gorduras totais	5 g	8
Gorduras saturadas	1 g	4
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3 g	11
Sódio	28 mg	1

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**VD não estabelecido

Ingredientes: Banana, farinha de aveia, ovo, xilitol, azeite de oliva, fermento químico em pó, psillium, óleo de coco,

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Bolo de cenoura

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 4 ovos (200 gramas);
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (20mL);
- 3 cenouras médias (360 gramas);
- 1/4 de xícara de chá de açúcar demerara (48 gramas) (substitutos: açúcar mascavo, açúcar de coco ou adoçantes xilitol);
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia (95 gramas);
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 gramas).

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador na ordem que foram descritos. Despeje a massa em uma forma untada e asse a 180°C por cerca de 30 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 733 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 95g (1 fatia grande)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	150 kcal = 627 kJ	7
Carboidratos	19 g	6
Proteínas	6 g	8
Gorduras totais	7 g	11
Gorduras saturadas	2 g	6
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3 g	10
Sódio	176 mg	7

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**VD não estabelecido

Ingredientes: Ovo, cenoura, azeite de oliva, farinha de aveia, açúcar, fermento químico em pó.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Bolo de cacau e nozes

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 3 ovos (150 gramas);
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (20 gramas);
- ½ copo americano de leite de coco (100 mL);
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia (30 gramas);
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz integral (30 gramas);
- 3 colheres de sopa de farinha de coco (30 gramas);
- 5 colheres de sopa de nozes (50 gramas);
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 gramas).

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e asse a 180°C por cerca de 30 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 420 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 56g (1 fatia pequena)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	150 kcal = 625 kJ	13
Carboidratos	13 g	3
Proteínas	5 g	6
Gorduras totais	10 g	17
Gorduras saturadas	4 g	16
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	2 g	4
Sódio	181 mg	8

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**VD não estabelecido

Ingredientes: Ovo, leite de coco, nozes, farinha de arroz integral, farinha de aveia, farinha de coco, fermento químico em pó.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Bolo de iogurte e castanha

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 3 ovos (150 gramas);
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara (40 gramas);
- 1 xícara de iogurte natural (190 mL);
- 1 xícara de fécula de batata (190 gramas);
- 1 xícara de farinha de arroz integral (190 gramas);
- 4 e ½ colheres de castanha do Pará (45 gramas);
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 gramas).

Modo de Preparo:

Separe as claras das gemas. Bata as gemas, o açúcar, o iogurte, a fécula de batata, a farinha de arroz integral e a castanha do Pará no liquidificador. Bata as claras em neve e adicione-as na mistura. Acrescente o fermento e misture. Asse a 180°C por cerca de 30 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 815 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 78g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	151 kcal ou 630 kj	8
Carboidratos	24g	8
Proteínas	4g	5
Gorduras totais	5g	8
Gorduras saturadas	2g	6
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	1g	2
Sódio	132,84mg	6

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Farinha de arroz integral, fécula de batata, iogurte natural, ovo, castanha do Pará, fermento químico em pó.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Bolo de micro-ondas de coco e cacau

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 ovo (50 gramas);
- 1 clara de ovo (33,4 gramas);
- 1 colher de sopa de adoçante (10 gramas);
- 1 colher de sopa de cacau (10 gramas);
- 1 colher de sobremesa de coco ralado sem açúcar (8 gramas);
- 1 colher de café de fermento químico (1,8 gramas).

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e asse por um minuto e quarenta segundos no micro-ondas.

Rendimento:

4 unidades de 26 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 107g (4 unidades)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	136 kcal = 567 kJ	7
Carboidratos	4 g	1
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	9 g	15
Gorduras saturadas	4 g	18
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	319 mg	13

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**VD não estabelecido

Ingredientes: Ovo, clara, adoçante, cacau, coco ralado sem açúcar, fermento químico em pó.
 Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. **CONTÉM LACTOSE.**

Bolo de milho verde com coco e goiabada

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 4 ovos (200 gramas);
- 3 colheres de sopa de xilitol (30 gramas);
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara (30 gramas);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (10 mL);
- 2 espigas grandes de milho verde cozido (200 gramas);
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia (95 gramas);
- 1 colher de sopa de psillium (10 gramas);
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar (20 gramas);
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 gramas);
- 1 goiabada sem açúcar (100 gramas).

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador de acordo com a ordem dos ingredientes descrita (menos a goiabada). Coloque em uma forma untada para assar e distribua pedaços de goiabada. Asse a 180°C por cerca de 30 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 995 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 58g (1 fatia pequena)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	152 kcal = 634 kJ	8
Carboidratos	41 g	13
Proteínas	3 g	4
Gorduras totais	3 g	5
Gorduras saturadas	1 g	4
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	6 g	21
Sódio	51 mg	2

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**VD não estabelecido

Ingredientes: Milho verde, ovo, goiabada sem açúcar, farinha de aveia, açúcar demerara, xilitol, coco ralado sem açúcar, azeite de oliva, fermento químico em pó, psillium.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Broa fubá

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 2 ovos (100 gramas);
- 3 colheres de sopa de xilitol (30 gramas);
- 1 colher de sopa de creme de leite fresco (10 mL);
- 1 xícara de chá de fubá (190 gramas);
- 3/4 xícaras de farinha de arroz integral (143 gramas);
- 1 xícara de coco ralado (190 gramas);
- 3/4 de copo americano de leite (150 mL);
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 gramas).

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e asse a 180°C por cerca de 35 minutos.

Rendimento:

1 unidade de 793 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 58g (1 fatia pequena)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	152 kcal = 633 kJ	8
Carboidratos	16 g	5
Proteínas	3 g	3
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	9 g	41
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3 g	8
Sódio	59 mg	2

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Coco ralado, fubá, farinha de arroz integral, leite, ovo, xilitol, creme de leite fresco, fermento químico em pó.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Torta de limão siciliano com cranberries

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

Massa:

- 8 colheres de sopa de amêndoas (80 gramas);
- 8 colheres de sopa de nozes (80 gramas);
- 11 colheres de sopa de tâmara desidratada (110 gramas);
- 2 colheres de sopa de creme de leite (20 mL);

Recheio:

- leite condensado *fake* [1 e 1/2 xícara de leite em pó (285 gramas);
- 1/2 xícara de chá de água morna (95 mL);
- 3 colheres de sopa de adoçante xilitol (30 gramas)];
- suco de 4 limões sicilianos (188mL);
- 1 caixa de creme de leite (200 gramas);
- 1 pacote de gelatina sem sabor (24 gramas).

Cobertura:

- 10 colheres de sopa de *cranberries* (100 gramas).

Modo de Preparo:

Massa:

Triture todos os ingredientes no processador e misture tudo. Forre o fundo de uma forma removível com a massa.

Recheio:

Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos as raspas). Misture as raspas na mistura obtida e despeje sobre a massa. Leve à geladeira até endurecer. **Cobertura:** Ferva os *cranberries* com um pouco de água. Deixe esfriar e despeje sobre a torta.

Rendimento:

1 unidade de 1,093Kg (29 fatias de 37 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 37g (1 fatia pequena)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	125 kcal = 522 kJ	6
Carboidratos	13 g	4
Proteínas	4 g	5
Gorduras totais	8 g	13
Gorduras saturadas	3 g	12
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	40 mg	2

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Leite em pó, creme de leite, limão siciliano, tâmara desidratada, *cramberries*, água, amêndoas, nozes, xilitol, gelatina sem sabor.

Alergênicos: CONTÉM AMÊNDOAS. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Quitutes doces

Creme de acai

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 polpa de açaí (100 gramas);
- 1 banana congelada (89 gramas);
- 1 colher de sopa de xilitol (10 gramas);
- 1 colher de chá de goma xantana (2,8 gramas).

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e acrescente um pouquinho de água, até que a mistura fique com consistência de creme. Sirva com frutas, leite em pó, granola.

Rendimento:

1 tigela de 200 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 50g (5 colheres de sopa)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	37 kcal =154 kJ	2
Carboidratos	8 g	3
Proteínas	1 g	1
Gorduras totais	1 g	2
Gorduras saturadas	1 g	1
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	2 g	4
Sódio	1,29 mg	0

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: Açai, banana, xilitol, goma xantana.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Docinho de tâmara

Fonte: FERREIRA, G.F.B (2019).

Ingredientes:

- 10 colheres de sopa de tâmara (100 gramas);
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim (20 gramas);
- 1 xícara de chá de coco ralado sem açúcar (190 gramas);
- água suficiente para dar ponto de enrolar.

Modo de Preparo:

Triture todos os alimentos no processador ou liquidificador. Adicione água aos poucos, até conseguir enrolar o doce. Enrole em formato de bolinhas e passe no coco ralado ou leite em pó.

Rendimento:

360 gramas (18 unidades de 20 gramas).

Informação Nutricional		
Porção: 20g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	118 kcal = 316 kJ	4
Carboidratos	8 g	2
Proteínas	1 g	1
Gorduras totais	6 g	10
Gorduras saturadas	4 g	17
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	2 g	5
Sódio	2,69 mg	0

* %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Ingredientes: Tâmara, pasta de amendoim, coco ralado sem açúcar.

Alergênicos: CONTÉM AMENDOIM. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Parqueca low carb

Fonte: BINOTI, M.L. (2019).

Ingredientes:

- 1 ovo (50 gramas);
- 2 claras (66,8 gramas);
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (10 gramas);
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoa (10 gramas);
- 1 colher de café de fermento químico em pó (1,8 gramas);
- adoçante a gosto.

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes e assar na frigideira. Sirva com geleia, requeijão, cremes ou patês.

Rendimento:

1 unidade de 139 gramas.

Informação Nutricional		
Porção: 94g (4/6 de unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	150 kcal ou 626 kj	7
Carboidratos	7g	2
Proteínas	13g	17
Gorduras totais	9g	15
Gorduras saturadas	2g	7
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	4g	12
Sódio	280,93mg	12

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Clara de ovo, ovo, farinha de amêndoa, farinha de linhaça e fermento químico em pó.

Alergênicos: NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

Observação:

As medidas caseiras e as gramaturas das receitas foram definidas a partir da pesagem dos materiais durante o seu desenvolvimento em laboratório ou pela quantificação a partir do *Manual Fotográfico de Quantificação Alimentar*, da Universidade Federal do Paraná (CRISPIM et al., 2017) e pela 4ª edição da *Tabela para Avaliação do Consumo Alimentar em Medidas Caseiras* (PINHEIRO, 2008). Tratam-se, portanto, de estimativas, visto que os utensílios (xícaras, colheres e copos) podem apresentar diferentes capacidades em gramas ou mL. Assim, recomenda-se tomar como referência as medidas caseiras, com exceção das frutas, grãos e oleaginosas, onde se recomenda basear na gramatura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De 2009 até a presente data, somam-se mais de 800 atividades sociais desenvolvidas (piqueniques, oficinas, reuniões, palestras, etc.), sendo realizadas não só com indivíduos do município de Viçosa, mas também da região e de outros estados do Brasil.

Com a disponibilização e divulgação do **Livro de Receitas 3S**, material dotado de várias opções de preparações culinárias, esperamos contribuir para uma maior adesão à dieta de pacientes celíacos e/ou portadores de desordens intestinais e, efetivamente, promover uma melhoria na qualidade de vida desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

BRASIL-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA; MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO. Pesquisa de orçamentos familiares 2008/2009: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. 2011.

BINOTI, M.L. Post no Instagram- @mirellabinotinut. 2019. Disponível em:< https://www.instagram.com/p/ByEVZ5Hh2P9MHiG4rD4yk_YEShnD3lOp0xuW4o0/ >. Acesso em 07 de outubro de 2019.

BINOTI, M.L.; CASTRO, L.C.V.; Roteiros das Aulas Práticas de NUT330- Técnica Dietética 2. Ficha Técnica de Nuggets de Grão de Bico. Curso de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa/MG (2018)

CASTRO, L.C.V. Oficina Culinária sobre Pães, Bolos e Biscoitos – “Padaria Celíaca”. Ficha Técnica de Cracker. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa/MG (2016).

CASTRO, L.C.V; MOREIRA, A.V.B.; Roteiros das Aulas Práticas de NUT329- Técnica Dietética 1. Ficha Técnica de Lasanha de Abobrinha. Curso de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa/MG (2018a).

CASTRO, L.C.V; MOREIRA, A.V.B.; Roteiros das Aulas Práticas de NUT329- Técnica Dietética 1. Ficha Técnica de Purê de Moranga. Curso de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa/MG (2018b).

CRISPIM, S. P. et al. Manual Fotográfico De Quantificação Alimentar. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2017.

FERREIRA, G.F.B. Recordatório Pessoal de Receitas. Viçosa/MG (2019)

PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. In: Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 2008.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. [Acesso em: 03 de outubro de 2019]

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP. - 4. ed. rev. e ampl. - Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 1999. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13. Nutrient Data Laboratory Home Page. <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>. [Acesso em: 03 de outubro de 2019].

VIANNA, A.K.S.; CASTRO, L.C.V.; BINOTI, M.L.; Mostra de Técnica Dietética na Promoção da Alimentação Saudável. Ficha Técnica de Torta de Couve-Flor. Curso de Nutrição. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa/MG (2018).



