



COOKIES DE CHOCOLATE

Ingredientes:

½ xícara de chocolate em pó
2 xícara de maisena
1 xícara de creme de arroz
½ xícara de fécula de batata
1 ½ colher de chá de fermento em pó
2 ovos
¼ xícaras de açúcar
1 tablete de margarina culinária (100 g)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sove até ficar consistente. Se grudar nas mãos, coloque mais farinha. Se ficar seco, coloque algumas gotinhas de água ou leite. Forre uma assadeira com papel manteiga, forme bolinhas com a massa, achate-as ligeiramente e disponha sobre a assadeira. Asse por cerca de 20 minutos em forno médio pré-aquecido.
Rendimento: 0,5 Kg (15 porções de 35 g)

FARINHAS PREPARADAS

Farinha sem glúten-1

Ingredientes:

1 kg de farinha de arroz
330 g de fécula de batata
165 g de araruta

Modo de preparo:

Misturar bem e guardar em pote bem fechado.
Rendimento: 1,5kg

Farinha sem glúten-2

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de fécula de batata
½ xícara de polvilho doce

Modo de preparo:

Misturar bem e guardar em pote bem fechado.
Rendimento: 0,45 Kg



BOLO DE MAÇÃ COM CASCA E CANELA

Ingredientes:

5 ovos
1 ½ xícara de creme de arroz
½ xícara de maisena
3 colheres de sopa bem cheias de margarina
2 xícaras de açúcar
1 pitada de sal
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de canela em pó
3 maçãs pequenas com casca e cortadas em cubinhos

Para polvilhar:

½ xícara de açúcar com 2 colheres de chá de canela em pó

Modo de preparo:

Derreta a margarina e reserve. Na Batedeira, bata os ovos por cerca de 5 minutos. Adicione a margarina derretida, o açúcar e continue batendo. Acrescente então as farinhas, o fermento, o sal e a canela em pó. Despeje a massa em uma assadeira retangular untada e enfarinhada, espalhe a maçã picada, polvilhe com o açúcar com canela e asse em forno médio pré-aquecido até que passe pelo teste do palito.

Dica: Experimente substituir a maçã por abacaxi ou pêssego em calda (bem escorridos), ou banana picada.
Rendimento: 0,8 Kg (10 porções de 100 g)

ENROLADINHOS DE SALSICHA

Ingredientes:

1 embalagem de mistura pronta para pão de queijo (certifique-se de que a marca escolhida não contenha glúten)
1 embalagem de salsichas hot dog

Modo de preparo:

Afervente as salsichas. Depois, corte no tamanho desejado e reserve. Prepare a massa de pão de queijo conforme instruções do fabricante, colocando 1 ovo a mais do que o indicado. Abra a massa em uma superfície lisa e polvilhada. Corte pedaços da massa e enrole as salsichas. Pré-aqueça o forno. Arrume os enroladinhos numa assadeira e asse até ficarem ligeiramente dourados.
Rendimento: 0,45 Kg (50 unidades)



TORTA GELADA DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes:

2 xícaras de creme de arroz
1 xícara de fécula de batata
1 ovo
1 pitada de sal
120 g de margarina
1 xícara de açúcar
½ xícara de polvilho doce

Modo de preparo:

Em uma bacia, coloque todos os ingredientes e misture até ficar uma massa uniforme. Abra em uma forma de fundo falso e leve ao forno médio por 20 minutos e reserve.

1ª Camada:

2 xícaras de leite
2 colheres de sopa de creme de arroz
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de chá de margarina
Bata no liquidificador todos os ingredientes e leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

2ª Camada:

1 xícara de açúcar
1 xícara de água
Casca de 1 abacaxi inteiro
No liquidificador, triture a casca do abacaxi com água e leve ao fogo em uma panela com o açúcar. Deixe cozinhar até formar ponto de geléia. Reserve.

3ª Camada:

3 claras
7 colheres de sopa cheias de açúcar
1 colher de chá de raspas de limão (ou mais, se desejar)
Bata as claras em neve, acrescente o açúcar aos poucos e continue a bater até ficar firme. Coloque as raspas de limão.

Montagem:

Despeje o creme na massa já assada, cubra com a geléia da casca de abacaxi. Espalhe o suspiro e leve ao forno apenas para dourar. Sirva gelada.
Rendimento: 1,6 kg (12 porções de 120 g)



PUDIM DE ABACAXI

Ingredientes:

1 abacaxi inteiro descascado, reserve as cascas
1 xícara de açúcar
2 xícara de leite
5 colheres de sopa bem cheias de maisena
2 colheres de sobremesa de margarina
3 gemas

Modo de preparo:

Coloque o todos os ingredientes no liquidificador, triture e leve ao fogo. Cozinhe em fogo baixo até engrossar. Despeje em uma forma pequena untada com margarina ou em tacinhas próprias para sobremesa. Deixe esfriar um pouco e coloque na geladeira. Sirva com a calda da casca do abacaxi.

Calda:

Casca do abacaxi
1 xícara de açúcar
1 xícara de água

Modo de preparo:

Cozinhe a casca do abacaxi com o açúcar, até o ponto de calda. Se necessário, adicione um pouco de água. Coar a calda depois de pronta.
Rendimento: 1,4 kg (14 porções de 100 g)

TORTA DE FRIOS

Ingredientes:

500 g de frios em cubinhos (presunto, queijo, peito de peru...)
4 ovos
1 colher de sopa de margarina
½ xícara de cheiro verde picado
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Bata os ovos, acrescente o sal, o leite, os frios e a margarina. Despeje a mistura numa forma untada e enfarinhada e asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 20 minutos.
Rendimento: 0,6 Kg (5 porções de 120 g)



COZINHA CRIATIVA



No decorrer de 9 anos, o **SESC Rio** vem apresentando à comunidade, por intermédio do projeto social **COZINHA CRIATIVA**, formas diferentes de melhorar a qualidade nutricional das refeições, aliando, a esta prática, o combate ao desperdício de alimentos - ou seja, cascas, talos e sementes. No entanto, existem doenças cuja prevenção e até mesmo tratamento estão diretamente ligados à alimentação, como a Doença Celíaca, que vem apresentando crescente número de portadores. Para amenizar as dificuldades que as pessoas portadoras e seus familiares encontram para adequar suas dietas, o SESC Rio apresenta receitas econômicas, criativas, saborosas e nutritivas, desenvolvidas para atender a esta demanda.

Equipe de nutricionistas:
Cristine Ravizzini, Giselle Longo, Karime Queiroz, Lilian Gullo, Marcela Monteiro, Mirian Ramos, Renata Oliveira e Soraia Alvino.

Culinaristas:
Antonio Costa e Quezia Salles.



TORTA COM TALOS E SARDINHA

Ingredientes para a massa:
375 ml de leite de soja (para uso culinário, de preferência sem baunilha)
3 ovos
70 ml de óleo
250 g de fécula de batata
125 g de creme de arroz
1 colher de chá de sal
1 ½ colher de sopa de fermento em pó sem glúten

Modo de preparo:
Bata no liquidificador o leite de soja, os ovos e óleo. Acrescente a farinha de trigo, a maizena e o sal. Bata novamente. Misture, sem bater, o fermento em pó.

Ingredientes para o recheio:
1 lata de sardinha
2 cebolas picadas
3 tomates picados
1 xícara de talos diversos cortados e cozidos
Sal a gosto
Temperos a gosto
1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:
Colocar o azeite na panela. Refogar a cebola, a sardinha os talos e os tomates, nesta ordem. Adicionar os temperos desejados.

Montagem da torta:
Em uma forma untada e polvilhada com farinha, despeje metade da massa. Em seguida, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Asse no forno a 200°C até a massa crescer e, depois, a 180°C para dourar.
Rendimento: 1,3 kg (8 porções de 150 g)



RONDELLI SEM GLÚTEN

Ingredientes da massa:
3 ovos
2 copos (tipo requeijão) de leite
2 copos (tipo requeijão) de arroz cozido
½ copo (tipo requeijão) de óleo
3 colheres de sopa de queijo
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de salsainha
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo:
No copo do liquidificador, coloque o leite, o óleo, os ovos, o sal, o queijo, o arroz cozido e o fermento. Bata para se agregarem. Desligue e junte a salsainha. Misture. Coloque a massa obtida em uma assadeira retangular, untada e polvilhada. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por 17 a 20 minutos. Retire do forno e desenforme sobre um pano úmido. Acerte as laterais com auxílio de uma faca. Espalhe o requeijão cremoso e, sobre ele, o recheio. Enrole (como se fosse rocambole) com auxílio do pano. Deixe por alguns minutos. A seguir, coloque sobre um refratário e retire o pano. Fatie e regue com o molho aquecido. Polvilhe com queijo ralado.

Ingredientes do recheio:
2 colheres de sopa de azeite ou óleo
2 tomates sem sementes
1 colher de sopa de cebola
1 peito de frango desfiado
½ xícara de chá de salsainha e cebolinha com talos
1 xícara de talos diversos cortados e cozidos
Molho branco ou molho de tomate
Queijo para polvilhar
Manjericão a gosto

Modo de preparo do recheio:
Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente os talos e os tomates e refogue ligeiramente. Junte o peito de frango cozido e desfiado. Refogue por alguns minutos (cerca de 5 minutos). Desligue e adicione a salsainha, cebolinha e o manjericão.
Rendimento: 1,4 kg (8 porções de 175g)



PIZZA DE INHAME

Ingredientes:
250 g de inhame cozido e amassado
30 g de fermento biológico
3 xícaras de creme de arroz
1 colher de sopa de açúcar
2 ovos
Sal a gosto

Recheio:
100 ml de molho de tomate
3 tomates médios, maduros em fatias
1 cebola média em fatia
150 g de presunto fatiado
150 g de mussarela fatiada ou picada
Sal, orégano, azeite a gosto

Modo de preparo:
Em uma bacia, coloque o açúcar e o fermento e mexa até que dissolva. Acrescente o ovo, o creme de arroz, o sal e misture bem até que a massa solte das mãos. Se necessário, acrescente mais um pouco de creme de arroz. Abra em uma fôrma apropriada e leve ao forno médio para pré-assar. Depois, coloque os ingredientes do recheio e leve ao forno novamente para terminar de assar.
Rendimento 1,1 kg (9 porções de 120 g)

BOLO DE CARNE COM CENOURA

Ingredientes:
500 g de carne moída
2 ovos
3 cenouras com casca, cruas e raladas
1 pimentão ralado
2 colheres de sopa de maizena
Cebola ralada, alho amassado, sal, pimenta, orégano e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:
Misture bem os ingredientes e coloque em um pirex ou assadeira untada com manteiga. Polvilhe com farinha de mandioca e queijo ralado. Leve ao forno para assar.
Rendimento: 0,6 Kg (5 porções de 120 g)



CACHORRO QUENTE DE FORNO

Ingredientes:
Molho para o Recheio
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola ralada
1 tomate sem semente picado
1 xícara de chá de catchup
3 colheres de sopa de mostarda
Orégano a gosto
500 g de salsicha cortada no sentido do comprimento

Massa:
4 ovos
2 copos (tipo americano) de leite
2 xícaras de chá de farinha preparada
Sal a gosto
4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
1 pitada de orégano
1 pitada de noz moscada
½ copo (tipo americano) de óleo
1 colher de sopa cheia de amido de milho
1 colher de café de fermento em pó sem glúten

Para a montagem - 16 fatias de mussarela, 5 salsichas cortadas na transversal e queijo ralado para polvilhar na massa.

Modo de preparo:
Molho para o Recheio
Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola até amolecer, junte o tomate e deixe por 1 minuto mais ou menos. Coloque o catchup, a mostarda, o orégano e a salsicha. Deixe no fogo até levantar fervura. Reserve.

Massa:
Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos aproximadamente, até formar uma massa aerada.

Montagem:
Em uma forma retangular de 25x35cm untada:

- Coloque metade da massa
- Espalhe metade das fatias de mussarela
- Coloque o molho já frio
- Cubra com a outra metade da mussarela
- Coloque o restante da massa
- Acrescente as salsichas cortadas
- Polvilhe queijo ralado

Leve para assar em forno alto (260°C) por 30 minutos mais ou menos.
Rendimento: 2,6 kg (17 porções de 150 g)

“Dicas para viver sem glúten:”



- As empresas que produzem alimentos devem, por Lei, informar em seus rótulos se aquele produto “CONTÉM GLÚTEN” ou “NÃO CONTÉM GLÚTEN”. Por isso, muita atenção!

- Não reutilize óleos nos quais tenham sido fritos empanados com farinha de trigo ou farinha de rosca (feita de pão torrado);

- Não engrosse pudins, cremes ou molhos com farinha de trigo;

- Tenha cuidado com temperos e amaciantes de carnes industrializados, pois muitos contêm glúten;

- Não utilize as farinhas proibidas para polvilhar assadeiras ou fôrmas;

- Na escola, nunca separe a criança celíaca dos demais colegas na hora das refeições;

- O celíaco pode e deve fazer os mesmos exercícios que seus colegas;

- Existem celíacos que são diabéticos. Portanto, sua alimentação não deve conter glúten e nem açúcar;

- Existem celíacos que têm intolerância a lactose. Portanto, sua alimentação não deve conter glúten, nem leite de vaca e seus derivados.

Referências bibliográficas: www.riosemgluten.com