



29
RECEITAS

Pães, bolos e biscoitos sem glúten

*Receitas fáceis e
saborosas*

Melicia Galdeano

Ilana Felberg

Noadia Lobão

Sara Pereira

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Agroindústria de Alimentos
Ministério da Agricultura e Pecuária*

Centro Brasileiro de Apoio Nutricional

Pães, bolos e biscoitos sem glúten

***Receitas fáceis e
saborosas***

Melicia Galdeano

Ilana Felberg

Noadia Lobão

Sara Pereira

***Embrapa Agroindústria de Alimentos
Rio de Janeiro, RJ
2023***

Embrapa Agroindústria de Alimentos
Avenida das Américas, 29.501 - Guaratiba
23020-470, Rio de Janeiro, RJ
Fone: +55 (21) 3622-9600
www.embrapa.br/agroindustria-de-alimentos
www.embrapa.br/fale-conosco/sac

Comitê Local de Publicações

Presidente
Karina Maria Olbrich dos Santos

Secretária-executiva
Virgínia Martins da Matta

Membros
*Andréa Madalena Maciel Guedes, Celma
Rivanda Machado de Araujo, Edmar das
Mercês Penha, Elizabete Alves de Almeida
Soares, Janice Ribeiro Lima, Melicia Cintia
Galdeano e Otniel Freitas Silva*

Supervisão editorial
Virgínia Martins da Matta

Revisão de texto
Virgínia Martins da Matta

Normalização bibliográfica
Elizabete Alves de Almeida Soares

Projeto gráfico
André Luis do Nascimento Gomes

Editoração eletrônica e tratamento das
ilustrações
André Luis do Nascimento Gomes

Fotos da capa
Noadia Lobão

1ª edição
Publicação digital (2023): PDF

Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Embrapa Agroindústria de Alimentos

Pães, bolos e biscoitos sem glúten. Receitas fáceis e saborosas / Melicia
Cintia Galdeano... [et al.]. – Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria
de Alimentos, 2023.

PDF (83 p.) : il. color.

ISBN: 978-65-5467-031-9

1. Gluten free. 2. Alimentação saudável 3. Nutrição saudável. I.
Galdeano, Melicia Cintia. II. Felberg, Ilana. III. Lobão, Noadia. IV. Pereira,
Sara.

CDD (23. ed.) 631.34

Elizabete Alves de Almeida Soares (CRB-4/1668)

© 2023 Embrapa

Autores

Melicia Galdeano

Farmacêutica-bioquímica, doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos, pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos, Rio de Janeiro, RJ

Ilana Felberg

Farmacêutica-bioquímica, doutora em Tecnologia de Alimentos, pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos, Rio de Janeiro, RJ

Noadia Lobão

Nutricionista, especialista em Nutrição Clínica, diretora do Centro Brasileiro de Apoio Nutricional (CBAN) e do Centro Brasileiro de Alergia e Nutrição, Rio de Janeiro, RJ

Sara Pereira

Nutricionista clínica, diretora de marketing da Associação dos Celíacos do Rio de Janeiro (ACELBRA-RJ), Rio de Janeiro, RJ



Agradecemos a todos que ajudaram na organização e concretização deste livro e acreditaram neste trabalho, em especial aos colegas André Luis do Nascimento Gomes, Elizabete Alves de Almeida Soares e Kadijah Suleiman Jaghub.

E sobretudo àqueles que auxiliaram na execução das receitas:

Andressa da Conceição Pereira dos Santos
Flávia Rosendo Guimarães
Kamilly Rodrigues Ferreira da Silveira
Lúria Mello Nahum
Loise Calil
Márcia Serra Joaquim
Queila da Conceição Costa
Roberto Marcílio
Silvana Chapelem Antonio
Tayná Almeida da Conceição
Thais Souza Marques
Tulyo Texeira Azedias

Apresentação

O mercado de alimentos sem glúten no Brasil está em expansão, mas ainda é carente em número e em qualidade nutricional, além dos preços desses produtos serem mais elevados que os similares com glúten. Diante disso, a maior parte das preparações do cardápio de indivíduos portadores de desordens relacionadas ao glúten e/ou trigo é ainda caseira.

Por outro lado, a Embrapa desenvolveu e publicou, ao longo dos anos, um número expressivo de formulações de pães, bolos e biscoitos que utilizam matérias primas isentas de glúten, oriundas das mais diversas regiões e biomas brasileiros, que, entretanto, ainda não são tão conhecidas pela maioria do público a que se destina.

Grande parte dessas formulações precisava de revisão, validação em ambiente culinário, avaliação nutricional e organização em um único documento para facilitar o acesso do público. Assim, nasceu a parceria entre a Embrapa Agroindústria de Alimentos e o Centro Brasileiro de Apoio Nutricional (CBAN) para a redação deste livro.

O resultado não poderia ser melhor: um livro digital recheado com receitas de pães, bolos e biscoitos sem glúten, nutritivos, com diversidade de ingredientes e com fotos ilustrativas. As receitas originais, desenvolvidas por diferentes equipes da Embrapa, foram testadas e ajustadas pelo CBAN e resultaram em um material que oferece saúde e nutrição com praticidade, a baixo custo para a sociedade. O detalhamento fotográfico do passo a passo de execução é garantia do sucesso da receita até mesmo para os que não são muito familiarizados com a culinária.

Esperamos que este livro digital possa entregar sabores e ao mesmo tempo criar e fortalecer vínculos sociais dentro dos preceitos de uma alimentação inclusiva, especialmente para os indivíduos com necessidades alimentares especiais, seus familiares e todos que de forma direta ou indireta possam ter interação com eles, como profissionais da área da saúde, da educação e outros.

Edna Maria Morais Oliveira

Chefe-Geral da Embrapa Agroindústria de Alimentos

Prefácio

Cozinhar é um gesto de doação. E partilhar receitas, especialmente para quem tanto precisa, é demonstração de afeto e cuidado.

A vontade de fazer este livro nasceu após um bate-papo em que foi constatado que o acervo de publicações técnicas da Embrapa continha um bom número de formulações alimentícias sem glúten, que eram desconhecidas do público em geral. Algumas dessas receitas levam ingredientes não tradicionais na sua elaboração, diversificando as opções de alimentos sem glúten.

Foi então que decidimos selecionar, adaptar e deixar acessíveis 29 receitas sem glúten de pães, bolos e biscoitos originalmente desenvolvidas por diferentes equipes da Embrapa, porém com ajustes realizados por nutricionistas, para facilitar a execução e melhorar as características sensoriais do produto final.

Neste livro, apresentamos uma série de receitas sem glúten utilizando diversos tipos de grãos e outras matérias-primas da biodiversidade brasileira. Todas as receitas trazem a lista de ingredientes, o modo de fazer com fotos ilustrando o passo a passo, a informação nutricional calculada com base nos valores de composição dos ingredientes, segundo as Tabelas Brasileiras de Composição de Alimentos TBCA (USP) e TACO (Unicamp) e os links para as referências originais.

Este livro é o resultado do esforço em transformar, com carinho, a pesquisa realizada em laboratório em receitas saborosas, nutritivas e fáceis de serem reproduzidas nas cozinhas domésticas.

Nossa intenção é mostrar que é possível a inclusão de alimentos sem glúten no dia a dia, mesmo para indivíduos que não têm prática com a cozinha e que precisam ou querem aprender. São receitas fáceis, saborosas e nutritivas para se aventurar na viagem gastronômica livre de glúten.

Para nós, é mais que um livro de receitas sem glúten. É a nossa forma de entregar afeto e inclusão alimentar. Desejamos uma ótima viagem rumo a novas experiências!

As autoras

Sumário

Alimentação livre de glúten	13
Ingredientes especiais	15
Dicas gerais no preparo de receitas sem glúten	20
Receitas	22
Bolo de arroz e feijão	23
Bolo de laranja e soja	25
Petit gâteau de arroz	27
Bolo de sorgo	29
Bolo de soja e aveia	31
Bolo de pinhão	33
Bolo de arroz preto	35
Bolo mesclado	37
Muffin de arroz	39
Bolo de fubá com amendoim	41
Sonho de banana	43
Pão de arroz integral	45
Pão de queijo com feijão-caupi	47
Pão de sorgo	49
Pão de queijo de farinha de arroz	51
Pão de sorgo e batata	53
Pão de biomassa de banana verde	55
Pão de mandioca e soja	57

Massa básica de torta de quinoa	59
Torta salgada de soja preta	61
Cookie de arroz e feijão	63
Biscoito de batata-doce	65
Cookie de pinhão e feijão	67
Biscoito de castanha	69
Bolachinha de maionese de soja	71
Biscoito de polvilho e soja	73
Biscoito de farelo de arroz	75
Biscoito quebrador	77
Biscoito de castanha	79
Mensagem final	81
Referências	81
Sobre as autoras	83



Alimentação livre de glúten

Os cereais sempre tiveram um papel importante na dieta humana. Menção ao trigo é encontrada desde os tempos bíblicos. No entanto, existem pessoas com desordens relacionadas ao glúten que precisam excluí-lo da sua dieta, como é o caso dos indivíduos celíacos. O glúten é uma proteína encontrada em cereais como trigo, centeio, cevada e em outros menos conhecidos como triticale e espelta.

Estima-se que em torno de 1% da população mundial seja celíaca. Com base na prevalência mundial, a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (Fenacelbra) estima que haja no Brasil aproximadamente 2 milhões de celíacos, sendo que a grande maioria ainda não tem o diagnóstico.

Milho, arroz, teff, painço, sorgo e aveia são os principais cereais sem glúten aptos a compor a alimentação dos celíacos. Aveia não contém glúten, porém, pode vir a ser uma fonte de contaminação cruzada em função do cultivo, transporte, beneficiamento, fabricação e/ou preparação de alimentos. É possível encontrar aveia cultivada sob rígidos protocolos para evitar o contato cruzado com cereais que contenham o glúten sendo comercializada como aveia livre de glúten, o que deve estar informado no rótulo. No entanto, algumas pessoas que apresentam restrições ao glúten, também podem apresentar à avenina, proteína presente na aveia. Assim, de forma preventiva, a inclusão da aveia em uma dieta livre de glúten somente deve ser feita por orientação de um profissional de saúde.

Além dos cereais isentos de glúten, outros grupos de alimentos podem ser utilizados como base da alimentação dos celíacos, como os tubérculos (mandioca, batata, beterraba, inhame), as leguminosas (soja, feijão, grão-de-bico, ervilha, lentilha) e os pseudocereais (quinoa, amaranto, trigo-sarraceno ou trigo-mourisco). A exclusão dos alimentos que contêm glúten implica uma reformulação de hábitos e readaptação da dieta, principalmente no Brasil, onde os produtos à base de trigo marcam forte presença na mesa dos brasileiros: desde o café da manhã com o pãozinho na chapa, passando pelo almoço e também no jantar na forma de lanches ou acompanhamento de sopas.

Apesar do esforço, nos últimos anos, da indústria de alimentos especializada no segmento sem glúten, o mercado brasileiro ainda é carente na oferta de produtos industrializados isentos de glúten e nem sempre os disponibilizados atendem à expectativa dos consumidores quanto à qualidade nutricional (excesso de amido e de

gordura na formulação) e sensorial (textura e sabor), principalmente no que se refere aos produtos de panificação e de confeitaria. Além disso, os produtos sem glúten apresentam preço mais alto em comparação aos similares contendo trigo e ainda existe a dificuldade em encontrar esses produtos industrializados longe dos grandes centros urbanos.

Diante desse cenário e da falta de diversidade de produtos sem glúten, a maior parte das preparações do cardápio de indivíduos portadores de desordens relacionadas ao glúten ainda é caseira. Acredita-se que essa situação, de resgate à alimentação no lar, impulsionada pela pandemia do covid 19 se manterá ainda por um longo período.

Foto: Neádia Lobão



Ingredientes especiais

Os ingredientes normalmente utilizados em produtos de panificação isentos de glúten baseiam-se em misturas de amido de milho, fécula de mandioca ou de batata e farinha de arroz branco. No entanto, há uma imensa diversidade de outros ingredientes ainda não muito explorados para essa finalidade. Alguns desses ingredientes alternativos fazem parte das receitas apresentadas neste livro. São eles:

Arroz preto

Embora o arroz seja o cereal mais consumido no Brasil, o arroz preto ainda não é comum na mesa dos brasileiros. O arroz preto é uma iguaria muito apreciada na alta gastronomia. Apresenta aroma leve de castanha e sabor único. Possui mais proteínas e fibras que o arroz comum e dez vezes mais compostos antioxidantes, além de ter valor calórico total menor. O arroz preto deve ser consumido na forma integral. É utilizado como ingrediente em paellas, bolos, salgados, risoto, biscoito e na produção de alimentos processados, cereais infantis e bebidas fermentadas. Está disponível em supermercados e lojas cerealistas.



Banana

A banana é uma das frutas mais consumidas no Brasil e no mundo. É nutritiva, energética, acessível e tem sabor muito apreciado. Apresenta elevados teores de magnésio, manganês e potássio, baixos teores de gorduras e de sódio. Quando madura pode ser consumida in natura, frita ou cozida ou no preparo de receitas culinárias como farofas salgadas, bolos, crepes e tortas.

Quando verde, pode ser servida na forma de chips ou como farinha ou biomassa de banana verde. A banana verde tem maior teor de amido resistente, que atua como fibra solúvel. A farinha e a biomassa de banana verde têm sabor e aroma suaves e podem ser utilizadas como ingredientes em produtos de panificação e confeitaria.



Baru (semente)

O baru é uma árvore nativa do Cerrado conhecida por vários nomes populares, tais como: barujó, baruzeiro, baruí, coco-feijão, cumbaru e cumaru. Sua semente (amêndoa) apresenta alto teor de proteína, gordura, fibras e minerais (cálcio, fósforo e manganês). Como tem fatores antinutricionais, recomenda-se o consumo das amêndoas torradas. Seu uso é ainda pouco explorado, apesar de

serem utilizadas como farinha no preparo de pães e bolos em algumas regiões do País. A amêndoa torrada do baru pode também ser utilizada em preparos culinários em substituição à castanha-de-caju. O baru e seus derivados são encontrados em empórios espalhados no País e comércios locais do estado de Goiás.



Foto: Melícia Galdeano

Castanha-da-amazônia

Conhecida popularmente como castanha-do-pará e também castanha-do-brasil, a castanha-da-amazônia é considerada uma das maiores riquezas da Amazônia. Comum na culinária dessa região, é menos utilizada na culinária nas demais regiões do País. De sabor agradável, fornece proteínas, gorduras, fibras, minerais como cálcio, fósforo e magnésio, sendo reconhecida pelo seu

teor de selênio (importante antioxidante). Pode ser consumida in natura ou como ingrediente (na forma de farinha) em produtos para panificação, sorvetes, salgados, doces, chocolates, biscoitos, bombons e muitos outros produtos.



Foto: Rafael Rocha

Farelo de arroz

É produzido no processo de obtenção do arroz branco em que fibras e outros nutrientes são retirados formando o farelo. Fornece fibras, minerais e compostos bioativos. É um ingrediente ainda subutilizado na alimentação humana. Por ser uma boa fonte de nutrientes e de baixo custo, o farelo de arroz é usado como suplemento alimentar em programas sociais para a população carente. É facilmente encontrado em lojas de produtos a granel.



Foto: Melícia Galdeano

Feijão-caupi (ou feijão-fradinho)

O feijão-caupi é originário da África e é conhecido por diferentes nomes: feijão-macáçar e feijão-de-corda, no Nordeste; feijão-de-praia, feijão-da-colônia e feijão-de-estrada, no Norte; feijão-miúdo, no Sul. Também chamado de feijão-gurutuba e feijão-catador em algumas regiões da Bahia e norte de Minas Gerais e feijão-fradinho em Sergipe, Bahia e Rio de Janeiro. O feijão-caupi destaca-se pelo alto valor nutritivo e baixo custo de produção. É uma importante fonte de proteínas, destacando-se pelo alto teor de fibras, vitaminas e minerais, além de possuir baixa quantidade de gordura. É um dos principais componentes da dieta alimentar, especialmente na zona rural das regiões Norte e Nordeste. É o principal ingrediente do acarajé.

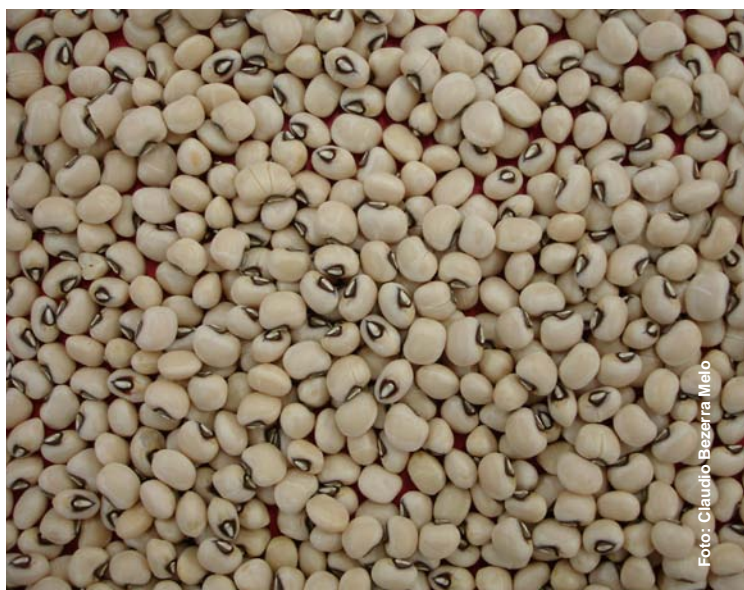


Foto: Claudio Bezerra Melo

Pinhão

O pinhão é uma semente da árvore araucária, espécie nativa da Mata Atlântica. Comum nos estados do Sul do Brasil, sendo encontrado também em São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais. É um produto importante na formação da renda e no sustento das unidades de produção familiares que trabalham com o extrativismo da semente. O pinhão é comercializado cru ou cozido, refrigerado ou não. É fonte de amido, fibras, magnésio e cobre. Além da forma tradicional da cultura local de consumi-lo - cozido ou “chamuscado” na brasa -, pode ser incorporado em inúmeras receitas culinárias, devido às suas características neutras que combinam com a elaboração de receitas doces e salgadas.



Foto: Zig Kain

Quinoa

Originária dos Andes, a quinoa é classificada como um pseudocereal pois, apesar de ter as características dos cereais, não pertence à mesma família botânica. Considerada um dos alimentos mais completos e balanceados, se destaca pelo alto valor nutricional. É rica em proteína de alta digestibilidade e possui grandes quantidades de minerais como cálcio e ferro. Vendida na forma de grão cru ou farinha, a quinoa pode ser consumida de diversas maneiras. Pode ser usada para fazer biscoitos, pães, bolos, bebidas fermentadas, entre outros produtos.



Foto: Melicia Galdeano

Sorgo

É um cereal bastante produzido no Brasil. Seu uso na alimentação humana vem crescendo, mas ainda é pouco consumido. O valor nutricional do sorgo é semelhante ao do milho. É rico em carboidratos e boa fonte de proteínas e fibras, além de minerais como fósforo, potássio, ferro e zinco. O sorgo pode apresentar diferentes cores (negro, marrom, vermelho e branco), relacionadas à presença de compostos bioativos com função antioxidante. Pode ser consumido na forma de grãos, que geralmente entram em receitas em substituição ao arroz, usado em saladas e até mesmo estourado como pipoca. Como farinha pode ser usado no preparo de pães, bolos, biscoitos e massas alimentícias.



Foto: Tomas May

Soja preta

A soja preta é uma variedade de soja conhecida há centenas de anos como alimento saudável na China, Índia, Coreia e Japão. No Brasil é pouco conhecida e a oferta de produtos com soja preta é ainda incipiente, sendo possível encontrar apenas grãos ou farinha de soja preta em lojas de produtos especializados. Apresenta teores de proteínas, gorduras, carboidratos e minerais semelhantes aos da soja amarela. Seu principal diferencial é a cor escura da casca, devido à presença de compostos com propriedades antioxidantes. A soja preta possui valor nutricional elevado, característico da soja, e duas vezes mais atividade antioxidante que a soja amarela. É tão versátil quanto a soja amarela, podendo ser servida das mais diversas formas e nas mais diferentes receitas.



Foto: Fabiano Marques Dourado

Dicas gerais no preparo de receitas sem glúten

A seguir serão apresentadas algumas dicas para o sucesso de receitas culinárias sem glúten e algumas sugestões de substituições de ingredientes, buscando opções mais saudáveis.

Medição/pesagem dos ingredientes

É essencial que os ingredientes sejam pesados ou medidos corretamente. Erros nessa etapa poderão afetar a qualidade do produto. Ao usar uma balança, observe a capacidade de pesagem e regulagem. Na ausência de balança, podem ser usados utensílios domésticos de medida (colheres, copos, xícaras, entre outros). Para isso, medir cuidadosamente os ingredientes, sem que sejam comprimidos, até atingir a marca desejada.

Vinagre

Para obter pães e bolos com mais volume e textura macia, use uma colher (de sobremesa) de vinagre nas receitas. O vinagre ajuda a regular o pH da massa, tornando-a mais ácida, o que melhora a textura e a estrutura do bolo ou pão, além de aumentar a durabilidade do produto. O vinagre também acentua o sabor dos produtos. Para os bolos, o vinagre ajuda na ativação do bicarbonato de sódio (fermento químico), o que pode ajudar a criar uma massa mais fofo e arejada.

Resfriamento da massa de biscoito

Para obter biscoitos com formatos padronizados e mais sabor, coloque a massa na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de moldá-la. Quando a massa de biscoito é colocada na geladeira o frio ajuda a solidificar a gordura (margarina, manteiga, óleo), o que melhora a consistência da massa e a torna mais fácil de manusear e moldar. Além disso, quando a massa é resfriada ela se expande menos durante o cozimento, o que pode ajudar a garantir que os biscoitos não se esparramem demais na assadeira, mantendo sua forma durante o cozimento. Por fim, o resfriamento da massa antes do cozimento ajuda a desenvolver e intensificar o sabor dos biscoitos sem glúten.

Farinhas pré-cozidas

O uso de farinha sem glúten pré-cozida melhora o volume e a textura dos produtos de panificação, porque o amido presente na farinha sofre alteração estrutural após o cozimento resultando em propriedades benéficas específicas. Em pães e bolos, a farinha pré-cozida consegue formar uma rede capaz de reter os gases – similar ao que acontece quando o glúten está presente - e permitir que o pão sem glúten se expanda durante a fermentação e o forneamento. Em biscoitos, a farinha pré-cozida facilita a manuseabilidade da massa e a incorporação homogênea dos ingredientes da formulação, além de produzir biscoitos mais estruturados. O pré-cozimento de farinhas pode ser feito pelo cozimento dos grãos em água, drenagem e trituração em liquidificador ou processador doméstico ou pela simples adição dos ingredientes líquidos quentes sobre as farinhas durante a execução da receita, técnica conhecida pelo nome de escaldamento da farinha. Ao fazer o pré-cozimento da farinha pode ser necessário ajustar a quantidade de líquido da receita, pois farinhas pré-cozidas tendem a incorporar mais líquidos.

Tempo de fermentação

O tempo de fermentação da massa é essencial para originar um pão de qualidade. A massa precisa atingir uma determinada temperatura para crescer adequadamente, assim como é preciso umidade para não ficar seca, pesada e dura. Dependendo das condições climáticas a fermentação pode levar de 25 minutos a algumas horas, no caso de pães de fermentação lenta. Dependendo da receita, a massa chega a quase dobrar de tamanho. Portanto, observar o aumento do volume é mais importante do que seguir o tempo que está descrito na receita.

Tempo de forno

O tempo de forno pode variar dependendo do tipo e da potência do forno e do tamanho ou espessura do produto que está sendo forneado. A cor da superfície de pães e de biscoitos é um indicador importante para saber se o tempo de cozimento foi atingido. Os produtos devem ter uma cor dourada e uniforme, estando levemente tostados. Para bolos, pode-se espetar um palito ou um garfo em pontos distintos (devem sair limpos) para se ter certeza que está assado. No entanto, isso não pode ser feito antes dos 30 minutos de cocção para evitar o murchamento do bolo. Ou seja, o calor não pode ser interrompido até completar esse tempo, que é o tempo necessário para que o fermento químico possa agir.

Nota. O preaquecimento do forno por 15 a 30 minutos é essencial para garantir uma temperatura uniforme e um melhor assamento dos produtos.

Uso de gomas (guar, xantana, arábica ou carragena)

O uso de gomas na culinária sem glúten é bastante conhecido. As gomas tentam reproduzir o papel do glúten mantendo as bolhas de ar na massa para que as preparações fiquem leves e fofas. Em geral, a adição de até 2% de goma (em relação à quantidade de farinha) melhora o volume, a textura e a aparência do produto.

E, como sugestões mais saudáveis para substituição e/ou adição de ingredientes nas receitas culinárias sem glúten, recomenda-se:

- Substituir a farinha refinada por farinha integral, que é rica em fibras e nutrientes.
- Substituir parte da farinha da receita por uma farinha com baixo teor de carboidratos, como farinha de amêndoas, farinha de coco e farinha de linhaça.
- Substituir o açúcar refinado por mel, xarope de bordo, açúcar demerara ou açúcar de coco.
- Adicionar sementes e oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas) às suas receitas. Elas são ricas em proteínas e gorduras saudáveis e podem adicionar sabor especial e uma textura crocante.

Observações:

1 - Ao fazer as substituições é necessário ajustar as quantidades de todos os ingredientes da receita, pois cada ingrediente tem densidade e propriedades diferentes que afetam a formação da massa.

2 - Com a substituição de ingredientes, os tempos de cozimento das receitas podem ser diferentes para obter resultados semelhantes.



Receitas



Bolo de arroz e feijão

Foto: Sara Pereira

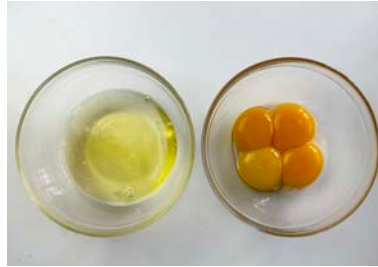
Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	121 g	1 xícara de chá (nivelada)
Feijão cozido	79 g	3 colheres de sopa
Ovos (médio)	170 g	3 unidades
Açúcar refinado	60 g	4 colheres de sopa (nivelada)
Margarina	40 g	2 colheres de sopa
Leite integral	150 mL	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Fermento químico em pó	3 g	1 colher de café (cheia)
Sal	1 g	1 pitada

Modo de preparo

Fotos: Sara Pereira



1 - Cozinhar o feijão em água. Drenar a água e triturar em liquidificador. Reservar.



2 - Separar as claras das gemas.



3 - Misturar manualmente o açúcar e a margarina. Em seguida, adicionar a gema e misturar.



4 - Adicionar o feijão cozido triturado e a farinha de arroz e misturar.



5 - Adicionar o leite, o sal e o fermento e misturar.



6 - Bater as claras em neve e adicionar à massa, misturando delicadamente.



7 - Colocar em forma média untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz e levar ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 35 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)

Proteínas (%)	15,77
Gorduras totais (%)	16,32
Minerais (%)	2,66
Fibras (%)	2,28
Carboidratos totais (%) ¹	37,17

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

GOMES, L. de O. F.; SANTIAGO, R. de A. C.; KOAKUZU, S. N.; BASSINELLO, P. Z. **Estabilidade microbiológica e físico-química de misturas para bolo sem glúten e qualidade dos bolos prontos para consumo.** Brazilian Journal of Food Technology, Campinas, v. 17, n. 4, p. 283-295, out./dez. 2014. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/121334/1/bjft.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2021.

Bolo de laranja e soja



Massa

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	248 g	2 xícaras de chá (nivelada)
Açúcar refinado	271 g	1 ½ xícara de chá (cheia)
Farinha de soja preta ⁽¹⁾	84 g	1 xícara de chá
Ovos (médio)	220 g	4 unidades
Suco de laranja	200 mL	1 xícara de chá
Óleo de soja	79 mL	⅓ xícara de chá
Fermento químico em pó	4 g	1 colher de chá

Cobertura

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Açúcar de confeiteiro	140 g	1 xícara de chá
Água	30 mL	2 colheres de sopa

⁽¹⁾ Pode-se substituir a farinha de soja preta por farinha de soja amarela.

Modo de preparo

Massa



1 - Retirar a película das gemas passando o ovo em uma peneira fina.



2 - Misturar a farinha de arroz e a farinha de soja, peneirar e reservar.



3 - Bater no liquidificador, por 3 minutos, o suco de laranja, o óleo, o açúcar e os ovos inteiros (sem a película).

Fotos: Sara Pereira



4 - Transferir a mistura para uma tigela e acrescentar, aos poucos, a farinha peneirada, misturando bem até completa incorporação dos ingredientes.



5 - Acrescentar o fermento em pó e misturar.



6 - Despejar a massa em uma forma média untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz. Assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 35 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Cobertura



7 - Em uma tigela misturar o açúcar de confeiteiro e a água (ou suco de laranja) até apresentar uma consistência de creme ou pasta. Despejar sobre a superfície do bolo.

Informação nutricional (100 g)

Proteínas (%)	10,05
Gorduras totais (%)	10,56
Minerais (%)	1,56
Fibras (%)	0,44
Carboidratos totais (%) ¹	49,82

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

MANDARINO, J. M. G.; CARRÃO-PANIZZI, M. C. *Soja na dieta de pessoas alérgicas às proteínas do trigo*. Londrina: Embrapa Soja, 2000. 1 folder. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/105490/1/ID-1790.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2021.

A close-up photograph of several dark brown, rectangular rice cakes (petit gâteau de arroz) on a white surface. One cake is broken, showing a moist, crumbly interior. The title 'Petit gâteau de arroz' is written in a stylized, orange-red font in the upper right corner of the image.

Petit gâteau de arroz

Foto: Noadia Lobão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Chocolate meio amargo picado	120 g	1 e ¼ xícara de chá
Manteiga	100 g	5 colheres sopa (cheia)
Ovo (médio)	98 g	2 unidades
Açúcar cristal	57 g	⅓ xícara de chá
Gema	33 g	2 unidades
Farinha de arroz	25 g	2 colheres de sopa

Modo de preparo



1 - Derreter o chocolate em banho-maria e juntar a manteiga, mexendo bem até que fique homogêneo e brilhante.



2 - Separar as gemas de dois ovos e reservar. Em uma vasilha (ou batedeira), bater dois ovos inteiros, as duas gemas (previamente separadas) e o açúcar até que os ingredientes fiquem bem incorporados. Retirar o chocolate do banho-maria e despejar aos poucos na vasilha contendo os ovos batidos.



3 - Misturar bem até que os ingredientes estejam integrados. Adicionar a farinha de arroz e misturar delicadamente.

Fotos: Noadã Lobão



4 - Colocar a massa nas forminhas de silicone (próprias para petit gâteau) e deixar na geladeira por duas horas. Se for usar forminhas de alumínio, untá-las com manteiga e farinha de arroz.



5 - Assar em forno preaquecido a 200 °C ou 250 °C por aproximadamente 8 minutos (o petit gâteau deve estar consistente por fora e mole por dentro). Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	10,92
Gorduras totais (%)	31,29
Minerais (%)	1,39
Fibras (%)	0,86
Carboidratos totais (%) ¹	28,40

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011. 111 p. il. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/202389/1/CNPAF-2011-lv-deliciascomarrozefejiao.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2021.

Bolo de sorgo



Foto: Neadia Lobão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de sorgo integral	82 g	¾ xícara de chá
Açúcar refinado	160 g	1 xícara de chá (cheia)
Baru torrado e moído ⁽¹⁾	31 g	3 colheres de sopa
Leite em pó desnatado	20 g	1 colher de sopa (cheia)
Amido de milho	17 g	1 colher de sopa (cheia)
Amêndoa de cacau torrada	15 g	2 colheres de sopa
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Óleo de soja	50 mL	¼ xícara de chá
Água	200 mL	1 xícara de chá
Fermento químico em pó	12 g	1 colher de sopa
Sal	1 g	1 pitada
Aroma de chocolate	0,9 g	1 colher de chá
Goma xantana	0,6 g	1 colher de café

⁽¹⁾ Pode-se substituir o baru por castanha-da-amazônia.

Modo de preparo



1 - Misturar todos os ingredientes em liquidificador.



2 - Transferir para uma forma média untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz.



3 - Assar em forno convencional a 180 °C por 55 minutos. Deixar esfriar e desenformar.

Fotos: Noadja Lobão

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	9,15
Gorduras totais (%)	15,72
Minerais (%)	2,41
Fibras (%)	3,74
Carboidratos totais (%) ¹	44,70

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

SILVA, D. G. L.; PAIVA, C. L.; FERREIRA, D. C.; QUEIROZ, V. A. V.; RIBEIRO, L. H. G.; RODRIGUES, S. S. **Avaliação sensorial e físico química de bolo dietético à base de farinha de sorgo**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS, 25.; CIGR SECTION 6 INTERNATIONAL TECHNICAL SYMPOSIUM, 10., 2016, Gramado. Alimentação: árvore que sustenta a vida: anais. Gramado: SBCTA Regional, 2016. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/168418/1/Avaliacao-sensorial.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2021.



Bolo de soja e aveia

Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de soja preta ⁽¹⁾	66 g	¾ xícara de chá
Farinha de aveia	51 g	¾ xícara de chá
Açúcar refinado	123 g	1 xícara de chá (nivelado)
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Água	90 mL	½ xícara de chá
Margarina	15 g	1 colher de sopa
Fermento químico em pó	3 g	½ colher de café

⁽¹⁾ Pode-se substituir a farinha de soja preta por farinha de soja amarela.

Modo de preparo



1 - Separar as claras, bater em neve e reservar. Misturar o açúcar, as gemas e a margarina até formar um creme homogêneo.



2 - Acrescentar a farinha de soja e a farinha de aveia, alternando com a adição de água e misturando com auxílio de uma colher.



3 - Adicionar, delicadamente, as claras em neve e, por último, o fermento em pó.

Fotos: Sara Pereira



4 - Misturar bem até ficar homogêneo.



5 - Colocar em forma média untada com óleo e farinha de arroz.



6 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	17,79
Gorduras totais (%)	15,14
Minerais (%)	2,23
Fibras (%)	2,88
Carboidratos totais (%) ¹	36,76

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

MANDARINO, J. M. G.; BENASSI, V. de T. **A soja no dia-a-dia**: um brinde à sua vida. Londrina: Embrapa Soja, 2002. 40 p. (Embrapa Soja. Documentos, 200). Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/handle/doc/463760?locale=en>>. Acesso em: 06 maio 2021.

Bolo de pinhão



Foto: Nostrum.com

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de pinhão ⁽¹⁾	103 g	1 xícara de chá
Farinha de arroz	103 g	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Açúcar refinado	189 g	1 xícara de chá (nivelada)
Ovos (médio)	165 g	3 unidades
Manteiga	40 g	2 colheres de sopa (cheia)
Óleo de coco	22 g	1 colher de sopa (cheia)
Leite	150 mL	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Fermento químico em pó	9 g	2 colheres de chá
Amido de milho	9 g	1 colher sopa (rasa)
Baunilha	1 g	1 colher de chá
Sal	1 g	1 colher de café
Goma xantana	0,46 g	1 colher de café

⁽¹⁾ A farinha de pinhão pode ser obtida dos frutos (crus ou cozidos) descascados e triturados. Se cozidos, devem ser colocados no forno, em baixa temperatura, para secar.

Modo de preparo



1 - Adicionar os ingredientes secos na tigela da batedeira e misturar manualmente.



2 - Acrescentar o leite, os ovos e a manteiga e bater, em batedeira, por 2 minutos em velocidade baixa.



3 - Adicionar os demais ingredientes, exceto o fermento, e bater, por um minuto em velocidade baixa e depois 3 minutos em velocidade alta, até ficar uma massa lisa. Ao final, acrescentar o fermento e misturar delicadamente até completa mistura.

Fotos: Noadria Lobão



4 - Colocar a massa em forma média previamente untada com óleo e enfarinhada com farinha de arroz.



5 - Assar por 30 minutos em forno preaquecido a 200 °C ou até dourar. Deixar esfriar e desformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	10,97
Gorduras totais (%)	15,41
Minerais (%)	2,47
Fibras (%)	0,71
Carboidratos totais (%) ¹	45,14

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

IKEDA, M.; CARVALHO, C. W. P. de; HELM, C. V.; AZEREDO, H. M. C. de; GODOY, R. C. B. de; RIBANI, R. H. **Influence of Brazilian pine seed flour addition on rheological, chemical and sensory properties of gluten-free rice flour cakes.** Ciência Rural [online]. 2018, vol.48, n.6, e20170732. Epub June 28, 2018. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/188287/1/1678-4596-cr-48-06-e20170732.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2021.



Bolo de arroz preto

Foto: Noadia Lobao

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz preto ⁽¹⁾	340 g	1 e ½ xícara de chá
Queijo minas ralado	150 g	½ xícara de chá
Açúcar cristal	180 g	1 xícara de chá (cheia)
Leite	200 mL	1 xícara de chá
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Óleo	55 mL	¼ xícara de chá
Fermento químico em pó	5 g	1 colher de chá

⁽¹⁾ Para obter a farinha, colocar os grãos de arroz preto cru no liquidificador e bater até obter uma farinha fina e peneirar.

Modo de preparo



1 - Bater todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador até obter um creme. Ao final, adicionar o fermento e misturar manualmente até completa homogeneização.



2 - Despejar a massa em forma média untada com óleo e enfarinhada com farinha de arroz.



3 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por 60 minutos. Deixar esfriar e desenformar.

Fotos: Noadía Lobão

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	12,35
Gorduras totais (%)	14,37
Minerais (%)	3,06
Fibras (%)	1,05
Carboidratos totais (%) ¹	42,22

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011. 111 p. il. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/202389/1/CNPAF-2011-lv-deliciascomarrozefeijao.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2021.



Bolo mesclado

Foto: Noaciá Lobão

Massa de arroz preto

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz preto	204 g	1 e ½ xícara de chá
Açúcar cristal	160 g	1 xícara de chá (nivelada)
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Leite	200 mL	1 xícara de chá
Óleo	55 mL	¼ xícara de chá
Queijo parmesão ralado	37 g	½ xícara de chá
Fermento químico em pó	5 g	1 colher de chá

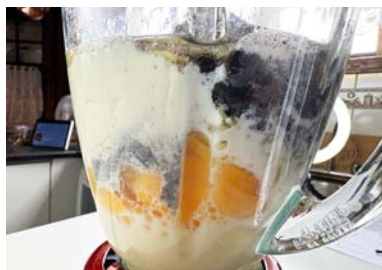
Massa de arroz branco

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz branco	337 g	1 e ¾ xícara de chá
Açúcar cristal	160 g	1 xícara de chá (nivelada)
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Leite	200 mL	1 xícara de chá
Óleo	55 mL	¼ xícara de chá
Queijo parmesão ralado	37 g	½ xícara de chá
Fermento químico em pó	5 g	1 colher de chá

Modo de preparo

Massa de arroz preto

Fotos: Noadialobão



1 - Colocar todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador e bater até formar um creme. Adicionar o fermento e misturar delicadamente.



2 - Despejar a massa em forma média ou grande untada com óleo e enfarinhada com farinha de arroz. Reservar.

Massa de arroz branco



3 - Colocar todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador e bater até formar um creme. Adicionar o fermento e misturar delicadamente.



4 - Despejar a massa na mesma forma, por cima da massa de arroz preto.



5 - Mesclar as massas gentilmente com o auxílio de um garfo.



6 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 60 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	10,73
Gorduras totais (%)	13,81
Minerais (%)	2,19
Fibras (%)	0,52
Carboidratos totais (%) ¹	45,26

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011. 111 p. il. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/202389/1/CNPAF-2011-lv-deliciascomarrozefeijao.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2021.

Muffin de arroz



Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	306 g	2 xícaras de chá (cheia)
Farelo de arroz tostado	100 g	1 xícara de chá
Açúcar mascavo	90 g	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Margarina	65 g	4 colheres de sopa
Leite	280 mL	1 e $\frac{1}{2}$ xícara de chá
Melaço/melado	50 g	3 colheres de sopa
Fermento químico em pó	4 g	1 colher de chá

Modo de preparo



1 - Agitar o fermento em pó no melaço até espumar e a cor ficar clara. Reservar.



2 - Misturar o açúcar mascavo com os ovos e a margarina até obter um creme.



3 - Acrescentar o farelo de arroz, a farinha de arroz e o leite.



4 - Acrescentar o melaço com o fermento.



5 - Misturar manualmente.



6 - Encher até a metade ou $\frac{3}{4}$ do volume das forminhas de silicone. Nota: Se usar forminhas de alumínio, untá-las com manteiga e farinha de arroz.



7 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)

Proteínas (%)	10,01
Gorduras totais (%)	13,80
Minerais (%)	3,98
Fibras (%)	2,09
Carboidratos totais (%) ¹	44,14

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011. 111 p. il. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/202389/1/CNPAF-2011-lv-deliciascomarrozefeijao.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2021.

Bolo de fubá com amendoim



Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Fubá de milho	202 g	1 e ½ xícara de chá
Açúcar refinado	277 g	2 xícaras de chá (nivelada)
Leite	390 mL	2 xícaras de chá
Manteiga ou margarina	157 g	8 colheres de sopa (cheia)
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Amendoim torrado e moído	40 g	3 colheres de sopa
Óleo	15 mL	1 colher de sopa
Fermento químico em pó	13 g	1 colher de sopa
Sal	3 g	½ colher de café (rasa)
Erva-doce	a gosto	a gosto

Modo de preparo



1 - Em uma panela, torrar o amendoim.



2 - Triturar o amendoim torrado em processador ou liquidificador transformando-o em farinha. Nota: A farinha de amendoim torrada pode ser adquirida em lojas de produtos especializados.



3 - Separar as claras das gemas e batê-las em neve. Reservar.

Fotos: Sara Pereira



4 - Bater, em batedeira, as gemas com o açúcar, o óleo e a manteiga (ou margarina) por um minuto.



5 - Peneirar o fubá e acrescentar à mistura. Juntar o leite, a farinha de amendoim, o sal e continuar batendo por mais 3 minutos.



6 - Acrescentar à massa o fermento em pó e a erva-doce, misturando bem com uma colher.



7 - Acrescentar as claras em neve à massa, mexendo delicadamente.



8 - Despejar a massa em forma média untada com óleo e polvilhada com fubá.



9 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desmoldar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	8,95
Gorduras totais (%)	19,20
Minerais (%)	2,55
Fibras (%)	0,89
Carboidratos totais (%) ¹	41,17

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

CULINÁRIA do milho. Sete Lagoas: Embrapa Milho e Sorgo, 2004. 1 folder. (Bolos, 3). Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/32419/1/Culinaria-milho.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2021.

Sonho de banana



Foto: Noacia Lobbão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Amido de milho	145 g	1 e ½ xícara de chá
Farinha de banana	60 g	½ xícara de chá
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Leite	125 mL	¾ xícara de chá
Fermento químico em pó	8 g	2 colheres de chá (nivelada)
Sal	1 g	1 pitada
Óleo para fritura	-	Suficiente para cobrir a massa

Modo de preparo



1 - Em uma tigela, misturar manualmente o ovo e o leite.



2 - Juntar os ingredientes secos e peneirados, exceto o fermento, misturando bem. Em seguida, adicionar o fermento e misturar até completa homogeneização.



3 - Com o auxílio de uma pequena concha (ou colher de sorvete), despejar cuidadosamente a massa na panela com óleo não muito quente.

Fotos: Noadía Lobão



4 - Virar para dourar de ambos os lados. Retirar o sonho e deixar escorrer em papel absorvente. Polvilhar com uma mistura de açúcar e canela. Recheiar com o recheio de sua preferência.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	8,33
Gorduras totais (%)	8,31
Minerais (%)	3,14
Fibras (%)	1,31
Carboidratos totais (%) ¹	42,23

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

EMBRAPA. Centro de Pesquisa Agroflorestal do Acre (Rio Branco, AC). **Alternativas para utilização culinária da farinha de banana.** Rio Branco: EMBRAPA-CPAF/Acre, 1995. 1 folder.. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/109252/1/3720.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2021.

Pão de arroz integral



Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz integral	122 g	1 xícara de chá (nivelada)
Fécula de batata	56 g	5 colheres de sopa
Polvilho doce	22 g	2 colheres de sopa
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Clara de ovo	30 g	1 unidade
Açúcar mascavo	16 g	2 colheres de sopa
Óleo de girassol	33 mL	2 colheres de sopa (cheia)
Água	200 mL	1 xícara de chá
Sal	4 g	1 colher de café
Goma xantana	2 g	½ colher de chá
Fermento biológico seco	5 g	½ envelope
Açúcar mascavo para o fermento	6 g	½ colher de sopa
Água morna para o fermento	62 mL	¼ xícara de chá
Vinagre de álcool	10 mL	1 colher de sopa (rasa)

Modo de preparo



1 - Ativar o fermento no açúcar e na água morna por 10 minutos. A temperatura da água deve estar entre 37 °C e 43 °C para melhor atividade do fermento. Reservar.



2 - Misturar a farinha de arroz integral, a fécula de batata, o polvilho doce, o açúcar, a goma xantana e o sal. Reservar.



3 - Em uma panela, aquecer a água a 85 °C e despejar sobre os ingredientes secos, misturando bem. Em seguida, adicionar o óleo, o ovo e a clara.

Fotos: Sara Pereira



4 - Misturar tudo até a massa ficar homogênea e lisa.



5 - Adicionar o fermento ativado e bater delicadamente (manualmente ou batedeira) até completa incorporação.



6 - Colocar a massa em forma média untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz.



7 - Cobrir com um plástico e deixar fermentar por cerca de 25 minutos.



8 - Retirar o plástico e assar em forno preaquecido a 190 °C por 45 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	11,88
Gorduras totais (%)	9,55
Minerais (%)	2,17
Fibras (%)	1,98
Carboidratos totais (%) ¹	38,40

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

AGUIAR, L. A. de; RODRIGUES, D. B.; QUEIROZ, V. A. V.; MELO, L.; PINELLI, L. de L. de O. **Comparison of two rapid descriptive sensory techniques for profiling and screening of drivers of liking of sorghum breads.** Food Research International, v. 131, article 108999, 2020. Disponível em: <<https://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/bitstream/doc/1120781/1/Comparisontwo.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2021.

Pão de queijo com feijão-caupi



Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Polvilho azedo	270 g	1 e $\frac{3}{4}$ xícara de chá
Farinha de feijão-caupi	20 g	$\frac{1}{4}$ xícara de chá
Queijo parmesão ralado	70 g	1 xícara de chá
Leite ou água	135 mL	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Óleo	41 mL	3 colheres de sopa (cheia)
Sal	5 g	1 colher de chá

Modo de preparo



1 - Em uma tigela, misturar o polvilho e a farinha de feijão-caupi. Reservar.



2 - Em uma panela, aquecer o leite, o óleo e o sal a 85 °C. Adicionar a mistura ainda quente sobre as farinhas (escaldar).



3 - Misturar bem com uma colher por 5 minutos.



4 - Adicionar o ovo e misturar.



5 - Amassar com as mãos até a massa ficar lisa.



6 - Adicionar o queijo ralado e misturar delicadamente.



7 - Moldar manualmente em formato de bolinhas.



8 - Levar para assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	10,46
Gorduras totais (%)	15,08
Minerais (%)	2,70
Fibras (%)	0,66
Carboidratos totais (%) ¹	44,74

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

CAVALCANTE, R. B. M.; MORGANO, M. A.; SILVA, K. J. D. e; ROCHA, M. de M.; ARAÚJO, M. A. de M.; MOREIRA-ARAÚJO, R. S. dos R. **Composição centesimal e teor de minerais em pão de queijo enriquecido com farinha de feijão-caupi.** In: CONGRESSO NACIONAL DE FEIJÃO-CAUPI, 3., 2013, Recife. Feijão-Caupi como alternativa sustentável para os sistemas produtivos familiares e empresariais. Recife: IPA, 2013. CONAC 2012. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/87399/1/377a.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2021.

Pão de sorgo

Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de sorgo	130 g	1 xícara de chá
Polvilho doce	35 g	3 colheres de sopa (cheia)
Clara de ovo	30 g	1 unidade
Manteiga	10 g	1 colher de sopa (rasa)
Açúcar	8 g	1 colher de sobremesa
Sal	3 g	1 colher de café (rasa)
Goma xantana	2 g	½ colher de chá
Fermento biológico seco	2 g	1 colher de chá
Água	80 mL	½ xícara de chá
Vinagre de maçã	2,5 mL	½ colher de chá

Modo de preparo



1 - Em uma tigela, misturar os ingredientes na seguinte sequência: água (aquecida a 85 °C), manteiga, clara de ovo e vinagre de maçã.



2 - Adicionar, aos poucos, os ingredientes secos, exceto o fermento, e misturar manualmente. Adicionar o fermento diluído em uma colher de água morna (entre 37 °C e 43 °C).



3 - Misturar até que a massa fique bem homogênea.

Fotos: Sara Pereira



4 - Colocar a massa em uma forma de bolo inglês média untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz ou polvilho doce. Cobrir a massa com um plástico e deixar fermentar, em temperatura ambiente, por três horas.



5 - Retirar o plástico e assar em forno preaquecido a 180 °C por 15 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	11,72
Gorduras totais (%)	4,17
Minerais (%)	2,30
Fibras (%)	6,69
Carboidratos totais (%) ¹	43,81

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

SOUSA, A. P. de; QUEIROZ, V. A. V.; NEVES, E. O.; EL-CORAB NETO, J. I.; CORREIA, V. T. da V.; SCHAFFERT, R. E. **Avaliação da qualidade tecnológica de genótipos de sorgo para produção de pães sem glúten.** In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA PIBIC/CNPq, 11., 2016, Sete Lagoas. [Trabalhos apresentados]. Sete Lagoas: Embrapa Milho e Sorgo, 2016. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/153603/1/Avaliacao-qualidade-5.pdf>>. 07 maio 2021.

Pão de queijo de farinha de arroz



Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	373 g	3 xícaras de chá (nivelada)
Queijo ralado	153 g	2 xícaras de chá
Óleo	150 mL	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Leite	200 mL	1 xícara de chá
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Fermento químico em pó	4 g	1 colher de chá

Modo de preparo



1 - Em uma panela, ferver o leite e o óleo e despejar a mistura ainda quente sobre a farinha de arroz (escaldar).



2 - Misturar bem com o auxílio de uma colher.



3 - Acrescentar o queijo ralado e os ovos.



4 - Amassar com as mãos até a massa ficar homogênea.



5 - Moldar manualmente em formato de bolinhas.



6 - Colocar as bolinhas em uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz. Assar em forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos ou até dourar.

Fotos: Sara Pereira

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	11,08
Gorduras totais (%)	18,38
Minerais (%)	2,63
Fibras (%)	0,20
Carboidratos totais (%) ¹	29,92

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011. 111 p. il. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/202389/1/CNPAF-2011-ly-deliciascomarrozefeijao.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2021.

Pão de sorgo e batata

Foto: Noacia Lobão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de sorgo	122 g	1 xícara de chá
Fécula de batata	56 g	5 colheres de sopa
Polvilho doce	22 g	2 colheres de sopa
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Clara de ovo	30 g	1 unidade
Açúcar mascavo	16 g	2 colheres de sopa
Óleo de girassol	33 mL	2 colheres de sopa (cheia)
Água	200 mL	1 xícara de chá
Sal	4 g	1 colher de café
Goma xantana	2 g	½ colher de chá
Fermento biológico seco	5 g	½ envelope
Açúcar mascavo para o fermento	6 g	½ colher de sopa
Água morna para o fermento	62 mL	¼ xícara de chá
Vinagre de álcool	10 mL	1 colher de sopa (rasa)

Modo de preparo



1 - Ativar o fermento no açúcar e na água morna por 10 minutos. A temperatura da água deve estar entre 37 °C e 43 °C para melhor atividade do fermento. Reservar.



2 - Misturar a farinha de sorgo, a fécula de batata e o polvilho doce. Acrescentar a goma xantana, o sal e o açúcar e continuar misturando.



3 - Em uma panela, aquecer a água e o óleo a 85 °C e despejá-los na tigela (escaldar), misturando bem. Adicionar o ovo e a clara e misturar até a massa ficar homogênea e lisa.

Foto: Noécia Lobão



4 - Adicionar o fermento ativado e misturar delicadamente até completa incorporação.



5 - Colocar a massa em forma para bolo inglês média untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz. Cobrir com um plástico e deixar fermentar por cerca de 25 minutos.



6 - Retirar o plástico e assar em forno preaquecido a 190 °C por 45 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	12,70
Gorduras totais (%)	9,79
Minerais (%)	2,34
Fibras (%)	4,60
Carboidratos totais (%) ¹	37,16

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

AGUIAR, L. A. de; RODRIGUES, D. B.; QUEIROZ, V. A. V.; MELO, L.; PINELI, L. de L. de O. **Comparison of two rapid descriptive sensory techniques for profiling and screening of drivers of liking of sorghum breads.** Food Research International, v. 131, article 108999, 2020. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/211402/1/Comparison-two.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2021.

Pão de biomassa de banana verde

Foto: Neaelia Lobão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	160 g	1 xícara de chá (cheia)
Biomassa de banana verde ⁽¹⁾	130 g	½ xícara de chá
Farinha de soja preta ⁽²⁾	45 g	½ xícara de chá
Polvilho doce	50 g	½ xícara de chá
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Água morna	200 mL	1 xícara de chá
Óleo	30 mL	2 colheres de sopa
Fermento biológico seco	10 g	1 envelope
Goma guar	4 g	1 colher de chá
Sal	1 g	1 pitada
Vinagre de álcool	10 mL	1 colher de sopa (rasa)

⁽¹⁾ A biomassa de banana verde pode ser comprada ou feita em casa. Para fazer em casa, lave as bananas verdes com água, esfregando bem (com as mãos ou esponja nova) para retirar todas as sujidades. Corte as duas pontas da banana. Coloque as bananas na panela de pressão e cubra com água. Leve ao fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos após o início da pressão. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente. Retire as bananas da panela e descasque ainda quentes. Coloque a polpa das bananas no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Se necessário, adicione um pouco de água para ajudar a bater.

⁽²⁾ Pode-se substituir a farinha de soja preta por farinha de soja amarela.

Modo de preparo



1 - Misturar a água morna (entre 37 °C e 43 °C), o óleo, o vinagre e o fermento.



2 - Juntar o ovo e misturar.



3 - Adicionar a biomassa de banana verde, misturando bem.

Fotos: Noadía Lobão



4 - Acrescentar a farinha de arroz, o polvilho doce, a farinha de soja preta, a goma guar e o sal.



5 - Misturar até ficar homogêneo.



6 - Colocar em forma de pão média (ou para bolo inglês) untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz. Cobrir com um plástico e deixar crescer em temperatura ambiente.



7 - Retirar o plástico e assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos ou até dourar. Deixar esfriar e desenformar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	8,79
Gorduras totais (%)	8,33
Minerais (%)	2,49
Fibras (%)	3,50
Carboidratos totais (%) ¹	42,38

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BENASSI, V. T. **Orientações e receitas com soja para uma alimentação adequada aos diabéticos**. Brasília, DF: Embrapa, 2017. 172 p. il. color. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1083418/orientacoes-e-receitas-com-soja-para-uma-alimentacao-adequada-aos-diabeticos>>. Acesso em: 10 maio 2021.

Pão de mandioca e soja

Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Mandioca cozida amassada	456 g	1 pedaço médio
Farinha de arroz	218 g	1 e ½ xícara de chá
Grãos de soja cozidos	117 g	1 xícara de chá
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Manteiga ou margarina sem sal	33 g	2 colheres de sopa
Fermento biológico seco	10 g	1 envelope
Sal	3 g	1 colher de café

Modo de preparo



1 - Bater no liquidificador os grãos de soja cozidos com os ovos, a manteiga (ou margarina) e o sal.



2 - Em seguida, adicionar o fermento, previamente ativado com um pouco de água morna (entre 37 °C e 43 °C) e misturar (modo pulsar do liquidificador ou manualmente).



3 - Transferir a mistura para uma tigela, juntar a mandioca amassada e a farinha de arroz.



4 - Misturar com o auxílio de uma colher até que os ingredientes estejam incorporados.



5 - Colocar a massa sobre a mesa previamente limpa e seca e amassar até completa mistura.



6 - Cortar a massa ao meio e moldar os pães com as mãos.



7 - Colocar a massa em uma forma de bolo inglês média untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz. Cobrir com um plástico e deixar crescer por cerca de 25 minutos.



8 - Retirar o plástico e assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	8,82
Gorduras totais (%)	7,17
Minerais (%)	1,54
Fibras (%)	2,93
Carboidratos totais (%) ¹	44,48

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BENASSI, V. T. **Orientações e receitas com soja para uma alimentação adequada aos diabéticos**. Brasília, DF: Embrapa, 2017. 172 p. il. color. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1083418/orientacoes-e-receitas-com-soja-para-uma-alimentacao-adequada-aos-diabeticos>>. Acesso em: 10 maio 2021.



Massa básica de torta de quinoa

Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Quinoa cozida	201 g	2 xícaras de chá
Cebola cortada (grande)	226 g	1 unidade
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Óleo	71 mL	5 colheres de sopa
Extrato de soja em pó	36 g	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Amido de milho	15 g	1 colher de sopa (cheia)
Queijo parmesão ralado	12 g	1 colher de sopa
Fermento químico em pó	6 g	1 colher de chá (cheia)
Sal	1 g	1 pitada
Água morna	81 mL	$\frac{1}{2}$ xícara de chá

Modo de preparo



1 - Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.



2 - Em seguida, adicionar o fermento e misturar até ficar homogêneo.



3 - Despejar metade da massa em formas pequenas, untadas e polvilhadas com farinha de arroz, colocando por cima o recheio de sua preferência.

Fotos: Sara Pereira



4 - Adicionar mais massa sobre o recheio e cobrir o recheio com a outra metade da massa.



5 - Nivelar cuidadosamente toda a extensão da forma com a massa. Se desejar, polvilhar com sementes de chia, amendoim ou gergelim.



6 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos, ou até que esteja levemente corado.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	12,78
Gorduras totais (%)	12,88
Minerais (%)	2,51
Fibras (%)	5,43
Carboidratos totais (%) ¹	33,85

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BENASSI, V. T. **Orientações e receitas com soja para uma alimentação adequada aos diabéticos**. Brasília, DF: Embrapa, 2017. 172 p. il. color. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1083418/orientacoes-e-receitas-com-soja-para-uma-alimentacao-adequada-aos-diabeticos>>. Acesso em: 10 maio 2021.

Torta salgada de soja preta

Foto: Sara Pereira

Massa		
Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	135 g	1 xícara de chá
Farinha de soja preta ⁽¹⁾	82 g	1 xícara de chá
Ovos (médio)	165 g	3 unidades
Água morna	200 mL	1 xícara de chá
Óleo de soja	77 mL	1/3 xícara de chá
Queijo parmesão ralado	28 g	5 colheres de sopa
Fermento químico em pó	5 g	1 colher de chá
Sal	3 g	1 colher de chá
Recheio		
Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Proteína vegetal texturizada (PVT)	120 g	1 xícara de chá
Cebola ralada (média)	152 g	1 unidade
Margarina	38 g	2 colheres de sopa
Extrato de tomate	27 g	2 colheres de sopa
Sal	3 g	1 colher de chá
Pimenta do reino	1 g	1 pitada
Água	190 mL	1 xícara de chá

⁽¹⁾ Pode-se substituir a farinha de soja preta por farinha de soja amarela.

Modo de preparo

Recheio



1 - Colocar a PVT em uma tigela e cobrir com duas xícaras de água fervente.



2 - Aguardar 15 minutos e escorrer a PVT hidratada. Apertar com uma colher ou com as mãos para retirar o excesso de água e reservar.



3 - Preparar um refogado com a margarina, a cebola e o sal. Adicionar a água e deixar ferver. Acrescentar a PVT hidratada, o extrato de tomate e a pimenta do reino e cozinhar por 5 minutos.

Fotos: Noadial Lobão

Massa



4 - Retirar do fogo e reservar.



5 - Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento em pó.



6 - Transferir a massa para uma tigela e acrescentar o fermento em pó misturando bem.



7 - Untar uma forma pequena com óleo. Colocar a massa na forma.



8 - Adicionar o recheio sobre a massa. Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	19,85
Gorduras totais (%)	18,12
Minerais (%)	3,48
Fibras (%)	5,25
Carboidratos totais (%) ¹	30,51

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

MANDARINO, J. M. G.; CARRÃO-PANIZZI, M. C. **Soja na dieta de pessoas alérgicas às proteínas do trigo.** Londrina: Embrapa Soja, 2000. 1 folder. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/105490/1/ID-1790.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2021.



Cookie de arroz e feijão

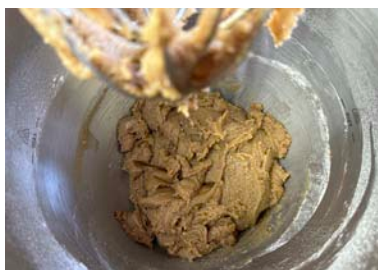
Foto: Noadia Lobão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	250 g	1 e ½ xícara de chá
Farinha de feijão-branco	250 g	1 e ¾ xícara de chá
Açúcar mascavo	150 g	1 xícara de chá
Chocolate em gotas	150 g	1 e ½ xícara de chá
Açúcar refinado	100 g	½ xícara de chá
Margarina	100 g	8 colheres de sopa
Água	60 mL	¼ xícara de chá
Fermento químico em pó	7 g	1 colher de chá (cheia)
Sal	3 g	1 colher de café (rasa)
Lecitina de soja	2 g	1 colher de chá
Aroma de baunilha	2 g	1 colher de chá

Modo de preparo



1 - Preparar um creme na batedeira misturando, por 3 minutos, a lecitina de soja, os açúcares, a água, o aroma e o sal.



2 - Misturar os demais ingredientes, exceto o chocolate, e bater por mais 3 minutos em velocidade baixa.

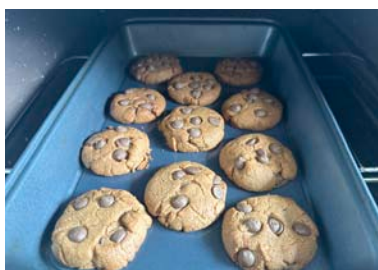


3 - Adicionar as gotas de chocolate e misturar delicadamente com as mãos.

Fotos: Noadja Lobão



4 - Modelar pequenas porções com as mãos ou com auxílio de duas colheres.



5 - Assar em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	8,21
Gorduras totais (%)	14,10
Minerais (%)	2,36
Fibras (%)	5,58
Carboidratos totais (%) ¹	67,22

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BASSINELLO, P. Z.; CARVALHO, R. N.; ARAÚJO, M. R.; ALMEIDA, R. P. de; COBUCCI, R. de M. A. **Potencial de aproveitamento de farinhas de quirera de arroz e bandinha de feijão em biscoitos tipo cookie**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2012. 8 p. (Embrapa Arroz e Feijão. Comunicado Técnico, 204). Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/56167/1/comunicadotecnico-204.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2021.

Biscoito de batata-doce

Foto: Sara Pereira



Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Fécula de batata	100 g	¾ xícara de chá
Farinha de batata-doce	100 g	¾ xícara de chá
Farinha de soja preta ⁽¹⁾	20 g	¼ xícara de chá
Óleo de girassol	65 mL	¼ xícara de chá
Açúcar refinado	38 g	¼ xícara de chá
Chia em grãos	20 g	2 colheres de sopa (rasa)
Raspas de limão	30 g	1 colher de sopa (cheia)

⁽¹⁾ Pode-se substituir a farinha de soja preta por farinha de soja amarela.

Modo de preparo



1 - Em uma tigela, misturar os ingredientes secos, com exceção das raspas de limão.



2 - Adicionar o óleo e misturar.



3 - Adicionar as raspas de limão. Misturar tudo até obter uma massa quebradiça.

Fotos: Sara Pereira



4 - Moldar os biscoitos utilizando uma forma de sua escolha.



5 - Desenformar e dispor os biscoitos em assadeira untada com óleo.



6 - Assar em forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	6,47
Gorduras totais (%)	18,08
Minerais (%)	2,92
Fibras (%)	9,97
Carboidratos totais (%) ¹	64,52

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

STEPHAN, M. P. **Biscoitos tipo cookies isento de glúten, lactose e proteína do ovo apropriados para pré-treino de atletas**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE NUTRIÇÃO ESPECIAL E EXPO SEM GLÚTEN, Rio de Janeiro, 2018. [Anais..]. Rio de Janeiro: CBAN, 2018. Não paginado. Tema: seleção de alimentos complementares com base em ótimos valores nutricionais. COINE 2018.



Cookie de pinhão e feijão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	50 g	1/3 xícara de chá
Farinha de milho (grossa)	50 g	1/2 xícara de chá
Farinha de pinhão ⁽¹⁾	14 g	2 colheres de sopa
Farinha de feijão-branco	10 g	2 colheres de sopa
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Açúcar mascavo	30 g	1/4 xícara chá
Manteiga	25 g	2 colheres de sopa
Água morna	50 mL	1/4 xícara chá

⁽¹⁾ A farinha de pinhão pode ser obtida dos frutos descascados (crus ou cozidos), triturados e colocados no forno, em baixa temperatura, para secar bem.

Modo de preparo



1 - Misturar o açúcar mascavo e a manteiga.



2 - Adicionar os demais ingredientes, com exceção da água, e misturar bem.



3 - Adicionar a água e amassar até ficar homogêneo.

Fotos: Sara Pereira



4 - Com o auxílio de duas colheres, moldar a massa até deixar bem aglomerado.



5 - Dispor os biscoitos em assadeira untada com óleo e finalizar a moldagem. Assar em forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	15,10
Gorduras totais (%)	19,49
Minerais (%)	1,78
Fibras (%)	2,45
Carboidratos totais (%) ¹	58,32

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

MACEDO, L. D.; SARAIVA, J. F. R.; LACERDA, M. DA S.; DOMINGUES, B. P.; PEREIRA, A. M.; ÁVILA, B. P.; GUARINO, E. de S. G.; GULARTE, M. A. **Caracterização química e sensorial de cookies formulados com grãos crioulos e amido de pinhão**. In: CONGRESSO ON-LINE BRASILEIRO DE TECNOLOGIA DE CEREAIS E PANIFICAÇÃO, 2020. Saudabilidade na indústria de cereais e panificação: anais. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/218941/1/Macedo-et-al.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2021.



Biscoito de castanha

Foto: Noadía Lobão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de arroz	224 g	1 e ½ xícara de chá
Farinha de castanha-da-amazônia ⁽¹⁾	34 g	4 colheres de sopa
Castanha-do-brasil picada	20 g	2 colheres de sopa
Açúcar mascavo	130 g	1 xícara de chá
Manteiga	64 g	3 colheres de sopa (cheia)
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Uva-passa	50 g	4 colheres de sopa
Sal	2 g	1 colher de café (rasa)
Bicarbonato de sódio	3 g	1 colher de chá

⁽¹⁾ Para preparar a farinha de castanha-da-amazônia, levar as castanhas descascadas ao forno entre 30 e 60 minutos, em temperatura média. Em seguida, triturar em multiprocessador doméstico. A farinha de castanha-da-amazônia também pode ser adquirida em lojas de produtos especializados.

Modo de preparo



1 - Misturar manualmente a farinha de arroz, a farinha de castanha-da-amazônia, a castanha-da-amazônia, a uva-passa, o sal e o bicarbonato. Reservar.



2 - Em outra tigela, misturar a manteiga e o açúcar até formar um creme.



3 - Adicionar o ovo e misturar até a formação de uma mistura homogênea.

Fotos: Noadla Lobbão



4 - Adicionar os ingredientes secos nessa mistura e amassar manualmente até completa homogeneização.



5 - Modelar os biscoitos manualmente em formato de cookie.



6 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	8,45
Gorduras totais (%)	19,24
Minerais (%)	2,16
Fibras (%)	1,54
Carboidratos totais (%) ¹	61,97

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

SANTOS, M. L. P. de los; BORTOLINI, V. M. de S.; SOUZA, J. M. L. de; COLUSSI, R.; CARDOSO, M. E. **Composição nutricional de cookies elaborados com farinha de arroz e castanha-do-brasil.** In: ELIAS, M. C.; OLIVEIRA, M. de; VANIER, N. L. (Ed.). Anais do 5º Simpósio Brasileiro de Qualidade de Arroz. Pelotas: UFPEL, 2012. p. 500-503. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/115610/1/24922.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2021.

Bolachinha de maionese de soja

Foto: Sara Pereira

Massa

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Maionese de soja ⁽¹⁾	300 g	1 e ½ xícara de chá
Amido de milho	717 g	7 xícaras de chá (cheia)
Açúcar refinado	215 g	1 e ½ xícara de chá
Margarina	100 g	7 colheres de sopa
Ovo (médio)	55 g	1 unidade
Fermento químico em pó	7 g	1 colher de chá (cheia)

Maionese de soja

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Extrato de soja gelado	190 mL	1 xícara de chá
Cebola picada (grande)	50 g	¼ unidade
Suco de limão	68 mL	¼ xícara chá
Azeitonas picadas	12 g	5 unidades
Sal	7 g	1 colher de chá (rasa)
Óleo de soja gelado	230 mL (até dar ponto)	1 xícara de chá

⁽¹⁾ Modo de preparo na receita

Modo de preparo

Maionese de soja

Fotos: Noadía Lobão



1 - Bater todos os ingredientes, com exceção do óleo, no liquidificador. Adicionar, lentamente, o óleo no centro da massa, batendo até atingir consistência firme. Nota: O ponto ideal é quando ocorrer o fechamento do “furo” no centro da massa.

Massa



2 - Despejar a maionese em uma tigela e acrescentar a margarina, o ovo e o açúcar. Misturar manualmente.



3 - Misturar o amido de milho e o fermento e acrescentá-los, aos poucos, à maionese mexendo até a completa homogeneização.



4 - Finalizar a mistura amassando manualmente a massa em uma superfície limpa até obter uma textura lisa.



5 - Moldar manualmente as bolachinhas em formato de bolinhas.



6 - Dispor as bolinhas em formas untadas com óleo. Assar por, aproximadamente, 7 minutos em forno preaquecido a 180 °C ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	4,88
Gorduras totais (%)	17,03
Minerais (%)	1,50
Fibras (%)	1,03
Carboidratos totais (%) ¹	68,52

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

MANDARINO, J. M. G.; BENASSI, V. de T.; CARRÃO-PANIZZI, M. C. **Manual de receitas com soja**. Londrina: Embrapa Soja, 2003. 60 p. (Embrapa Soja. Documentos, 206). Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/67866/1/Documentos-206.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2021.

Biscoito de polvilho e soja



Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Polvilho doce	450 g	3 xícaras de chá
Farinha de soja preta ⁽¹⁾	115 g	1 e ½ xícara de chá
Açúcar refinado	223 g	1 e ½ xícara de chá
Ovos (médio)	110 g	2 unidades
Coco ralado	92 g	1 xícara de chá
Margarina	56 g	4 colheres de sopa

⁽¹⁾ Pode-se substituir a farinha de soja preta por farinha de soja amarela.

Modo de preparo



1 - Bater em batedeira os ovos, o açúcar e a margarina até obter um creme homogêneo. Despejar em uma tigela.



2 - Adicionar a farinha de soja, o polvilho e o coco ralado. Misturar.



3 - Amassar manualmente até completa homogeneização.

Fotos: Sara Pereira



4 - O ponto final é quando a massa está lisa e uniforme e não fica aderida às mãos.



5 - Abrir a massa, com o auxílio de um rolo, sobre uma superfície lisa e limpa.



6 - Cortar os biscoitos com o auxílio de um molde.



7 - Dispor os biscoitos em assadeira untada com óleo e assar em forno preaquecido a 180 °C por, aproximadamente, 10 minutos, ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	9,36
Gorduras totais (%)	13,83
Minerais (%)	1,42
Fibras (%)	2,72
Carboidratos totais (%) ¹	67,30

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

MANDARINO, J. M. G.; BENASSI, V. de T.; CARRÃO-PANIZZI, M. C. **Manual de receitas com soja**. Londrina: Embrapa Soja, 2003. 60 p. (Embrapa Soja. Documentos, 206). Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/67866/1/Documentos-206.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2021.

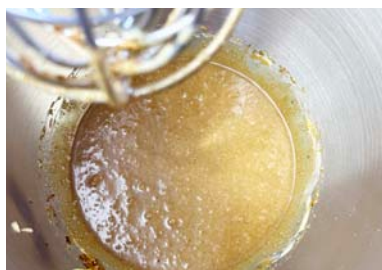
Biscoito de farelo de arroz



Foto: Noadía Lobão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farelo de arroz tostado	100 g	1 xícara de chá
Farinha de arroz integral	120 g	1 xícara de chá
Polvilho doce	32 g	¼ xícara de chá
Margarina	50 g	4 colheres de sopa
Ovos (médio)	55 g	1 unidade
Açúcar cristal	70 g	7 colheres de sopa
Açúcar mascavo	60 g	½ xícara de chá
Fermento químico em pó	5 g	1 colher de chá
Essência de baunilha	1 g	1 colher de chá
Sal	1 g	1 pitada

Modo de preparo



1 - Misturar o açúcar, a margarina, o ovo e a baunilha e bater por 3 minutos em batedeira (velocidade média).

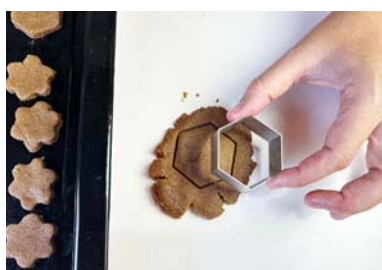


2 - Adicionar a farinha e o farelo de arroz e o polvilho doce e bater por mais 2 minutos até completa mistura. Em seguida, colocar o sal e o fermento.



3 - Bater por cerca de 3 minutos em velocidade baixa ou até ficar uma massa homogênea.

Fotos: Noadja Lobão



4 - Abrir a massa sobre uma superfície lisa e limpa, com o auxílio de um rolo. Cortar os biscoitos usando um molde.



5 - Colocar os biscoitos em uma assadeira untada com óleo e assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 15 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	9,84
Gorduras totais (%)	17,32
Minerais (%)	6,85
Fibras (%)	5,97
Carboidratos totais (%) ¹	57,84

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011. 111 p. il. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/202389/1/CNPAF-2011-lv-deliciascomarrozefeijao.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2021.



Biscoito quebrador

Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Polvilho doce	800 g	6 xícaras de chá
Amido de milho	200 g	2 xícaras de chá (cheia)
Açúcar refinado	500 g	3 xícaras de chá (cheia)
Ovos (médio)	275 g	5 unidades
Queijo parmesão ralado	33 g	½ xícara de chá
Fermento químico em pó	10 g	1 colher de sopa (nivelada)
Sal	1 g	1 pitada

Modo de preparo



1 - Misturar manualmente o açúcar, o polvilho e o amido.



2 - Adicionar o queijo e misturar.



3 - Adicionar os ovos e misturar. Amassar bem utilizando as mãos até obter uma massa quebradiça e moldável.

Foto: Sara Pereira



4 - Moldar os biscoitos usando forminhas.



5 - Colocar os biscoitos em uma assadeira untada com óleo e assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	7,70
Gorduras totais (%)	6,18
Minerais (%)	1,21
Fibras (%)	0,20
Carboidratos totais (%) ¹	76,87

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

FIALHO, J. de F.; ANDRADE, R. F. R. DE; VIEIRA, E. A. (Ed.). **Mandioca no cerrado**: questões práticas. Planaltina, DF: Embrapa Cerrados, 2009. 87 p. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/77740/1/fialho-01.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2021.



Biscoito de castanha

Foto: Sara Pereira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Farinha de castanha-da-amazônia ⁽¹⁾	111 g	1 xícara de chá
Amido de milho	106 g	1 xícara de chá (cheia)
Manteiga	89 g	4 e ½ colheres de sopa
Açúcar refinado	56 g	3 e ½ colheres de sopa

(1) Para preparar a farinha de castanha-da-amazônia, levar as castanhas descascadas ao forno entre 30 e 60 minutos, em temperatura média. Em seguida, moer em um triturador doméstico. A farinha de castanha-da-amazônia também pode ser adquirida em lojas de produtos especializados.

Modo de preparo



1 - Misturar a manteiga e o açúcar.



2 - Acrescentar a farinha de castanha-da-amazônia e o amido de milho até ficar em ponto de enrolar.



3 - Enrolar manualmente fazendo pequenas bolinhas. Achatar levemente com um garfo.

Foto: Sara Pereira



4 - Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar.

Informação nutricional (100 g)	
Proteínas (%)	4,58
Gorduras totais (%)	40,74
Minerais (%)	1,39
Fibras (%)	2,55
Carboidratos totais (%) ¹	45,32

¹Quantidade total de carboidratos contidos na receita, incluindo a fração de fibra alimentar

Referência

ALVES, N. M. S.; BEZERRA, V. S. **Castanha-do-brasil**: da floresta à mesa. Macapá: Embrapa Amapá: OCB/AP, 2007. 31 p. (Embrapa Amapá. Documentos, 68). Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/70901/1/.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2021.

Mensagem final

Chegamos ao final do livro! Esperamos que tenham embarcado e gostado dessa viagem gastronômica sem glúten. Assim como a vida é cheia de transformações, aproveite também para criar novas receitas com base nessas publicadas. Assim estará vivenciando novas experiências saborosas e experimentando uma alimentação sem glúten ainda mais colorida e diversificada.

Referências

- AGUIAR, L. A. de; RODRIGUES, D. B.; QUEIROZ, V. A. V.; MELO, L.; PINELI, L. de L. de O. **Comparison of two rapid descriptive sensory techniques for profiling and screening of drivers of liking of sorghum breads.** Food Research International, v. 131, article 108999, 2020. Disponível em: <https://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/bitstream/doc/1120781/1/Comparisontwo.pdf>. Acesso em: 10 maio 2021.
- ALVES, N. M. S.; BEZERRA, V. S. **Castanha-do-brasil: da floresta à mesa.** Macapá: Embrapa Amapá: OCB/AP, 2007. 31 p. (Embrapa Amapá. Documentos, 68). Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/70901/1/.pdf>. Acesso em: 12 maio 2021.
- BASSINELLO, P. Z.; CARVALHO, R. N.; ARAÚJO, M. R.; ALMEIDA, R. P. de; COBUCCI, R. de M. A. **Potencial de aproveitamento de farinhas de quirera de arroz e bandinha de feijão em biscoitos tipo cookie.** Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2012. 8 p. (Embrapa Arroz e Feijão. Comunicado Técnico, 204). Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/56167/1/comunicadotecnico-204.pdf>. Acesso em: 10 maio 2021.
- BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão.** Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011. 111 p. il. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/202389/1/CNPAF-2011-lv-deliciascomarrozefeijao.pdf>. Acesso em: 5 maio 2021.
- BENASSI, V. T. **Orientações e receitas com soja para uma alimentação adequada aos diabéticos.** Brasília, DF: Embrapa, 2017. 172 p. il. color. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1083418/orientacoes-e-receitas-com-soja-para-uma-alimentacao-adequada-aos-diabeticos>. Acesso em: 10 maio 2021.
- CAVALCANTE, R. B. M.; MORGANO, M. A.; SILVA, K. J. D. e; ROCHA, M. de M.; ARAÚJO, M. A. de M.; MOREIRA-ARAÚJO, R. S. dos R. Composição centesimal e teor de minerais em pão de queijo enriquecido com farinha de feijão-caupi. In: CONGRESSO NACIONAL DE FEIJÃO-CAUPI, 3., 2013, Recife. **Feijão-Caupi como alternativa sustentável para os sistemas produtivos familiares e empresariais.** Recife: IPA, 2013. CONAC 2012. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/87399/1/377a.pdf>. Acesso em: 7 maio 2021.
- CULINÁRIA do milho. Sete Lagoas: Embrapa Milho e Sorgo, 2004. 1 folder. (Bolos, 3). Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/32419/1/Culinaria-milho.pdf>. Acesso em: 7 maio 2021.

EMBRAPA. Centro de Pesquisa Agroflorestal do Acre. **Alternativas para utilização culinária da farinha de banana**. Rio Branco, AC: Embrapa CPAF/AC 1995. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/109252/1/3720.pdf>. Acesso em: 7 maio 2021.

FIALHO, J. de F.; ANDRADE, R. F. R. DE; VIEIRA, E. A. (ed.). **Mandioca no cerrado: questões práticas**. Planaltina, DF: Embrapa Cerrados, 2009. 87 p. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/77740/1/fialho-01.pdf>. Acesso em: 12 maio 2021.

GOMES, L. de O. F.; SANTIAGO, R. de A. C.; KOAKUZU, S. N.; BASSINELLO, P. Z. Estabilidade microbiológica e físico-química de misturas para bolo sem glúten e qualidade dos bolos prontos para consumo. **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 283-295, out./dez. 2014. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/121334/1/bjft.pdf>. Acesso em: 5 maio 2021.

IKEDA, M.; CARVALHO, C. W. P. de; HELM, C. V.; AZEREDO, H. M. C. de; GODOY, R. C. B. de; RIBANI, R. H. Influence of Brazilian pine seed flour addition on rheological, chemical and sensory properties of gluten-free rice flour cakes. **Ciência Rural** [online]. 2018, vol.48, n.6, e20170732. Epub June 28, 2018. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/188287/1/1678-4596-cr-48-06-e20170732.pdf>. Acesso em: 6 maio 2021.

MACEDO, L. D.; SARAIVA, J. F. R.; LACERDA, M. DA S.; DOMINGUES, B. P.; PEREIRA, A. M.; ÁVILA, B. P.; GUARINO, E. de S. G.; GULARTE, M. A. Caracterização química e sensorial de cookies formulados com grãos crioulos e amido de pinhão. In: CONGRESSO ON-LINE BRASILEIRO DE TECNOLOGIA DE CEREAIS E PANIFICAÇÃO, 2020. **Saudabilidade na indústria de cereais e panificação: anais**. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/218941/1/Macedo-et-al.pdf>. Acesso em: 10 maio 2021.

MANDARINO, J. M. G.; BENASSI, V. de T. **A soja no dia-a-dia: um brinde à sua vida**. Londrina: Embrapa Soja, 2002. 40 p. (Embrapa Soja. Documentos, 200). Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/57803/1/Documentos-200.pdf>. Acesso em: 6 maio 2021.

MANDARINO, J. M. G.; BENASSI, V. de T.; CARRÃO-PANIZZI, M. C. **Manual de receitas com soja**. Londrina: Embrapa Soja, 2003. 60 p. (Embrapa Soja. Documentos, 206). Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/67866/1/Documentos-206.pdf>. Acesso em: 12 maio 2021.

MANDARINO, J. M. G.; CARRÃO-PANIZZI, M. C. **Soja na dieta de pessoas alérgicas às proteínas do trigo**. Londrina: Embrapa Soja, 2000. 1 folder. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/105490/1/ID-1790.pdf>. Acesso em: 5 maio 2021.

SANTOS, M. L. P. de los; BORTOLINI, V. M. de S.; SOUZA, J. M. L. de; COLUSSI, R.; CARDOSO, M. E. **Composição nutricional de cookies elaborados com farinha de arroz e castanha-do-brasil**. In: ELIAS, M. C.; OLIVEIRA, M. de; VANIER, N. L. (Ed.). Anais do 5º Simpósio Brasileiro de Qualidade de Arroz. Pelotas: UFPEL, 2012. p. 500-503. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/115610/1/24922.pdf>. Acesso em: 12 maio 2021.

SILVA, D. G. L.; PAIVA, C. L.; FERREIRA, D. C.; QUEIROZ, V. A. V.; RIBEIRO, L. H. G.; RODRIGUES, S. S. Avaliação sensorial e físico química de bolo dietético à base de farinha de sorgo. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS, 25.; CIGR SECTION 6 INTERNATIONAL TECHNICAL SYMPOSIUM, 10., 2016, Gramado. **Alimentação: árvore que sustenta a vida: anais**. Gramado: SBCTA Regional, 2016. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/168418/1/Avaliacao-sensorial.pdf>. Acesso em: 5 maio 2021.

SOUSA, A. P. de; QUEIROZ, V. A. V.; NEVES, E. O.; EL-CORAB NETO, J. I.; CORREIA, V. T. da V.; SCHAFFERT, R. E. Avaliação da qualidade tecnológica de genótipos de sorgo para produção de pães sem glúten. In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA PIBIC/CNPq, 11., 2016, Sete Lagoas. [Trabalhos apresentados]. Sete Lagoas: Embrapa Milho e Sorgo, 2016. Acesso em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/153603/1/Avaliacao-qualidade-5.pdf>. 7 maio 2021.

STEPHAN, M. P. Biscoitos tipo cookies isento de glúten, lactose e proteína do ovo apropriados para pré-treino de atletas. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE NUTRIÇÃO ESPECIAL E EXPO SEM GLÚTEN, Rio de Janeiro, 2018. [Anais...] Rio de Janeiro: CBAN, 2018. Não paginado. Tema: seleção de alimentos complementares com base em ótimos valores nutricionais. COINE 2018.

Sobre as autoras

Melicia Galdeano

Pesquisadora da Embrapa desde 2011 na área de cereais e processamento de alimentos. Não celíaca. Preocupada com as necessidades alimentares dos indivíduos com restrições alimentares. Apoia as iniciativas de entidades que têm o celíaco como público prioritário, transformando demandas em pesquisas que resultam em produtos alimentícios isentos de glúten.

Ilana Felberg

Pesquisadora da Embrapa desde 1998 na área de leguminosas e processamento de alimentos. Diagnosticada celíaca em 2012, tem sua vida pessoal e profissional entrelaçadas. Abraçou a oportunidade de atuar na área de alimentos com foco em produtos sem glúten. Entende que a acolhida e a disseminação de conhecimento são os caminhos para que os indivíduos que precisam excluir o glúten da dieta saibam que é possível ter uma vida feliz e saudável.

Noadia Lobão

Especialista em Nutrição Clínica e engajada na causa celíaca desde 2009, quando começou a ensinar a importância da nutrição funcional no tratamento da doença celíaca e a criar receitas sem glúten mais nutritivas e saborosas. É consultora técnica da Associação dos Celíacos do Rio de Janeiro (ACELBRA-RJ) e representante da Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (FENACELBRA) na Câmara Setorial da Mandioca e Derivados do Ministério da Agricultura, o que permite ter contato com pacientes celíacos e entender a importância da conscientização sobre a condição.

Sara Pereira

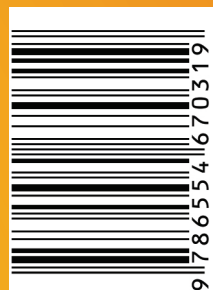
Não-celíaca e engajada em desenvolver receitas sem glúten que desempenham um papel fundamental na conscientização, na inclusão e na melhoria da qualidade de vida de indivíduos com doença celíaca ou sensíveis ao glúten, proporcionando opções alimentares seguras e saborosas.

Embrapa

Agroindústria de Alimentos

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA E
PECUÁRIA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO



CGPE 018409