

# Sabores da Cozinha sem Glúten

**LIVRO DE RECEITAS**

*Curso de Culinária  
sem Glúten*

**Josy Gomez**



Sabores da Cozinha sem glúten:  
Livro de Receitas - Curso de Culinária sem Glúten

Autora: Josy Gomez

Fotos: Caio Sinckevicius / Chris Nicoletti

Edição/Diagramação: Raquel Benati

### **Parceria**

FENACELBRA / Blog Sabores da Cozinha sem Glúten

[www.fenacelbra.com.br](http://www.fenacelbra.com.br)

[saboresdacozinhasemgluten.blogspot.com.br](http://saboresdacozinhasemgluten.blogspot.com.br)

Divulgação:


[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)

agosto / 2013

**Todas as Receitas desse livro são de autoria de Josy Gomez - elas podem ser divulgadas, desde que citada a fonte e a autoria.**

A Federação Nacional de Associações de Celíacos do Brasil - FENACELBRA e Josy Gomez, autora do Blog “Sabores da Cozinha sem Glúten” estabeleceram uma parceria, com o objetivo de levar aos celíacos e sensíveis ao glúten de São Paulo e região de Campinas, um curso de culinária com dicas e ensinamentos que permitam a todos cozinhar e produzir seus próprios alimentos sem glúten. Essa ação refletirá diretamente na adoção de uma correta dieta isenta de glúten, representando mais saúde para todos!

***Lucélia Costa***  
***Presidente da FENACELBRA***  
***Julho de 2013***



**Oficina de Culinária para celíacos:**

*Sabores da Cozinha sem Glúten*

**Culinarista Josy Gomez**

**Inscrição: R\$ 40,00      Participantes: 20 vagas**

**Informações: [fenacelbra.secretaria@gmail.com](mailto:fenacelbra.secretaria@gmail.com)**

**Av. Damasceno Vieira nº 1.215 - Salão de Festas  
Vila Mascote - Jabaquara - São Paulo - SP**

**Dia 27 de julho/2013 (sábado)-13h30 às 17h30**

**Realização:**

**FENACELBRA / Blog "Sabores da Cozinha Sem Glúten"**

**[www.fenacelbra.com.br](http://www.fenacelbra.com.br)**

O primeiro curso aconteceu dia 27 de julho de 2013 e esse livro de receitas é o resumo do que aconteceu nesse dia.

Boa leitura e aprendizado !





Josy Gomez

**APOIO:**





# BOLO MULTI USO

## **Ingredientes:**

- 200 gr de creme vegetal Becel azul sem sal
- 3 xícaras de açúcar demerara
- 5 ovos grandes
- 1 colher de sopa de emulsificante (EMUSTAB ou EMUGEL)

## **Modo de fazer:**

Bater na batedeira esses ingredientes até formar uma gemada bem forte e muito aerada - mais ou menos 5 minutos.

À parte:

- 1 xícara e 1/2 de farinha de arroz
- 1 xícara e 1/2 de creme de arroz
- 1\2 xícara de amido de milho
- 1\2 xícara de fubá fininho
- 1 vidro e 1/2 de leite de coco ou 1 vidro de leite de coco e 1\2 de água
- 1 colher de sobremesa de goma xantana ou CMC
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (Royal)
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó Nestlé

Bater bem a primeira mistura, e aos poucos ir colocando os outros ingredientes secos. Bater bem e incorporar tudo, menos o chocolate.

Separar um pouco de massa (mais ou menos 1\3 da massa) e misturar o chocolate em pó. Colocar em formas de pão - colocar a massa branca e colocar em cima, no meio, a massa de chocolate. Aquecer o forno por 10 minutos, pois este bolo necessita de forno inicialmente quente. Assar em 200 graus por 45 minutos.

Rendimento: duas formas de bolo inglês. Pode ser congelado. Dura até 5 dias fora da geladeira.



# BOLO MULTI USO



# CAFÉ CREMOSO SEM GLÚTEN E SEM LEITE

## **Café cremoso :**

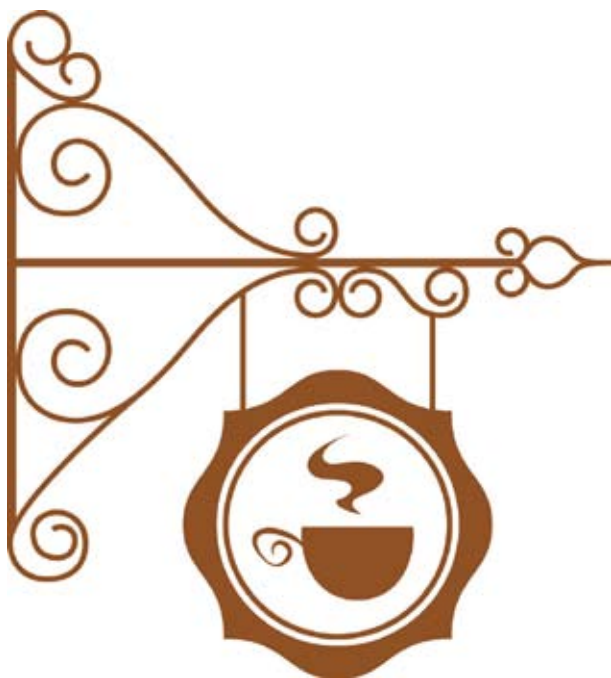
1 xícara de café solúvel (usei o Melitta sem glúten)

2 xícaras de açúcar cristal

2 xícaras de leite de castanha fervendo.

## **Modo de fazer:**

Colocar na batedeira e deixar batendo por 20 minutos. Colocar em potes e guardar no freezer. Usar duas colheres de sopa da mistura em água fervente, ou em leite vegetal para uma xícara grande e uma colher para xícara de café pequena.



# CAFÉ CREMOSO SEM GLÚTEN E SEM LEITE



# CUPCAKE SALGADO

## **Ingredientes:**

4 ovos jumbo

1\2 xícara de milho verde

1 xícara de creme de arroz

1 xícara de amido de milho

2 xícaras de caldo de frango ou leite vegetal

7 colheres de maionese sem glúten e sem leite

1 colher de chá de goma xantana

cebolinha, salsinha, orégano sal a gosto

2 colheres de sopa de fermento em pó químico

## **Recheio:**

1 xícara de tomate seco

1 xícara de palmito

1\2 xícara de milho verde c

ebola picadinha, salsinha, ervas de provençe

1 colher de maionese sem glúten e sem leite

## **Modo de fazer:**

Bater os ovos, a maionese, a água, a goma xantana, o sal no liquidificador. Vai ficar uma gemada forte e aerada. Colocar a mistura em uma tigela e adicionar as farinhas misturadas com leveza e cuidado. Untar forminhas de empadas ou de muffins. Deitar a massa até o meio e assar em forno 180 graus por 40 minutos.



# CUPCAKE SALGADO





# CUPCAKE ZÁS-TRÁS COM BISCOITOS DE CHOCOLATE DA MARCA CASARÃO

## **Ingredientes:**

- 3 ovos grandes
- 4 pacotes de bolacha de chocolate CASARÃO passadas no processador
- 3 bananas pequenas
- 1\2 xícara de óleo de milho ou girassol
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara e um 1\4 de leite vegetal
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 3 a 4 colheres de frutas secas e sem açúcar

## **Modo de fazer:**

Passar as bolachas pelo processador e peneirar. Bater os ovos e o açúcar em uma gemada aerada e forte. Bater o leite vegetal, o óleo e a banana no liquidificador. Adicionar os líquidos e os secos com leveza nos ovos batidos para não perder o volume. Untar e polvilhar forminhas, e deitar a massa. Assar em forno de 180 graus por 40 minutos. No nosso caso usamos a máquina de cupcakes e forminhas de silicone.

## CUPCAKE ZÁS-TRÁS



## **LEITE DE CASTANHA DE CAJU, TORRADAS E ADOÇADO COM TÂMARAS**

Começo deixando as castanhas de molho por no mínimo 8 horas e troco 3 vezes a água.

1 copo de requeijão de castanhas de caju bem branquinhas que eu dei uma torrada de leve no forno por 15 minutos, na mínima temperatura.

1 pitada de sal

3 copos de água filtrada

2 tâmaras sem caroço

1 colher de sopa de mel

Bater tudo por 5 minutos e coar no pano filó. Dura 5 dias em refrigeração.

## **LEITE DE INHAME COM COCO**

4 inhames cozidos e descascados

800 ml de água filtrada

200 ml de leite de coco ( eu usei o caseiro)

3 tâmaras sem caroço

1 colher de sopa de mel

Bater no liquidificador todos os ingredientes e passar em uma peneira de pano de filó. Condicionar em geladeira por 4 dias.

## **LEITE DE CASTANHA-DO-PARÁ**

Deixo de molho as castanhas-do-pará por oito horas e troco a água 3 vezes.

1 litro de água filtrada

1 xícara de castanhas-do-pará descascadas e retirada totalmente a pele escura

1 pitada de sal

1 colher de mel silvestre orgânico

3 gotas de baunilha (opcional)

Bater no liquidificador por cinco minutos e coar em pano do tipo fralda novo e lavado. Eu guardo o resíduo, tempero com sal, azeitonas pretas, salsinha, cebolinha e gotinhas de limão para passar no pão como patê.



**LEITE DE CASTANHA DE CAJU**



**LEITE DE INHAME COM COCO**



**LEITE DE CASTANHA-DO-PARÁ**

# MANTEIGA DE SEMENTE DE GIRASSOL

## **Ingredientes:**

1\2 xícara de sementes de girassol deixada de molho por duas horas em água filtrada e depois descartada

2 colheres de sopa bem cheias de farinha de castanha de caju  
suco de 1 limão médio

1 dente de alho pequeno , onde retirei a parte do meio para não amargar

1 colher de chá de sal

9 colheres de azeite com acidez menor que 1%

5 colheres de água filtrada ou mais se for necessário

## **Modo de fazer:**

Colocar tudo no liquidificador ou triturador, deixar bater por 10 minutos, até que fique uma pasta homogênea e bem uniforme.

**Dicas da Josy:** Essa manteiga fica muito saborosa. Poderá ser adicionado ervas, cebolinha, azeitonas , açafraão, tomates secos, o que a criatividade mandar. Fiz simples e aprovei!!!



# MANTEIGA DE SEMENTE DE GIRASSOL



# PÃO DA MINHA CASA

## **Ingredientes:**

- 4 xícaras de farinha preparada (400 gramas)
- 2 colheres rasas de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 colher de sobremesa de Emulgel (Emulsificante)
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 ovos jumbo
- 1 sachê de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de mel
- 1 xícara e 1\4 de água morna
- 1 xícara de leite de castanha
- 1\2 xícara de óleo
- 1 colher de cebola, alho frito, ervas para aromatizar

## **Modo de fazer:**

Colocar 1\4 da xícara de água morna, o fermento biológico, a colher de açúcar e duas colheres de farinha de arroz para levedar por 15 minutos. Na batedeira colocar os ovos, a xícara de água, a goma xantana, o óleo, o psyllium, o mel, o emulsificante e bater por 3 minutos, ir adicionando as farinhas e por final, o fermento levedado e o fermento em pó. Fazer pãozinhos com a mão molhada em água. Eu coloco em forminhas para não desmontar. Deixar crescer por 1 hora. Assar em forno à 200 graus por 35 minutos.

## **Farinha preparada:**

- 2 xícaras de farinha de grão de bico
  - 2 xícaras e meia de farinha de arroz
  - 2 xícaras de fécula de mandioca ( Amafil) - polvilho doce
  - 1 xícara fécula de batata
  - 1 xícara de farinha de amêndoas
- Misturar bem e usar. Guardar em geladeira.

# PÃO DA MINHA CASA



# PÃO DE MINUTO CASEIRO À MINHA MODA

## Ingredientes:

- 1 xícara de fécula de mandioca ( Amafil) - polvilho doce
- 3\4 de xícaras de polvilho doce
- 3 colheres de polvilho azedo
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1\4 de xícara de farinha de amêndoas
- 1\4 de xícara de fubá
- 2 ovos
- 3 colheres de azeite
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de goma xantana
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de orégano, cebola e alho desidratado.

## Modo de fazer:

Bater os ovos, o leite, o azeite, sal, açúcar e a goma xantana até ficar uma gemada forte e aerada. Colocar em uma tigela e ir adicionando aos poucos os outros ingredientes, deixando para o final o fermento e as ervas. Fazer bolinhas com as mãos molhadas de água. Deixar em descanso por 10 minutos . Assar em forno à 200 graus por 35 minutos.



# PÃO DE MINUTO CASEIRO À MINHA MODA





# PÃO PRETO DE SANDUÍCHE COM AZEITE E MELADO DE CANA

## Ingredientes:

2 ovos  
2 xícaras de água  
1\2 xícara de café coado forte  
1\2 xícara de azeite de oliva  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
2 colheres de creme de arroz  
3 colheres de sopa de chocolate em pó NESTLÉ 1  
1 colher de sopa de sal  
1\2 de xícara de melado de cana  
4 colheres de azeite de oliva  
2 colheres de sopa de linhaça dourada e chia moidas  
2 colheres de sopa de polvilho azedo  
1 xícara de farinha de arroz integral  
1 xícara de polvilho doce ( AMAFIL)  
1 xícara e 1\3 de Farinha de banana verde  
1\3 de xícara farinha de quinoa  
1\3 de xícara de farinha de grão de bico  
1\2 xícara de fubá  
1\2 xícara de farinha de arroz branca  
1 colher de sobremesa de fibra de maçã  
1 colher de sopa de goma xantana  
1 sachê de fermento biológico para pães  
1 colher de chá de fermento químico para bolos  
1 colher de sopa de vinagre branco ou limão  
lascas de amêndoas para colocar em cima ( opcional)

## Modo de fazer:

Fermentação: Colocar o fermento biológico ,o açúcar mascavo, e o creme de arroz e 1\2 xícara de água morna .Deixar descansar por 15 minutos.

## PÃO PRETO DE SANDUÍCHE



Na batedeira colocar a água, o café coado, o sal, o melado de cana, a goma xantana, o azeite, o chocolate, os ovos, o vinagre e as colheres de farinha de linhaça e chia. Bater bem até virar uma massa cremosa e aerada. Colocar na batedeira em velocidade mínima, ir adicionando as farinhas, por fim o fermento levedado e o químico. Bater por no mínimo 3 minutos. Untar duas assadeiras médias com óleo, deitar a massa, deixar crescer por 50 minutos. Assar em forno 200 graus por 50 minutos. Deixar esfriar, desenformar e deixar em grelha para suar.

## **FARINHAS PREPARADAS:**

### **MEDIDAS:**

- 1 cc (colher de chá)
- 1 CS (colher de sopa)
- 1 Xíc (xícara de chá = 200 ml)

## **RECEITAS DE FARINHA PREPARADA SEM GLÚTEN**

### **FARINHA PREPARADA I**

- 1 kg de creme de arroz
- 330 gramas de fécula de batata
- 165 gramas de araruta

### **FARINHA PREPARADA II**

- 3 xícaras de creme de arroz ou farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce

### **FARINHA PREPARADA III**

- 2 xícaras de creme de arroz ou farinha de arroz
- 3/4 xícara de fécula de batata
- 1/4 xícara de polvilho doce

### **Receitas de farinha para bolos:**

- 2 xícaras de creme de arroz
- 1 xícara de amido de milho
- 1 colher de chá de CMC ou Goma Xantana

**FONTE:** [www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com) / ACELBRA