

PROTEÍNA

NA MEDIDA CERTA

com sabor e afeto



LIVRO DE RECEITAS HIPOPROTEICAS PARA
ERROS INATOS DO METABOLISMO

Coordenação
Beatriz Jurkiewicz Frangipani

Coordenação

Beatriz Jurkiewicz Frangipani

Produção editorial

Interatue Design Studio

Projeto Gráfico

Felipe Sales J.M.

Imagens de capa e elementos gráficos

www.freepik.com

Imagens receita

Arquivo pessoal

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Proteína na medida certa com sabor e afeto [livro eletrônico] / organização Beatriz Jurkiewicz Frangipani. -- 1. ed. -- São Paulo : Ed. dos Autores, 2022.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-65573-5

1. Alimentação saudável 2. Dietas - Receitas - Aspectos nutricionais 3. Proteínas 4. Proteínas na nutrição humana I. Frangipani, Beatriz Jurkiewicz.

23-149592

CDD-613.28

Índices para catálogo sistemático:

1. Proteínas : Nutrição humana aplicada : Promoção da saúde 613.28

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

CLIQUE AQUI PARA IR AO SUMÁRIO

AUTORIA DAS RECEITAS

Aline Comin
Ana Catharina V. E. Martins
Ana Cristina A. Silva
Carolina Fernandes da Silva
Diva de Fatima Tafuri Lorencini
Elaine Bramante
Eliane da Silva Barbosa
Eliza Ishimaru Iutaka
Júlia Mallmann
Kênia Aparecida Ferreira
Lais Spitzer Ferreira
Luciene Evangelista da Silva
Maitê Marques
Marlene Maria Smolareck Fraga
Mislene Pires
Mislene Roberta da Silva
Ninha Mota
Patricie Barricelli
Suelen Krause Gonçalves Valomim
Surian dos Santos
Suzara da Silva lopes

[CLIQUE AQUI PARA IR AO SUMÁRIO](#)

AGRADECIMENTOS



Às mães, familiares e pacientes que participaram deste projeto.

Sem vocês nada seria possível!

Obrigada pela dedicação e confiança!

[CLIQUE AQUI PARA IR AO SUMÁRIO](#)

PREFÁCIO

O caminho profissional de cada indivíduo traduz seus componentes internos, que são construídos por valores como coragem, bondade, inteligência emocional, persistência, preocupação com o outro e vontade de ajudar. Assim, consigo definir a trajetória da autora. Desde o início de sua vida profissional optou por estudar e trabalhar em campo nutricional complexo - Erros Inatos do Metabolismo. Nutricionista recém-formada foi trabalhar na APAE, hoje Instituto Jô Clemente. Estudiosa e comprometida com o seu paciente, produziu materiais de conduta para o tratamento dietético desta população pediátrica. Sua trajetória profissional capacitou-a a ser a nutricionista do Centro de Referência em Erros Inatos do Metabolismo - CREIM/UNIFESP, um dos maiores serviços do nosso país. A orientação de terapia dietética em pacientes com erros inatos do metabolismo proteico com necessidade de restrição proteica motivou a realização deste ebook. A busca das receitas divulgadas e utilizadas em redes sociais por pacientes e responsáveis e avaliá-las para consumo adequado de proteínas desta população, demonstra seu comprometimento e sua expertise nesta área. Tenho muito orgulho de fazer parte deste projeto.

Fernanda Luisa Ceragioli Oliveira

[CLIQUE AQUI PARA IR AO SUMÁRIO](#)

UM POUCO DE HISTÓRIA

A história do uso das dietas nos Erros Inatos do Metabolismo teve início na Alemanha, na década de 1950, sob orientação do Dr Host Bickel e colaboradores, e na década de 1960 nos Estados Unidos da América do Norte, graças ao Dr Robert Guthrie com a luta pela implantação do teste de triagem neonatal para Fenilcetonúria.

No Brasil o teste de triagem neonatal incluindo fenilcetonúria e hipotireoidismo congênito teve seu início em 1976, na antiga APAE de São Paulo, hoje Instituto Jô Clemente, com apoio do Prof Dr Benjamin Schmidt. Em 1982 eu fiquei responsável pelo ambulatório de fenilcetonúria da APAE de São Paulo por indicação do Prof Benjamin, e naquele momento começou minha história de vida profissional com os Erros Inatos do Metabolismo e meu primeiro contato com o tratamento dietético.

No primeiro ano desse ambulatório não tínhamos nutricionista e nos baseávamos em uma dieta espanhola que o Professor Benjamin havia trazido, e juntamente com as mães dos pacientes do Brasil iniciamos o tratamento da fenilcetonúria. Nos anos seguintes já tínhamos nutricionista no ambulatório e eu fui aprendendo o quão importante e crucial é esse tratamento para fenilcetonúria e para outras doenças metabólicas hereditárias que foram surgindo ao longo dos anos.

Desde o início do ambulatório de fenilcetonúria sempre houve uma grande interação e participação

[CLIQUE AQUI PARA IR AO SUMÁRIO](#)

UM POUCO DE HISTÓRIA

das mães dos pacientes no tratamento com sugestões de receitas, que eram revisadas pela nutricionista, para facilitar a vida das crianças, adolescentes e adultos que necessitavam da dieta restrita em proteína.

O número de doenças que necessitam de dieta restrita em proteína foi crescendo levando ao surgimento, nos últimos anos, de grupos nas redes sociais onde receitas são divulgadas. Essa participação das famílias é muito importante e bem-vinda, mas se faz necessária uma revisão rigorosa e criteriosa das receitas pelo profissional da nutrição, com valores precisos da composição dos ingredientes para que o tratamento seja seguido rigorosamente pelo paciente.

Nos anos que fiquei responsável pelo ambulatório de fenilcetonúria da APAE-SP tive a oportunidade de conhecer a Beatriz Jurkiewicz Frangipani e atender os pacientes em conjunto, e fico muito feliz que após muitos anos surge essa iniciativa de trabalhar de maneira profissional, com as receitas utilizadas nas doenças metabólicas hereditárias que necessitam de dieta restrita em proteína. Temos finalmente uma publicação oficial de receitas revisadas por nutricionista experiente, dando segurança as mães e profissionais envolvidos no tratamento, no uso das receitas restritas em proteína no dia a dia dos pacientes.

Ana Maria Martins

APRESENTAÇÃO

Este ebook foi elaborado com o objetivo de auxiliar o controle dietético dos pacientes e familiares que utilizam receitas hipoproteicas postadas nas redes sociais, Facebook e Instagram, direcionadas ao tratamento dietoterápico à pacientes com Erros Inatos do Metabolismo das proteínas.

O tratamento dietoterápico na maioria das doenças do metabolismo proteico é mandatório e consiste em dieta com controle rigoroso da quantidade de proteína natural associada à fórmula de aminoácidos sintética, bem como alimentos especiais e receitas com baixo teor de proteína. O aumento de proteína na dieta, sem controle quantitativo, pode levar ao risco de descompensações metabólicas, em algumas doenças e até mesmo, sequelas irreversíveis.

Sendo nutricionista metabólica, e trabalhando há mais de 30 anos na área de Erros Inatos do Metabolismo, senti grande inquietação e preocupação em acompanhar postagens de centenas de receitas e assim, poder contribuir para que informações nutricionais fossem disponibilizadas, para minimizar os possíveis riscos que o consumo excessivo de proteína possa causar aos pacientes, caso ultrapasse a tolerância individual.

A adequação qualitativa e quantitativa das receitas pode impactar amplamente o tratamento dietético e qualidade de vida dos pacientes e seus cuidadores,

[CLIQUE AQUI PARA IR AO SUMÁRIO](#)

APRESENTAÇÃO

por meio da otimização das preparações, evitando desperdícios, tempo no preparo, mas principalmente fornecer as informações quantitativas dos nutrientes, para o controle da ingestão diária individual, favorecendo o controle metabólico e evitando possíveis descompensações inerente ao tratamento dietético.

É com muita satisfação que compartilho com vocês esse ebook que só foi possível ser concretizado com o apoio e dedicação dos pacientes e familiares.

O título do ebook “Proteína na medida certa com **sabor** e **afeto**” surgiu do sentimento que tive ao receber cada receita enviada. Tenho certeza que quando compartilhadas, ainda mesmo sem terem sido provadas, sabor e afeto são os sentimentos que serão despertados à todos.

Beatriz Jurkiewicz Frangipani

SOBRE AS RECEITAS

Preparar receitas hipoprotéicas é um verdadeiro desafio!

Ao pensarmos que a receita de um bolo, por exemplo, não pode ter farinha de trigo, ovos e leite-indagamos: como fazer? Colocar a “mão na massa” e aventurar-se na culinária desafiadora das receitas hipoproteicas. Assim, descobre-se que apesar das restrições, é possível criar receitas variadas, saborosas e nutritivas. Este e-book consegue mostrar a dedicação e criatividade dos pacientes e familiares no desenvolvimento de receitas hipoproteicas e poderá ser utilizado por pessoas com erros inatos do metabolismo que necessitem de uma dieta com restrição de proteína.

[CLIQUE AQUI PARA IR AO SUMÁRIO](#)

USANDO AS RECEITAS

- Todas as receitas foram testadas tentando ao máximo seguir as instruções da forma como foram enviadas, porém, adaptações nos ingredientes e quantidades foram necessárias.
- Em todas as receitas as medidas caseiras foram transformadas em gramas com objetivo de minimizar possíveis erros de medida. Inclusive, a maioria dos líquidos foram pesados.
- Para o preparo das receitas é necessário a utilização de balança digital de precisão.
- Seguir as quantidades indicadas dos ingredientes e modo de preparo exato é de extrema importância para que a composição nutricional dos nutrientes esteja de acordo com as informações fornecidas.
- Antes de iniciar uma receita, checar se há em casa todos os ingredientes e ferramentas de culinária para realizar.
- Nas receitas foram utilizados produtos industrializados com diferentes marcas conforme indicado pela autora da receita. Quando não havia

USANDO AS RECEITAS

especificação do produto, foi utilizada a marca que continha a menor quantidade de proteína.

- No rodapé de cada receita estão especificadas as marcas dos produtos industrializados utilizados. Recomenda-se utilizar a mesma marca referida, se possível, para que não haja divergência nos cálculos.
- Todas as receitas contêm o cálculo dos macronutrientes (proteína, carboidrato e lipídio), aminoácidos (Leucina, fenilalanina, tirosina e metionina), sódio, potássio e calorias.
- A composição nutricional de cada receita foi calculada por rendimento total e por porção estipulada. De acordo com a necessidade individual, a porção deverá ser pesada e deve-se utilizar a informação nutricional do nutriente necessário a cada dieta.
- Consultar sempre o nutricionista que realiza o acompanhamento do paciente.



“ ”

Ninguém escolheu fazer restrição de proteínas na sua dieta. É imposta como resultado do diagnóstico de uma doença metabólica hereditária, e significa ter que descobrir novos ingredientes e aprender como trabalhar com eles. Isso requer vontade, curiosidade e perseverança.

Geneviève Lafrance

SUMÁRIO

-  **Bebidas e cremes**
-  **Biscoitos e bolachas**
-  **Bolos e bolinhos**
-  **Doces**
-  **Massas**
-  **Pães**
-  **Prato principal e vegetais**
-  **Referências bibliográficas**

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

-  **Bebida de morango tipo iogurte**
-  **Flan de baunilha**
-  **Flan de morango**
-  **Chandele Fake**
-  **Inhaminho com geleia**
-  **Iogurte fake**
-  **Vitamina de morango e banana**

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

Bebida de morango tipo iogurte



Ingredientes

480 g de bebida vegetal a base de arroz
60g de açúcar demerara
50g de morango congelado
15g de suco de limão
5g de ágar-ágar



Modo de preparo

- 1- Em uma panela, misture 380g da bebida vegetal junto com o açúcar e o ágar-ágar, deixe ferver por uns 2 minutos mexendo sempre;
- 2- Leve à geladeira por aproximadamente uma hora para gelatinizar;
- 3- Corte os morangos em pedaços e bata junto com creme gelado, o suco de limão e o restante da bebida vegetal com o auxílio de um mixer ou liquidificador;
- 4- Coloque em tacinhas para servir.

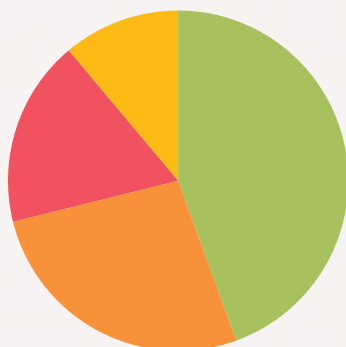


Rendimento: 2 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	614	307
Carboidratos (g)	137	69
Proteínas (g)	2,2	1,1
Lipídios (g)	8	4
Sódio (mg)	153	77
Potássio (mg)	75	38



Leucina 44%

200mg - receita total
100mg - 1 taça

Fenilalanina 27%

120mg - receita total
60mg - 1 taça

Tirosina 18%

80mg - receita total
40mg - 1 taça

Metionina 11%

50mg - receita total
25mg - 1 taça

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

Flan de baunilha



Ingredientes

- 250ml de água
- 50g de açúcar
- 40g de creme de leite
- 30g de flan de baunilha em pó



Modo de preparo

- 1- Coloque todos os ingredientes em uma panela pequena e leve ao fogo baixo, mexa até engrossar;
- 2- Distribua a mistura em tacinhas e leve para gelar;
- 3- Faça uma calda de caramelo à parte, se desejar.

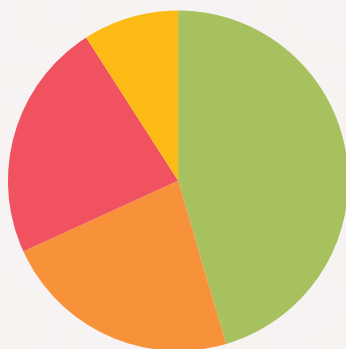


Rendimento: 3 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	406	135
Carboidratos (g)	80	27
Proteínas (g)	1,0	0,3
Lipídios (g)	10	3
Sódio (mg)	56	19
Potássio (mg)	47	16



Leucina 45%

100mg - receita total
33mg - 1 taça

Tirosina 23%

50mg - receita total
17mg - 1 taça

Fenilalanina 23%

50mg - receita total
17mg - 1 taça

Metionina 9%

20mg - receita total
7mg - 1 taça

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

Flan de morango



Ingredientes

15g de creme de leite
50ml de água
20g de açúcar
75g de morango
4g de ágar-ágar



Modo de preparo

- 1- Em uma panela pequena, coloque a água e o ágar-ágar para ferver mexendo sempre;
- 2- Bata os morangos picados, o creme de leite, o açúcar e a água gelatinizada em um copo com o auxílio de um mixer;
- 3- Disponha em potinhos individuais para servir.

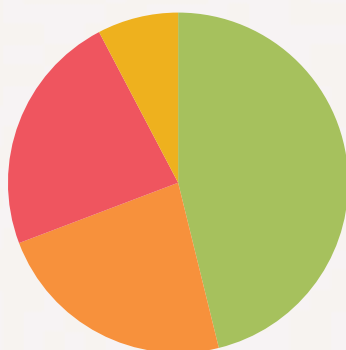


Rendimento: 2 potinhos



Informação nutricional

	Total da receita	1 potinho
Energia (kcal)	176	88
Carboidratos (g)	36	18
Proteínas (g)	0,8	0,4
Lipídios (g)	4	2
Sódio (mg)	7	3
Potássio (mg)	142	71



Leucina 46%

60mg - receita total
30mg - 1 potinho

Tirosina 23%

30mg - receita total
15mg - 1 potinho

Fenilalanina 23%

30mg - receita total
15mg - 1 potinho

Metionina 8%

10mg - receita total
5mg - 1 potinho

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

Chandele Fake



Ingredientes

- 400ml de água
- 40g de açúcar demerara
- 30g de achocolatado em pó
- 15g de amido de milho
- 3g de ágar-ágar



Modo de preparo

- 1- Em uma panela, misture todos os ingredientes e cozinhe até levantar fervura. Deixe esfriar;
- 2- Bata a mistura no liquidificador até obter um creme homogêneo;
- 3- Disponha em taças individuais e leve à geladeira.

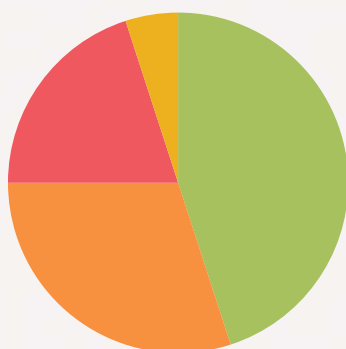


Rendimento: 4 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	324	81
Carboidratos (g)	79	20
Proteínas (g)	1,1	0,3
Lipídios (g)	0	0
Sódio (mg)	45	11
Potássio (mg)	1	0



Leucina 45%

90mg - receita total
23mg - 1 taça

Tirocina 20%

40mg - receita total
10mg - 1 taça

Fenilalanina 30%

60mg - receita total
15mg - 1 taça

Metionina 5%

10mg - receita total
3mg - 1 taça

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

Inhaminho com geleia



Ingredientes

100g de inhame descascado e cozido
50g de morango congelado
45g de geleia de morango
30g de açúcar refinado



Modo de preparo

1- Cozinhe o inhame e bata no liquidificador com os morangos e o açúcar;
2- Em potinhos faça uma camada com o creme e coloque a geleia por cima;
3- Leve para gelar e sirva.

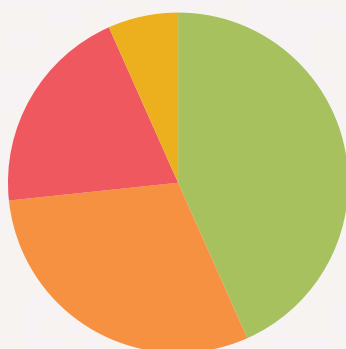


Rendimento: 3 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	357	119
Carboidratos (g)	90	30
Proteínas (g)	2,11	0,7
Lipídios (g)	0	0
Sódio (mg)	27	9
Potássio (mg)	788	263



Leucina 43%

130mg - receita total
43mg - 1 taça

Tirocina 20%

60mg - receita total
20mg - 1 taça

Fenilalanina 30%

90mg - receita total
30mg - 1 taça

Metionina 7%

20mg - receita total
7mg - 1 taça

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

logurte fake



Ingredientes

200g de leite de coco
50ml de água
40g de açúcar
20g de pó para preparo de bebida sabor morango
10g de amido de milho
2g de essência de baunilha
0,5g de ágar-ágar



Ingredientes para a calda:

200g de morango
50g de açúcar
50g de água
0,5g de ágar-ágar



Modo de preparo do creme

1- Em uma panela, misture todos os ingredientes. Leve ao fogo e cozinhe até engrossar;
2- Leve à geladeira até gelar.



Modo de preparo da calda

3- Em uma panela, coloque os morangos picados, o açúcar, a água e o ágar-ágar;
4- Leve ao fogo até adquirir consistência;
5- Leve à geladeira até gelar.



Montagem

Após gelados, distribua o creme e calda em 5 taças individuais. A calda pode ficar por cima do creme ou por baixo do creme.

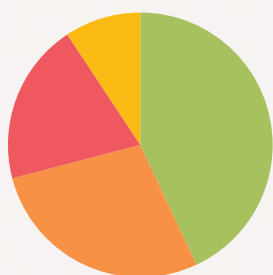


Rendimento: 5 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	925	185
Carboidratos (g)	139	28
Proteínas (g)	5,3	1,1
Lipídios (g)	43	9
Sódio (mg)	30	6
Potássio (mg)	777	155



Leucina 43%

370mg - receita total
74mg - 1 taça

Fenilalanina 28%

240mg - receita total
48mg - 1 taça

Tirosina 20%

170mg - receita total
34mg - 1 taça

Metionina 9%

80mg - receita total
16mg - 1 taça

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BEBIDAS E CREMES

Vitamina de morango e banana



Ingredientes

250g de bebida vegetal a base de arroz
70g de morango
60g de banana prata



Modo de preparo

1- No liquidificador, coloque a bebida de arroz, os morangos e banana picados;
2- Bata até obter uma mistura homogênea
3- Sirva gelado, se preferir.

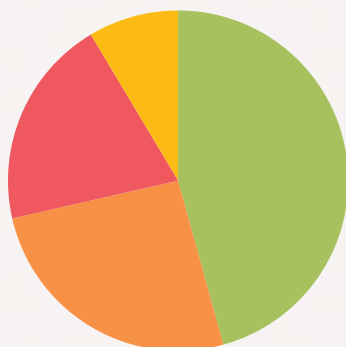


Rendimento: 2 copos



Informação nutricional

	Total da receita	1 copo
Energia (kcal)	262	131
Carboidratos (g)	56	28
Proteínas (g)	2	1
Lipídios (g)	5	2
Sódio (mg)	81	41
Potássio (mg)	354	177



Leucina 46%

160mg - receita total
80mg - 1 copo

Tirosina 20%

70mg - receita total
35mg - 1 copo











Fenilalanina 26%

90mg - receita total
45mg - 1 copo

Metionina 8%

30mg - receita total
15mg - 1 copo

BISCOITOS E BOLACHAS

-  **Biscoitinho crocante de tapioca**
-  **Sequilho de coco**
-  **Bolachas de mel**
-  **Bolachinhas com goiabada**
-  **Cavaquinho sabor orégano**
-  **Cookie de banana**
-  **Cookie de café com gotas de chocolate**
-  **Cookie de chocolate**
-  **Sequilhos de limão**
-  **Sequilhos de maracujá**

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Biscoitinho crocante de tapioca



Ingredientes

80g de tapioca granulada
20g de açúcar
20g de achocolatado
10g de margarina sem sal
10g de creme de leite
55ml de água quente
120g de gotas de chocolate



Modo de preparo

- 1- Misture todos os ingredientes, exceto as gotas de chocolate, e deixe hidratando por cerca de 10 minutos para que a tapioca fique mais macia;
- 2- Abra a massa entre papel manteiga e use um copo para formatar os biscoitos;
- 3- Unte uma forma com margarina e disponha os biscoitos;
- 4- Leve para assar no forno a 200°C por aproximadamente 20 minutos;
- 5- Derreta as gotas de chocolate em banho-maria;
- 6- Mergulhe os biscoitos já frios no chocolate e coloque sobre um pedaço de papel manteiga para não grudar

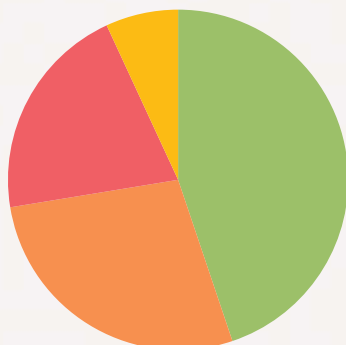


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1122	112
Carboidratos (g)	191	19
Proteínas (g)	1,7	0,2
Lipídios (g)	39	4
Sódio (mg)	65	6
Potássio (mg)	21	2



Leucina 45%

130mg - receita total
13mg - 1 unidade

Tirosina 21%

60mg - receita total
6mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

80mg - receita total
8mg - 1 unidade

Metionina 7%

20mg - receita total
2mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita as gotas de chocolate utilizadas foram da marca Mavalério®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Sequillo de coco



Ingredientes

- 40g de açúcar refinado
- 180g de amido de milho
- 40g de farinha sem glúten
- 150g de margarina sem sal
- 12g de coco seco ralado



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, junte todos os ingredientes e amasse com as mãos até obter uma massa homogênea;
- 2- Abra a massa por cima de um plástico e com o auxílio de um rolo;
- 3- Corte no formato que desejar e disponha em uma assadeira;
- 4- Asse a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até os biscoitos ficarem dourados.

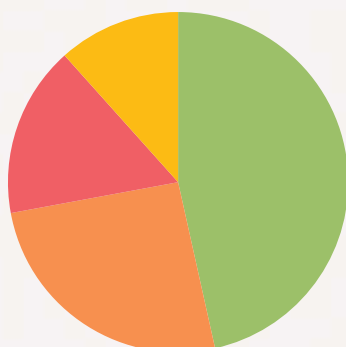


Rendimento: 40 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1547	39
Carboidratos (g)	242	6
Proteínas (g)	2,1	0,1
Lipídios (g)	62	2
Sódio (mg)	922	23
Potássio (mg)	71	2



Leucina 46%

200mg - receita total
5mg - 1 unidade

Tirosina 16%

70mg - receita total
2mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

110mg - receita total
3mg - 1 unidade

Metionina 12%

50mg - receita total
1mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Bolachas de mel



Ingredientes

60g de açúcar refinado
15g de achocolatado em pó
180g de farinha hipoproteica
80g de amido de milho
5g de canela em pó
36g de mel
60g de margarina sem sal
14g de óleo vegetal
10g de uva passa picada
5g fermento químico em pó
8g de vinagre de maçã



Modo de preparo

- 1- Misture a margarina com o óleo e acrescente os ingredientes secos;
- 2- Misture o vinagre com o fermento e adicione aos demais ingredientes;
- 3- Sove a massa até ficar homogênea;
- 4- Abra a massa entre dois plásticos com o auxílio de um rolo e corte do formato que desejar;
- 5- Asse em forno pré-aquecido, não muito quente, até dourar embaixo;
- 6- Deixe esfriar cerca de 15 minutos antes de servir.

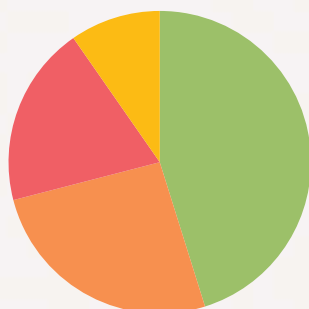


Rendimento: 14 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1770	126
Carboidratos (g)	339	24
Proteínas (g)	1,9	0,1
Lipídios (g)	37	3
Sódio (mg)	373	27
Potássio (mg)	137	10



Leucina 45%

140mg - receita total
10mg - 1 unidade

Tirosina 19%

60mg - receita total
4mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

80mg - receita total
6mg - 1 unidade

Metionina 10%

30mg - receita total
2mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Mevália®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Bolachinhas com goiabada



Ingredientes

100g de farinha sem gluten
55g de açúcar demerara
50g de margarina sem sal
30g de creme de leite
5g de fermento químico em pó
40g de amido de milho
5g de emulsificante
3g de liga neutra
1g de essência de baunilha
42g de goiabada em quadradinhos



Modo de preparo

1- Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture com uma espátula e depois amasse com as mãos até a massa desgrudar das mãos;
2- Coloque a massa entre 2 plásticos e abra-a com o auxílio de um rolo;
3- Para fazer beliscões, corte a massa com um cortador redondo, coloque um pedaço de goiabada no meio e junte as laterais;
4- Outra opção é moldar a massa em bolinhas e achatar levemente colocando o pedaço de goiabada no centro;
5- Disponha os biscoitos em uma assadeira e asse em forno a 180°C por aproximadamente 15 minutos.

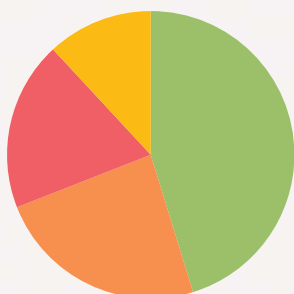


Rendimento: 21 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1113	53
Carboidratos (g)	214	10
Proteínas (g)	2,1	0,1
Lipídios (g)	27	1
Sódio (mg)	315	15
Potássio (mg)	107	5



Leucina 45%

190mg - receita total
9mg - 1 unidade

Fenilalanina 24%

100mg - receita total
5mg - 1 unidade

Tirocina 19%

80mg - receita total
4mg - 1 unidade

Metionina 12%

50mg - receita total
2mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Cavaquinho sabor orégano



Ingredientes

110ml de leite de coco
50ml de água
20g de óleo vegetal
15g de açúcar
5g de sal
0,5g de orégano seco
3g de vinagre de maçã
5g de emulsificante
5g de fermento químico em pó
250g de farinha hipoproteica
Óleo para fritar os biscoitos



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, adicione os ingredientes e coloque a farinha aos poucos até dar o ponto de sovar;
- 2- Molde os biscoitos e leve para fritar em óleo bem quente, virando para dourar de ambos os lados;
- 3- Retire da panela e envolva em papel absorvente para retirar o excesso de óleo;
- 4- Sirva quente.

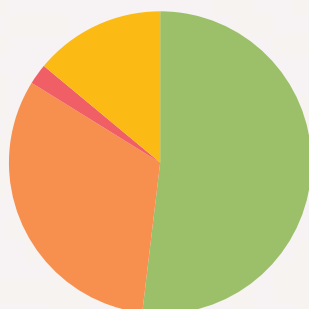


Rendimento: 30 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1636	55
Carboidratos (g)	230	8
Proteínas (g)	3,5	0,1
Lipídios (g)	81	3
Sódio (mg)	1952	65
Potássio (mg)	246	8



Leucina 52%

260mg - receita total
9mg - 1 unidade

Fenilalanina 32%

160mg - receita total
5mg - 1 unidade

Tirosina 2%

11mg - receita total
2mg - 1 unidade

Metionina 14%

70mg - receita total
0mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Mevália®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Cookie de banana



Ingredientes

80g de banana nanica
65g de açúcar demerara
125g de amido de milho
65g de margarina sem sal
40g de farinha sem glúten
1g de essência de baunilha
10g de fermento químico em pó
0,5g de canela em pó
30g de uva passa



Modo de preparo

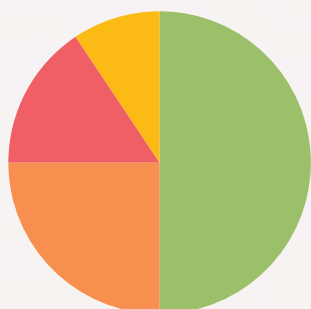
- 1- Amasse a banana e acrescente os demais ingredientes, deixe as uvas passas por último;
- 2- Misture com uma colher e depois amasse com as mãos até que a massa fique homogênea;
- 3- Separe a massa em 20 bolinhas;
- 4- Coloque as bolinhas em uma assadeira e achate levemente com um garfo;
- 5- Asse a 200°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar embaixo.



Rendimento: 20 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1527	76
Carboidratos (g)	256	13
Proteínas (g)	2,3	0,1
Lipídios (g)	25	1
Sódio (mg)	411	21
Potássio (mg)	573	29



Leucina 50%

160mg - receita total
8mg - 1 unidade

Fenilalanina 25%

80mg - receita total
4mg - 1 unidade

Tirosina 16%

50mg - receita total
3mg - 1 unidade

Metionina 9%

30mg - receita total
2mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Cookie de café com gotas de chocolate



Ingredientes

200g de farinha sem glúten
100g de margarina sem sal
50g de açúcar mascavo
30g de açúcar refinado
5g de café solúvel em pó
1g de essência de baunilha
1g de fermento químico em pó
1g de bicarbonato de sódio
50g de gotas de chocolate



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, coloque o açúcar mascavo peneirado, o açúcar refinado, o café solúvel peneirado, a essência de baunilha e a margarina, mexa com uma colher até ficar homogêneo. É importante peneirar os ingredientes para evitar que se formem grumos na massa;
- 2- Adicione a farinha, misture com uma colher e depois amasse com as mãos;
- 3- Adicione o fermento, o bicarbonato e por último as gotas de chocolate, evitando manipular demais para não derreter as gotas com o calor das mãos;
- 4- Formate os cookies pegando cerca de 40 gramas da massa, fazendo bolinhas e achatando na palma da mão.
- 5- Coloque em uma forma retangular (não é necessário untar);
- 6- Decore com gotas de chocolate por cima;
- 7- Se o dia estiver muito quente, coloque a forma dentro da geladeira por uns 15 minutos antes de assar;
- 8- Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C, por aproximadamente 20 minutos;
- 9- Retire e espere esfriar para que os cookies fiquem mais firmes.

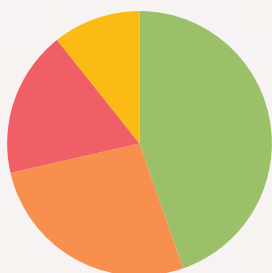


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1623	162
Carboidratos (g)	286	29
Proteínas (g)	3	0,3
Lipídios (g)	53	5
Sódio (mg)	622	62
Potássio (mg)	352	35



Leucina 44%

250mg - receita total
25mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

150mg - receita total
15mg - 1 unidade

Tirosina 18%

100mg - receita total
10mg - 1 unidade

Metionina 11%

60mg - receita total
6mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ® e as gotas de chocolate foram da marca Mavalério ®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Cookie de chocolate



Ingredientes

50g de chocolate em pó
60g de farinha sem glúten
180g de amido de milho
1g de café solúvel em pó
30g de açúcar refinado
30g de açúcar mascavo
3g de fermento químico em pó
150g de margarina sem sal
20g de gotas e chocolate



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes secos;
- 2- Acrescente a margarina, misture bem e amasse com as mãos até atingir o ponto que seja possível modelar;
- 3- Faça bolinhas, achate e decore com gotas de chocolate;
- 4- Disponha em uma assadeira e asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 a 20 minutos;
- 5- Atenção para não assar demais e os cookies fiquem duros.

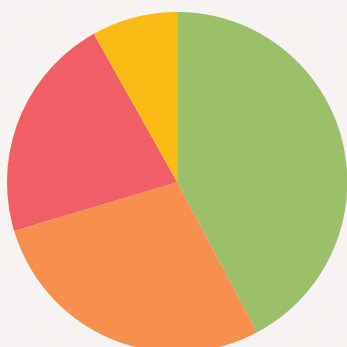


Rendimento: 22 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1921	87
Carboidratos (g)	331	15
Proteínas (g)	7,8	0,4
Lipídios (g)	65	3
Sódio (mg)	960	44
Potássio (mg)	423	19



Leucina 42%

570mg - receita total
26mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

380mg - receita total
17mg - 1 unidade

Tirosina 22%

290mg - receita total
13mg - 1 unidade

Metionina 8%

110mg - receita total
5mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri®, as gotas de chocolate utilizadas foram da marca Mavalério®, chocolate em pó da marca Dr Oetker®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Sequilhos de limão



Ingredientes

60g de açúcar
160g de amido de milho
100g de margarina sem sal
2g de essência de baunilha
8g de suco de limão
5g de raspas de limão



Modo de preparo

- 1- Pré-aqueça o forno à 200°C.
- 2- Misture a margarina com o açúcar até que fique homogêneo e adicione o suco de limão, as raspas de limão, a essência de baunilha e o amido de milho;
- 3- Com as mãos, amasse bem até formar uma massa;
- 4- Faça bolinhas e passe o garfo levemente por cima para formar um desenho;
- 5- Disponha em uma forma (não é necessário untar) e leve ao freezer por 5 minutos ou até ficarem mais firmes;
- 6- Asse por cerca de 20 a 25 minutos ou até dourar levemente embaixo;
- 7- Retire do forno e espere esfriar.

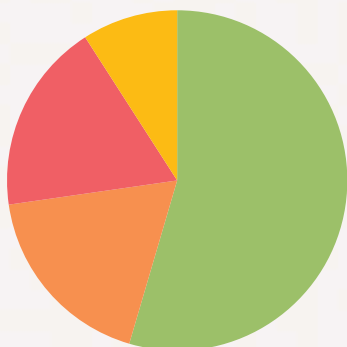


Rendimento: 5 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1172	234
Carboidratos (g)	207	41
Proteínas (g)	0,5	0,1
Lipídios (g)	36	7
Sódio (mg)	615	123
Potássio (mg)	18	4



Leucina 55%

60mg - receita total
12mg - 1 unidade

Fenilalanina 18%

20mg - receita total
4mg - 1 unidade

Tirosina 18%

20mg - receita total
4mg - 1 unidade

Metionina 9%

10mg - receita total
2mg - 1 unidade

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BISCOITOS E BOLACHAS

Sequilhos de maracujá



Ingredientes

175g de amido de milho
100g de margarina sem sal
60g de açúcar refinado
20g de suco concentrado de maracujá
1g de essência de baunilha
Corante alimentício amarelo damasco (opcional)



Modo de preparo

- 1- Misture bem a margarina com o açúcar;
- 2- Adicione a essência, o suco de maracujá e o corante;
- 3- Adicione o amido e amasse com as mãos até que a massa fique homogênea;
- 4- Faça bolinhas de 15 gramas cada e disponha em uma assadeira (não é necessário untar);
- 5- Passe levemente o garfo por cima de cada uma das bolinhas, formando um desenho;
- 6- Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 20 a 25 minutos até dourar levemente embaixo;
- 7- Retire do forno e espere esfriar.

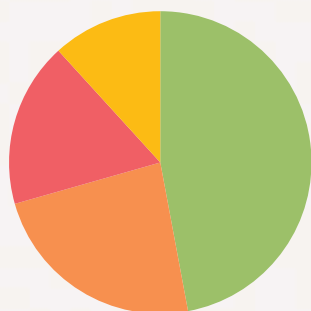


Rendimento: 25 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1239	50
Carboidratos (g)	222	9
Proteínas (g)	0,9	0,04
Lipídios (g)	36	1
Sódio (mg)	617	25
Potássio (mg)	9	0



Leucina 47%

80mg - receita total
3mg - 1 unidade

Tirosina 18%

30mg - receita total
1mg - 1 unidade

Fenilalanina 23%



40mg - receita total
2mg - 1 unidade

Metionina 12%

20mg - receita total
1mg - 1 unidade

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

- 
- 
-  **Bolinho de chuva**
 -  **Bolo de abacaxi**
 -  **Bolo de banana I**
 -  **Bolo de banana II**
 -  **Bolo de cenoura**
 -  **Bolo de cenoura com chocolate**
 -  **Bolo de chocolate I**
 -  **Bolo de chocolate II**
 -  **Bolo de laranja e mandioca**
 -  **Bolo fofinho de laranja**
 -  **Bolo mesclado**
 -  **Muffin de coco e chocolate**
 -  **Muffin mesclado de chocolate e banana**

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolinho de chuva



Ingredientes

160g de farinha sem glúten
120g de creme de leite
50ml de água
100g de açúcar refinado
4g de liga neutra
10g de fermento químico em pó
Óleo vegetal para fritar
Canela em pó e açúcar para cobrir (opcional)



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente misture o creme de leite com a água;
- 2- Acrescente os demais ingredientes até ficar homogêneo. A massa não deve ficar muito mole;
- 3- Em uma panela ou frigideira, aquecer o óleo;
- 4- Pegar a massa com uma colher de chá bem cheia e frite em óleo quente até dourar;
- 5- Passe os bolinhos ainda quentes no açúcar e canela, se desejar.

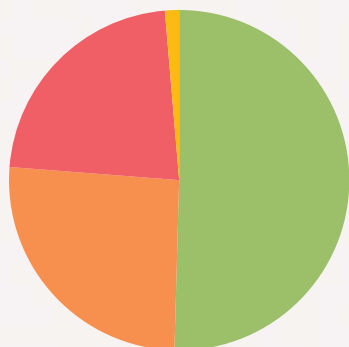


Rendimento: 20 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1289	64
Carboidratos (g)	247	12
Proteínas (g)	4,6	0,2
Lipídios (g)	33	2
Sódio (mg)	45	2
Potássio (mg)	139	7



Leucina 51%

450mg - receita total
23mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

230mg - receita total
12mg - 1 unidade

Tirosina 22%

200mg - receita total
10mg - 1 unidade

Metionina 1%

12mg - receita total
1mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de abacaxi



Ingredientes

- 150g de farinha sem glúten
- 80g de açúcar refinado
- 120ml de suco de abacaxi
- 10g de emulsificante
- 3g de goma xantana ou liga neutra
- 15g de óleo vegetal
- 10g de fermento químico em pó



Modo de preparo

- 1- Pré-aqueça o forno a 150°C
- 2- No liquidificador bata todos os ingredientes, exceto a farinha e o fermento;
- 3- Em um recipiente a parte, despeje a mistura do liquidificador e adicione a farinha aos poucos com o auxílio de um fuê para não empelotar e até que fique homogêneo;
- 4- Acrescente o fermento e mexa levemente;
- 5- Despeje a massa em uma assadeira untada e leve ao forno ajustado a 180°C até assar por completo.

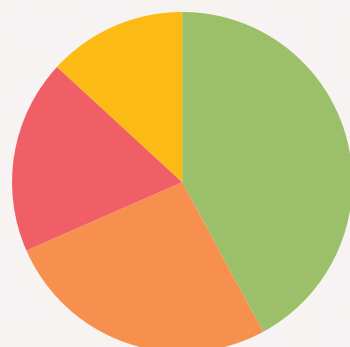


Rendimento: 10 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1060	106
Carboidratos (g)	226	23
Proteínas (g)	1,9	0,2
Lipídios (g)	18	2
Sódio (mg)	2	0
Potássio (mg)	115	11



Leucina 42%

160mg - receita total
16mg - 1 fatia

Fenilalanina 26%

100mg - receita total
10mg - 1 fatia

Tirocina 19%

70mg - receita total
7mg - 1 fatia

Metionina 13%

50mg - receita total
5mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de banana I



Ingredientes

- 185g de açúcar refinado
- 38g de óleo vegetal
- 185g de farinha sem glúten
- 300g de banana nanica
- 18g de fermento químico em pó



Modo de preparo

- 1- Em uma vasilha, amasse as bananas e misture aos demais ingredientes com o auxílio de um fuê deixando o fermento por último;
- 2- Unte uma forma de bolo inglês com margarina e farinha hipoproteica;
- 3- Despeje a massa na forma;
- 4- Asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar e o palito sair seco ao espetar.

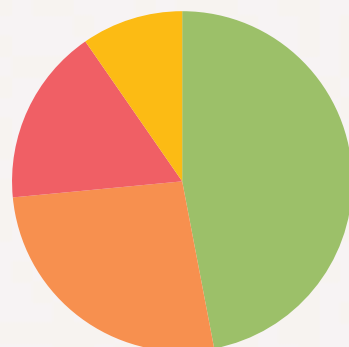


Rendimento: 11 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	2027	184
Carboidratos (g)	419	38
Proteínas (g)	4,9	0,45
Lipídios (g)	43	3,9
Sódio (mg)	4,9	0,4
Potássio (mg)	1192	108



Leucina 47%

390mg - receita total
35,5mg - 1 fatia

Fenilalanina 26%

220mg - receita total
20mg - 1 fatia

Tirosina 17%

140mg - receita total
12,7mg - 1 fatia

Metionina 10%

80mg - receita total
7,3mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Villa Alimentos ®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de banana II

Ingredientes - Parte 1

- 70g de açúcar refinado
- 80g de água
- 100g de banana em rodelas
- 3g de canela em pó

Ingredientes - Parte 2

- 21g de óleo vegetal
- 20g de margarina
- 24g de creme de leite
- 140g de água
- 50g de amido de milho
- 140g de farinha sem glúten
- 5g de vinagre de maçã
- 4g de fermento químico em pó
- 5g de bicarbonato de sódio

Modo de preparo

- 1- Em uma panela, faça uma calda de caramelo com o açúcar, adicione a água aos poucos, a canela, mexendo até desmanchar os grumos do açúcar. Em seguida, acrescente as rodelas de banana e continue mexendo, deixe cozinhar por 5 minutos em fogo médio;
- 2- Espere a calda amornar e bata a mistura no liquidificador junto com o óleo, margarina, açúcar e creme de leite, bata até desmanchar as bananas;
- 3- Despeje a mistura em uma vasilha, adicione o amido de milho e a farinha peneirados para não formar grumos e acrescente a água (deve ser passada nos resíduos da panela que cozinhou as bananas e no liquidificador, assim pegando todo o sabor residual que ficou);
- 4- Misture bem com o auxílio de um fuê até que a massa fique homogênea;
- 5- Adicione o vinagre, o bicarbonato e o fermento e misture delicadamente;
- 6- Despeje a massa em uma forma untada com margarina e farinha hipoprotéica (forma de 14,5 cm de diâmetro x 6 cm de altura ou forma de pão de forma);
- 7- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar;
- 8- Espere esfriar para cortar e decorar a gosto.



CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de banana II

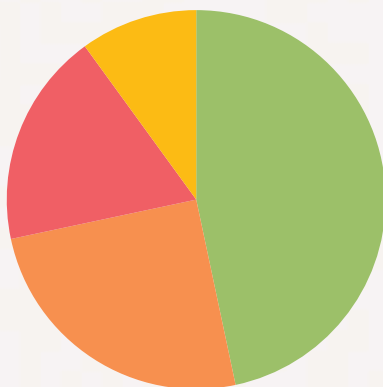


Rendimento: 9 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1605	178
Carboidratos (g)	320	36
Proteínas (g)	3,3	0,4
Lipídios (g)	37	4
Sódio (mg)	136	15
Potássio (mg)	447	50



Leucina 47%

280mg - receita total

31mg - 1 fatia

Fenilalanina 25%

150mg - receita total

17mg - 1 fatia

Tirosina 18%

110mg - receita total

12mg - 1 fatia

Metionina 10%

60mg - receita total

7mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de cenoura



Ingredientes

- 60g de cenoura ralada
- 70g de farinha sem glúten
- 60g de amido de milho
- 70g de óleo de canola
- 50ml de água
- 5g de fermento químico em pó



Modo de preparo

- 1- Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento;
- 2- Adicione o fermento e misture delicadamente com o auxílio de uma colher;
- 3- Disponha a massa em forminhas de cupcake ou em uma forma pequena de aproximadamente 20 centímetros de diâmetro untada com margarina e farinha hipoprotéica ou spray antiaderente;
- 4- Asse em forno médio até o palito sair seco.

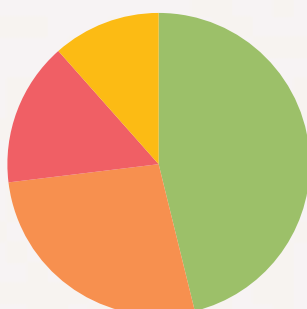


Rendimento: 8 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1134	142
Carboidratos (g)	122	15
Proteínas (g)	1,5	0,2
Lipídios (g)	71	9
Sódio (mg)	26	3
Potássio (mg)	196	24



Leucina 47%

120mg - receita total
15mg - 1 fatia

Fenilalanina 27%

70mg - receita total
9mg - 1 fatia

Tirosina 15%

40mg - receita total
5mg - 1 fatia

Metionina 12%

30mg - receita total
4mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de cenoura com chocolate



Ingredientes

- 100ml de leite de coco
- 180g de açúcar refinado
- 100g de farinha hipoproteica
- 10g de fermento químico em pó
- 235g de cenoura crua ralada
- 80g de óleo vegetal
- 1g de sal
- 1g de ágar-ágar
- 0,5g de goma xantana ou liga neutra
- 15g de achocolatado em pó
- 15g de gotas de chocolate



Modo de preparo

- 1- Bata no liquidificador todos os ingredientes, com exceção da farinha e do fermento;
- 2- Em um recipiente, coloque a mistura do liquidificador e misture com a farinha, depois acrescente o fermento e mexa levemente;
- 3- Separe a massa em duas porções iguais e em uma das partes adicione o achocolatado e as gotas de chocolate;
- 4- Unte uma forma pequena com margarina e farinha hipoprotéica e despeje a massa branca e em seguida a massa de chocolate;
- 5- Com o auxílio de um garfo misture levemente as massas, formando um desenho;
- 6- Asse em forno pré-aquecido a 180- 200° por aproximadamente 45 minutos ou até dourar.



Rendimento: 12 fatias

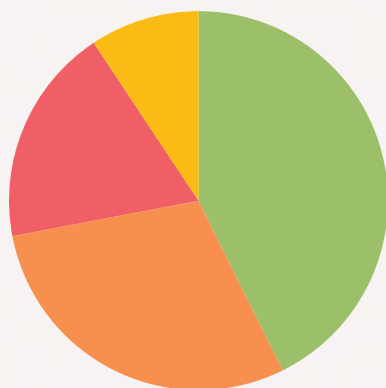
CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de cenoura com chocolate

Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	2185	184
Carboidratos (g)	314	26
Proteínas (g)	5,3	0,4
Lipídios (g)	107	9
Sódio (mg)	485	41
Potássio (mg)	983	83



Leucina 43%

320mg - receita total
27mg - 1 fatia

Fenilalanina 29%

220mg - receita total
19mg - 1 fatia

Tirosina 19%

140mg - receita total
12mg - 1 fatia

Metionina 9%

70mg - receita total
6mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Mevália® e as gotas de chocolate foram da marca Mavalério® e o achocolatado em pó da marca Dr Oetker®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de chocolate I



Ingredientes

- 100g de farinha hipoproteica
- 25g de amido de milho
- 50g de açúcar refinado
- 25g de açúcar mascavo
- 25g de achocolatado
- 4g de fermento químico em pó
- 2g de bicarbonato de sódio
- 125ml de água
- 40g de óleo vegetal
- 4g de vinagre de maçã
- 10g de confeitos para decorar



Modo de preparo

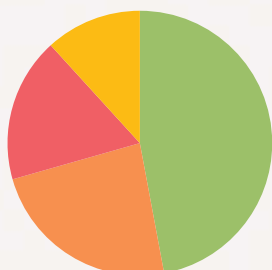
- 1- Em um recipiente, peneire os ingredientes secos exceto o fermento e o bicarbonato de sódio;
- 2- Adicione a água, óleo e o vinagre;
- 3- Misturar bem com um fuê até que fique homogêneo;
- 4- Colocar em uma forma tipo pudim, untada com margarina e farinha hipoprotéica;
- 5- Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 min ou até que o palito saia seco.



Rendimento: 8 fatias

Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1186	148
Carboidratos (g)	206	26
Proteínas (g)	1	0,1
Lipídios (g)	41	5
Sódio (mg)	13	2
Potássio (mg)	92	12



Leucina 47%

80mg - receita total
10mg - 1 fatia

Fenilalanina 23%

40mg - receita total
5mg - 1 fatia

Tirosina 18%

30mg - receita total
4mg - 1 fatia

Metionina 12%

20mg - receita total
3mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Mevália® os confeitos foram da marca Mavalério® e o achocolatado nescau®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de chocolate II



Ingredientes

300g de farinha sem glúten
70g de açúcar orgânico
100g de açúcar mascavo
40g de achocolatado em pó
250ml de água
80g de óleo vegetal
15g de fermento químico em pó
6g de vinagre de maçã



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente misture todos os ingredientes secos;
- 2- Acrescente a água, o óleo, o vinagre e por fim o fermento;
- 3- Misture bem com o auxílio de um fuê até a massa ficar homogênea;
- 4- Unte uma forma de pudim com margarina e farinha hipoprotéica;
- 5- Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C;
- 6- Retire do forno quando o palito sair seco após testado na massa..

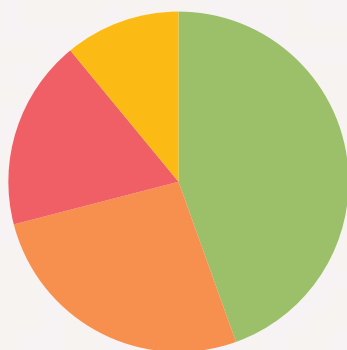


Rendimento: 20 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	2641	132
Carboidratos (g)	474	24
Proteínas (g)	7,4	0,4
Lipídios (g)	81	4
Sódio (mg)	68	3
Potássio (mg)	9	0



Leucina 45%

690mg - receita total
35mg - 1 fatia

Fenilalanina 26%

410mg - receita total
21mg - 1 fatia

Tirosina 18%

280mg - receita total
14mg - 1 fatia

Metionina 11%

170mg - receita total
9mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri® e o achocolatado nescau®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo de laranja e mandioca



Ingredientes

- 140g de açúcar refinado
- 30g de amido de milho
- 100g de mandioca crua
- 5g fermento químico para bolo
- 5g de emulsificante
- 140g de gomos de laranja pêra descascada
- 1g de raspas de laranja



Modo de preparo

- 1- Em um liquidificador, bata a laranja descascada junto com a mandioca e o açúcar;
- 2- Adicione o emulsificante, o amido e por último o fermento com as raspas da laranja;
- 3- Disponha a massa em uma forma untada;
- 4- Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos;
- 5- Desenforme quando estiver frio e se gostar aplique a cobertura abaixo.



Cobertura de açúcar e suco de limão

- 1- Misture os dois ingredientes e espalhe a cobertura por cima do bolo;
- 2- Decore com raspas da casca do limão.

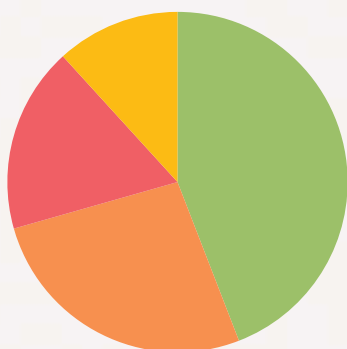


Rendimento: 12 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	853	71
Carboidratos (g)	212	18
Proteínas (g)	4,5	0,4
Lipídios (g)	1	0
Sódio (mg)	12	1
Potássio (mg)	1021	85



Leucina 44%

150mg - receita total
13mg - 1 fatia

Fenilalanina 26%

90mg - receita total
8mg - 1 fatia

Tirosina 18%

60mg - receita total
5mg - 1 fatia

Metionina 12%

40mg - receita total
3mg - 1 fatia

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo fofinho de laranja



Ingredientes

- 100g de açúcar refinado
- 140g de farinha sem glúten
- 100ml de suco de laranja
- 40g de creme de leite
- 5g de liga neutra
- 10g de fermento químico em pó



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture o suco de laranja, o creme de leite, o óleo e liga neutra;
- 2- Adicione a farinha, o açúcar e misture bem até ficar homogêneo. Adicione o fermento e misture delicadamente;
- 3- Transfira a massa para forminhas de cupcake untadas;
- 4- Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até que esteja assado por completo.

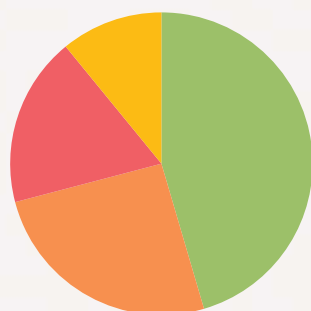


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidades
Energia (kcal)	1424	142
Carboidratos (g)	239	24
Proteínas (g)	3,1	0,3
Lipídios (g)	53	5
Sódio (mg)	16	2
Potássio (mg)	248	25



Leucina 46%

250mg - receita total
25mg - 1 unidades

Fenilalanina 25%

140mg - receita total
14mg - 1 unidades

Tirosina 18%

100mg - receita total
10mg - 1 unidades

Metionina 11%

60mg - receita total
6mg - 1 unidades

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Bolo mesclado



Ingredientes

160g de açúcar cristal
170ml de água
60g de creme de leite
240g de farinha sem glúten
10g de fermento químico em pó
15g de achocolatado em pó
10g de óleo de coco



Modo de preparo

- 1- Coloque todos os ingredientes na batedeira, exceto o fermento, e bata até obter uma massa homogênea;
- 2- Retire da batedeira e acrescente o fermento, misturando delicadamente;
- 3- Divida a massa em duas partes e em uma delas, coloque o achocolatado;
- 4- Em uma assadeira untada, coloque a massa branca e por cima o restante da massa de chocolate;
- 5- Leve para assar em forno pré- aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja assado por completo.

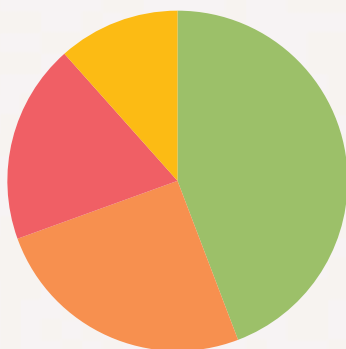


Rendimento: 15 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	1791	119
Carboidratos (g)	382	25
Proteínas (g)	4,4	0,3
Lipídios (g)	24	2
Sódio (mg)	46	3
Potássio (mg)	72	5



Leucina 44%

420mg - receita total
28mg - 1 porção

Fenilalanina 25%

240mg - receita total
16mg - 1 porção

Tirocina 19%

180mg - receita total
12mg - 1 porção

Metionina 12%

110mg - receita total
7mg - 1 porção

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos® e o achocolatado em pó utilizado foi o Nescau®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Muffin de coco e chocolate



Ingredientes

100g de farinha sem glúten
180g de bebida vegetal a base de arroz
100g de amido de milho
35g de margarina sem sal
2g de essência de baunilha
10g de fermento químico em pó
25g de gotas de chocolate
145g de açúcar demerara
45g de leite de coco
7g de emulsificante
5g de liga neutra



Modo de preparo

1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes secos, exceto o fermento;
2- Acrescente os demais ingredientes, deixando o fermento e o chocolate para o final;
3- Disponha a massa em forminhas de cupcake
4- Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 a 25 minutos.

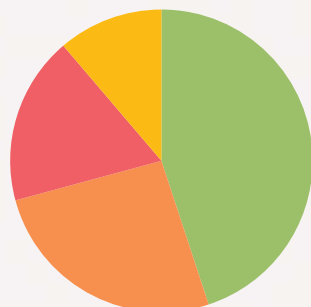


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	2043	204
Carboidratos (g)	415	41
Proteínas (g)	4,3	0,4
Lipídios (g)	39	4
Sódio (mg)	267	27
Potássio (mg)	108	11



Leucina 45%

400mg - receita total
40mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

230mg - receita total
23mg - 1 unidade

Tirosina 18%

160mg - receita total
16mg - 1 unidade

Metionina 11%

100mg - receita total
10mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri® e gotas de chocolate da marca Mavalério e o achocolatado em pó utilizado foi o Nescau®

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO SUMÁRIO

CLIQUE AQUI PARA VOLTA AO MENU

BOLOS E BOLINHOS

Muffin mesclado de chocolate e banana



Ingredientes

90g de farinha sem glúten
10g de achocolatado
30g de açúcar orgânico
6g óleo vegetal
60g de creme de leite
3g de fermento químico em pó
150g de banana prata



Modo de preparo

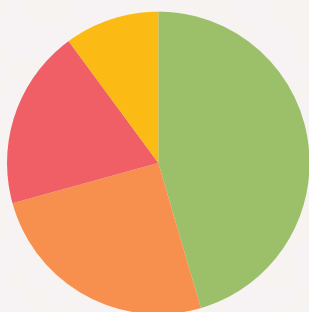
- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes, exceto o achocolatado e o fermento;
- 2- Adicione o fermento e mexa delicadamente;
- 3- Divida a massa em duas partes iguais e em uma delas adicione o achocolatado;
- 4- Disponha a massa em uma forma de pão de forma ou forminhas de cupcake, colocando a massa branca embaixo e a massa de chocolate por cima;
- 5- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até o palito sair limpo.



Rendimento: 6 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	825	138
Carboidratos (g)	156	26
Proteínas (g)	5,2	0,9
Lipídios (g)	22	4
Sódio (mg)	41	7
Potássio (mg)	663	111



Leucina 46%

450mg - receita total
75mg - 1 unidade

Fenilalanina 25%

250mg - receita total
42mg - 1 unidade

Tirosina 19%












190mg - receita total
32mg - 1 unidade

Metionina 10%

100mg - receita total
17mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri® e o achocolatado em pó utilizado foi o Nescau®

DOCES

-  **Beijinho de tapioca sabor limão**
-  **Brigadeiro Catarina**
-  **Crepioca de banana**
-  **Crumble de maçã**
-  **Doce de maçã**
-  **Manjar de coco**
-  **Mousse de limão I**
-  **Mousse de limão II**
-  **Mousse de maracujá**
-  **Pudim de banana com tapioca**
-  **Pudim de tapioca**

DOCES

Beijinho de tapioca sabor limão



Ingredientes

60g de açúcar refinado
 26g de tapioca desidratada
 30g de coco seco ralado
 45g de leite de coco
 6g de margarina sem sal
 3g de suco de limão



Modo de preparo

1- Em uma panela, misture todos os ingredientes;
 2- Leve ao fogo, mexendo sempre, e cozinhe até desgrudar do fundo da panela;
 3- Deixe esfriar e formate os docinhos.

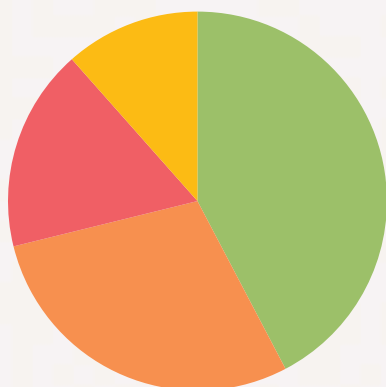


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	633	63
Carboidratos (g)	92	9
Proteínas (g)	3	0,3
Lipídios (g)	31	3
Sódio (mg)	54	5
Potássio (mg)	269	27



Leucina 42%

220mg - receita total
 22mg - 1 unidade

Fenilalanina 29%

150mg - receita total
 15mg - 1 unidade

Tirosina 17%

90mg - receita total
 9mg - 1 unidade

Metionina 12%

60mg - receita total
 6mg - 1 unidade

DOCES

Brigadeiro Catarina



Ingredientes

- 10g de açúcar refinado
- 50g de achocolatado em pó
- 30g de gotas de chocolate
- 15g de creme de leite
- 5g de margarina sem sal
- 80g de tapioca hidratada
- 30g de confeito granulado



Modo de preparo

- 1- Coloque todos os ingredientes em uma panela;
- 2- Mexa em fogo baixo até conseguir um ponto elástico, desgrudando do fundo da panela;
- 3- Deixe esfriar em geladeira por alguns minutos;
- 4- Enrole passando em confeitos de granulado.

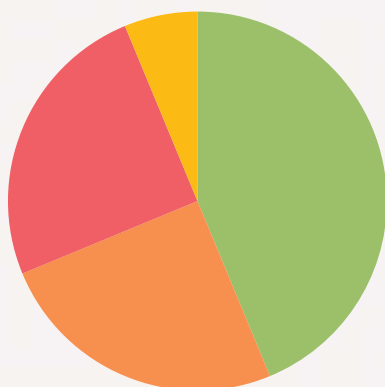


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	745	75
Carboidratos (g)	147	15
Proteínas (g)	1,7	0,2
Lipídios (g)	17	2
Sódio (mg)	7	1
Potássio (mg)	27	3



Leucina 44%

70mg - receita total
7mg - 1 unidade

Fenilalanina 25%

40mg - receita total
4mg - 1 unidade

Tirosina 25%

40mg - receita total
4mg - 1 unidade

Metionina 6%

10mg - receita total
1mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita o achocolatado em pó utilizado foi o Toddy® e gotas de chocolate da marca Mavalério®

DOCES

Crepioca de banana



Ingredientes

80g de banana
75g de massa de tapioca hidratada



Modo de preparo

1- Amasse a banana com o auxílio de um garfo e junte com a massa de tapioca já hidratada;
2- Em uma frigideira antiaderente, disponha a mistura e cozinhe de ambos os lados;
3- Sirva quente.

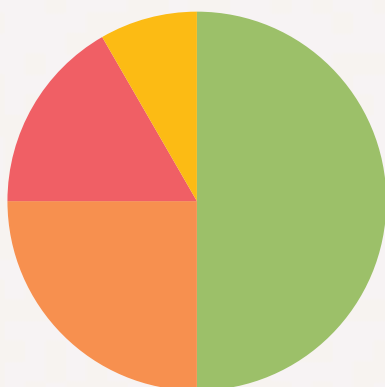


Rendimento: 2 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	341	171
Carboidratos (g)	85	42
Proteínas (g)	1,1	0,5
Lipídios (g)	0	0
Sódio (mg)	2	1
Potássio (mg)	325	163



Leucina 50%

60mg - receita total
30mg - 1 unidade

Fenilalanina 25%

30mg - receita total
15mg - 1 unidade

Tirosina 17%

20mg - receita total
10mg - 1 unidade

Metionina 8%

10mg - receita total
5mg - 1 unidade

DOCES

Crumble de maçã



Ingredientes da farofa

220g de farinha sem glúten
75g de margarina sem sal
80g de açúcar refinado ou mascavo



Ingredientes do recheio

500g de maçã com casca
100g de açúcar refinado ou mascavo
120g de creme de leite
0,5g de canela em pó



Modo de preparo da farofa

1- Misture a farinha e o açúcar;
2- Adicione a margarina aos poucos e com as pontas dos dedos misture até formar uma farofa, reserve.



Modo de preparo do recheio

1- Lave bem as maçãs e corte em fatias dentro de uma bacia com água e limão para não escurecer;
2- Escorra bem as fatias e disponha num refratário baixo;
3- Polvilhe o açúcar, espalhe o creme de leite e salpique a canela por cima das maçãs;
4- Disponha a farofa por cima do recheio;
5- Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

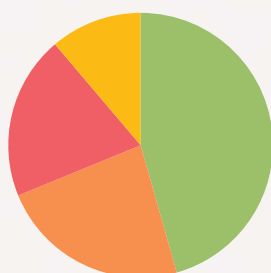


Rendimento: 20 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	2308	115
Carboidratos (g)	445	22
Proteínas (g)	6,1	0,3
Lipídios (g)	63	3
Sódio (mg)	534	27
Potássio (mg)	1063	53



Leucina 46%

570mg - receita total
29mg - 1 fatia

Fenilalanina 23%

290mg - receita total
15mg - 1 fatia

Tirosina 20%

250mg - receita total
13mg - 1 fatia

Metionina 11%

140mg - receita total
7mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

DOCES

Doce de maçã



Ingredientes

- 300ml de água
- 100g de açúcar refinado
- 550g de maçã
- 60g de suco de polpa de maracujá batido e coado
- 2g de cravo
- 5g de canela em pau



Modo de preparo

- 1- Higienize as maçãs, retire as semente e corte em cubos grandes com ou sem casca;
- 2- Em uma panela de pressão, adicione as maçãs e os demais ingredientes;
- 3- Leve ao fogo e conte 3 minutos a partir do momento que começar a chiar;
- 4- Desligue e a pressão da panela;
- 5- Despeje o doce em um refratário e leve para gelar.

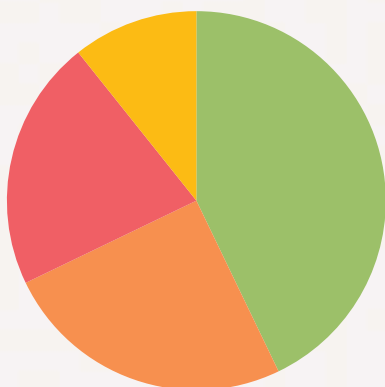


Rendimento: 10 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	754	75
Carboidratos (g)	191	19
Proteínas (g)	2,5	0,2
Lipídios (g)	2	0
Sódio (mg)	1	0
Potássio (mg)	635	63



Leucina 43%

120mg - receita total
12mg - 1 porção

Fenilalanina 25%

70mg - receita total
7mg - 1 porção

Tirosina 21%

60mg - receita total
6mg - 1 porção

Metionina 11%

30mg - receita total
3mg - 1 porção

DOCES

Manjar de coco

Ingredientes da 1ª parte

60g de açúcar refinado
210g de leite de coco
15g de coco seco ralado



Ingredientes da 2ª parte

100g de creme de leite
100ml de água
15g de amido de milho

Ingredientes da calda

160g de geleia de frutas
3g de amido de milho
50ml de água

Modo de preparo

- 1- Em uma panela, despeje o leite de coco, o açúcar e o coco ralado. Misture bem e leve ao fogo;
- 2- Em um outro recipiente, misture o creme de leite com a água e o amido de milho;
- 3- Assim que o leite de coco começar a ferver, abaixe o fogo e adicione a mistura de creme de leite, água e amido de milho;
- 4- Mexa sem parar até engrossar, cerca de 5 minutos;
- 5- Esfrie a panela com o manjar em uma bacia com água fria;
- 6- Enquanto isso, faça a geleia. Em uma panela, misture a geleia, a água e o amido de milho, leve ao fogo até engrossar;
- 6- Porcione o manjar em taças e despeje a calda por cima;
- 7- Sirva gelado.

DOCES

Manjar de coco

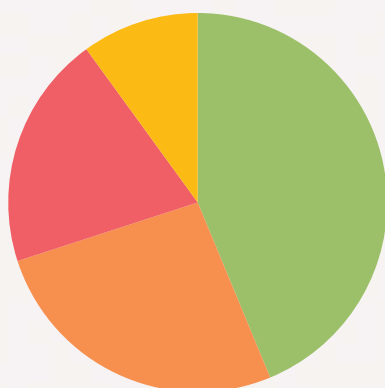


Rendimento: 10 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	1446	145
Carboidratos (g)	192	19
Proteínas (g)	8,9	0,9
Lipídios (g)	80	8
Sódio (mg)	136	14
Potássio (mg)	783	78



Leucina 44%

700mg - receita total
70mg - 1 taça

Fenilalanina 26%

420mg - receita total
42mg - 1 taça

Tirosina 20%

320mg - receita total
32mg - 1 taça

Metionina 10%

160mg - receita total
16mg - 1 taça

DOCES

Mousse de limão I



Ingredientes

- 205g de chantilly vegetal
- 50g de creme de leite
- 40g de suco de limão
- 5g de raspas de limão
- 75 gotas de chocolate branco



Modo de preparo

- 1- Em uma batedeira, bata o chantilly vegetal em ponto firme;
- 2- Misture com o suco de limão e reserve;
- 3- Derreta o chocolate e misture o creme de leite;
- 4- Adicione o chocolate à mistura de chantilly com limão;
- 5- Leve à geladeira para gelar e sirva com raspas de limão por cima.

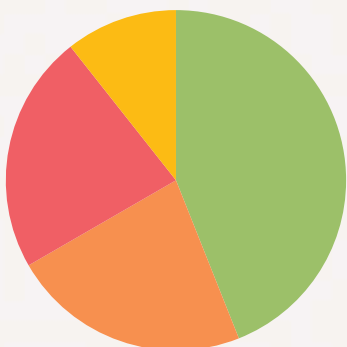


Rendimento: 10 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	1555	156
Carboidratos (g)	117	12
Proteínas (g)	6,6	0,7
Lipídios (g)	118	12
Sódio (mg)	204	20
Potássio (mg)	89	9



Leucina 44%

620mg - receita total
62mg - 1 taça

Fenilalanina 23%

320mg - receita total
32mg - 1 taça

Tirosina 23%

320mg - receita total
32mg - 1 taça

Metionina 10%

150mg - receita total
15mg - 1 taça

Observação: Nesta receita o chantilly vegetal utilizado foi da marca Amélia e o chocolate Top branco gotas da marca harald®

DOCES

Mousse de limão II



Ingredientes

200ml de água
30g de amido de milho
100g de açúcar refinado
50g de suco de limão
65g de chantilly vegetal



Modo de preparo

- 1- Em uma panela pequena, misture a água, o amido de milho e o suco de limão;
- 2- Cozinhe em fogo baixo até engrossar;
- 3- Retire do fogo, adicione o açúcar e reserve;
- 4- Após esfriar, bata na batedeira junto com o chantilly vegetal para dar cremosidade;
- 5- Distribua em tacinhas e leve à geladeira até ficar firme.

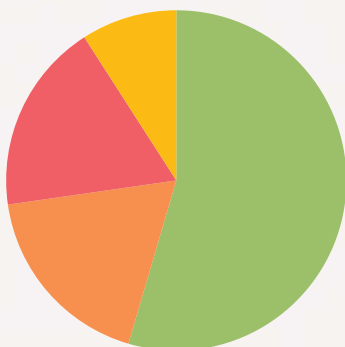


Rendimento: 3 taças



Informação nutricional

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	709	236
Carboidratos (g)	138	46
Proteínas (g)	0,5	0,2
Lipídios (g)	18	3
Sódio (mg)	43	14
Potássio (mg)	57	19



Leucina 55%

30mg - receita total
10mg - 1 taça

Fenilalanina 18%

10mg - receita total
3mg - 1 taça

Tirosina 18%

10mg - receita total
3mg - 1 taça

Metionina 9%

5mg - receita total
2mg - 1 taça

Observação: Nesta receita o chantilly vegetal utilizado foi da marca Amélia®

DOCES

Mousse de maracujá

**Ingredientes**

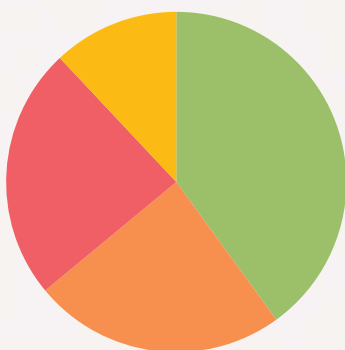
200ml de água
 30g de amido de milho
 100g de açúcar refinado
 70g de suco de maracujá
 100g de chantilly vegetal

**Modo de preparo**

1- Em uma panela pequena, misture a água, o amido de milho e o suco de maracujá;
 2- Cozinhe em fogo baixo até engrossar;
 3- Retire do fogo, adicione o açúcar e reserve;
 4- Após esfriar, bata na batedeira junto com o chantilly vegetal para dar cremosidade;
 5- Distribua em tacinhas e leve à geladeira até ficar firme.

**Rendimento:** 4 taças**Informação nutricional**

	Total da receita	1 taça
Energia (kcal)	845	211
Carboidratos (g)	147	37
Proteínas (g)	2	0,5
Lipídios (g)	26	7
Sódio (mg)	83	21
Potássio (mg)	247	62

**Leucina 40%**

100mg - receita total
 25mg - 1 taça

Fenilalanina 24%

60mg - receita total
 15mg - 1 taça

Tirosina 24%

60mg - receita total
 15mg - 1 taça

Metionina 12%

30mg - receita total
 8mg - 1 taça

Observação: Nesta receita o chantilly vegetal utilizado foi da marca Amélia®

DOCES

Pudim de banana com tapioca



Ingredientes da calda

300g de açúcar refinado
180ml de água



Ingredientes do pudim

200ml de água
60g de creme de leite ou leite de coco
70g de tapioca granulada



Demais ingredientes

120g de banana nanica
60g de farinha hipoproteica
150ml de água
60g de creme de leite ou leite de coco
1g de essência de baunilha
0,5g de canela em pó



Modo de preparo da calda

- 1- Em uma panela, derreta o açúcar em fogo baixo até caramelizar;
- 2- Com cuidado, adicione a água aos poucos e misture até desmanchar os grumos de caramelo;
- 3- É possível fazer a calda antecipadamente e deixar na geladeira para que fique mais consistente.



Modo de preparo do pudim

- 1- Aqueça a água com creme de leite ou leite de coco e jogue por cima da tapioca;
- 2- Misture bem e deixe hidratar em geladeira por aproximadamente 2 horas até que fique inchada e macia;
- 3- No liquidificador, bata a tapioca já hidratada com o restante dos ingredientes por cerca de 2 minutos;
- 4- Espalhe a calda no fundo e laterais de uma forma e despeje a massa;
- 5- Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos;
- 6- Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar;
- 7- Aqueça o fundo da forma na chama do fogão e desenforme com ajuda de uma faca soltando as laterais;
- 8- Espalhe a calda por cima e sirva bem gelado.

DOCES

Pudim de banana com tapioca

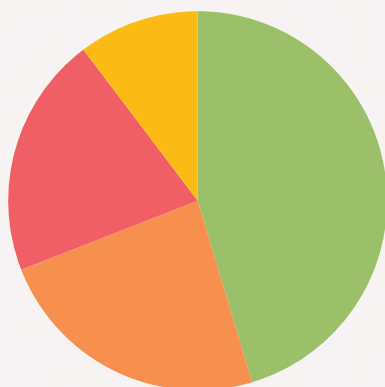


Rendimento: 20 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	2041	102
Carboidratos (g)	444	22
Proteínas (g)	5	0,2
Lipídios (g)	32	2
Sódio (mg)	50	2
Potássio (mg)	630	31



Leucina 45%

440mg - receita total
22mg - 1 fatia

Fenilalanina 24%

230mg - receita total
12mg - 1 fatia

Tirosina 21%

200mg - receita total
10mg - 1 fatia

Metionina 10%

100mg - receita total
5mg - 1 fatia

DOCES

Pudim de tapioca



Ingredientes

- 100ml de água
- 160g de açúcar refinado
- 200g de leite de coco diluído em 100ml de água
- 100g de tapioca desidratada
- 25g de margarina sem sal
- 30g de amido de milho
- 125g de creme de leite
- 10g de coco ralado
- 10g de pó para preparo de flan sabor baunilha



Modo de preparo da calda

- 1- Em uma panela, derreta o quanto baste de açúcar e faça um caramelo;
- 2- Envolve uma forma com a calda de caramelo ainda quente e reserve.



Modo de preparo do pudim

- 1- Em uma vasilha, coloque a tapioca de molho no leite de coco diluído em água por alguns minutos;
- 2- Bata no liquidificador a tapioca já hidratada com os demais ingredientes, exceto o coco ralado;
- 3- Adicione o coco na mistura e coloque na forma caramelizada;
- 4- Asse em banho maria no forno ou panela por aproximadamente 40 minutos.

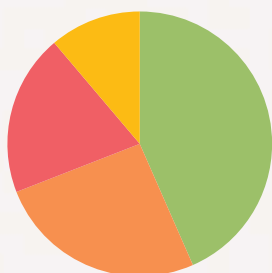


Rendimento: 10 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1425	143
Carboidratos (g)	181	18
Proteínas (g)	7,8	0,8
Lipídios (g)	81	8
Sódio (mg)	78	8
Potássio (mg)	641	64



Leucina 43%

660mg - receita total
66mg - 1 fatia

Fenilalanina 26%

390mg - receita total
39mg - 1 fatia

Tirosina 20%

300mg - receita total
30mg - 1 fatia

Metionina 11%

170mg - receita total
17mg - 1 fatia

MASSAS

-  [Coxinha de mandioca](#)
-  [Massa para torta ou empada](#)
-  [Massa para empadinha](#)
-  [Panqueca docinha](#)
-  [Panqueca de cenoura](#)
-  [Massa de pastel](#)
-  [Pastel da Catarina](#)
-  [Massa de pizza](#)
-  [Ravióli de espinafre](#)
-  [Risoles](#)
-  [Waffle](#)

MASSAS

Coxinha de mandioca



Ingredientes

- 500ml de água
- 400g de mandioca
- 100g de farinha hipoproteica
- 70g de farinha de mandioca
- 25g de margarina sem sal
- 6g de sal
- 1g de páprica doce
- 1g de orégano seco



Modo de preparo

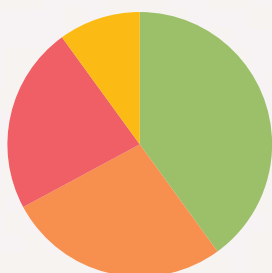
- 1- Cozinhe a mandioca, amasse até obter um purê e reserve;
- 2- Em uma panela, ferva a água com a margarina, o sal, a páprica e o orégano;
- 3- Acrescente o purê de mandioca e dissolva bem até ficar uma massa homogênea;
- 4- Acrescente a farinha hipoproteica e cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre;
- 5- Retire a massa da panela e coloque em uma bancada, amasse com auxílio de uma colher e depois com as mãos até ficar bem lisinha e firme. Deixar esfriar para moldar;
- 6- Recheie com legumes cozidos e temperados a gosto;
- 7- Para empanar passe na água e em seguida na farinha de mandioca peneirada;
- 8- Frite em óleo quente e coloque em papel absorvente.



Rendimento: 18 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1956	109
Carboidratos (g)	298	17
Proteínas (g)	7,4	0,4
Lipídios (g)	81	4
Sódio (mg)	2583	144
Potássio (mg)	1100	61



Leucina 40%

280mg - receita total
16mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

190mg - receita total
11mg - 1 unidade

Tirosina 23%

160mg - receita total
9mg - 1 unidade

Metionina 10%

70mg - receita total
4mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Mevália®

MASSAS

Massa para torta ou empada



Ingredientes

- 100g de farinha hipoproteica
- 70g de margarina sem sal
- 5g de emulsificante
- 3g de sal
- 1g de fermento químico em pó
- 0,5g de açafrão em pó



Modo de preparo

- 1- Misture todos os ingredientes, exceto a farinha;
- 2- Adicione a farinha aos poucos até dar o ponto da massa, que deve ficar parecida com massa de pastel;
- 3- Coloque em forminhas e recheie com legumes a gosto;
- 4- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourarem.

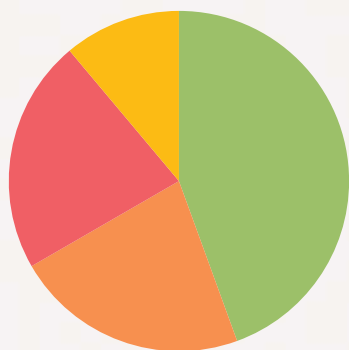


Rendimento: 6 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	569	95
Carboidratos (g)	85	14
Proteínas (g)	0,6	0,1
Lipídios (g)	26	4
Sódio (mg)	1583	264
Potássio (mg)	9	1



Leucina 45%

40mg - receita total
7mg - 1 unidade

Fenilalanina 22%

20mg - receita total
3mg - 1 unidade

Tirosina 22%

20mg - receita total
3mg - 1 unidade

Metionina 11%

10mg - receita total
2mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Mevália®

MASSAS

Massa para empadinha



Ingredientes

140g de farinha sem glúten
1g de goma xantana
2g de sal
2g de açúcar refinado
60g de margarina sem sal
40ml de água



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa lisa que não grude nas mãos;
- 2- Abra a massa com o auxílio de um rolo e disponha em forminhas individuais;
- 3- Recheie com o recheio de sua preferência;
- 4- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

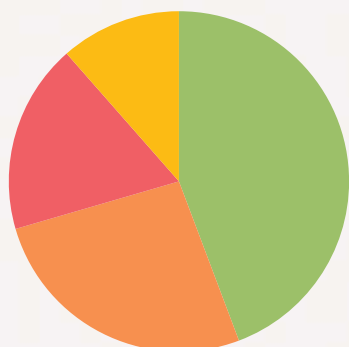


Rendimento: 5 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	716	236
Carboidratos (g)	126	42
Proteínas (g)	2,8	0,9
Lipídios (g)	22	7
Sódio (mg)	1139	380
Potássio (mg)	0	0



Leucina 44%

270mg - receita total
90mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

160mg - receita total
53mg - 1 unidade

Tirosina 18%

110mg - receita total
37mg - 1 unidade

Metionina 12%

70mg - receita total
23mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ®

MASSAS

Panqueca docinha



Ingredientes

- 40ml de água morna
- 20g de creme de leite
- 50g de farinha sem glúten
- 4g de óleo vegetal
- 5g de fermento químico em pó
- 30g de açúcar refinado



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes e bata com o auxílio de um fuê ou mixer até que fique uma massa homogênea;
- 2- Pegue porções da massa com uma concha e coloque em uma frigideira pré-aquecida e untada com óleo;
- 3- Doure a massa de ambos os lados
- 4- Recheie a gosto.

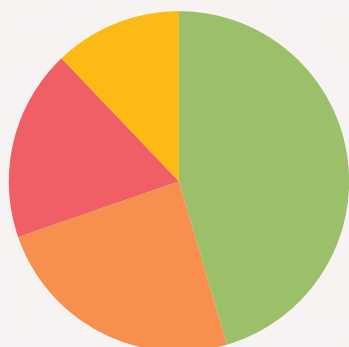


Rendimento: 2 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	39	196
Carboidratos (g)	77	38
Proteínas (g)	1,5	0,7
Lipídios (g)	9	5
Sódio (mg)	9	5
Potássio (mg)	24	12



Leucina 46%

150mg - receita total
75mg - 1 unidade

Fenilalanina 24%

80mg - receita total
40mg - 1 unidade

Tirosina 18%

60mg - receita total
30mg - 1 unidade

Metionina 12%

40mg - receita total
20mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ®

MASSAS

Panqueca de cenoura



Ingredientes

- 200ml de água
- 15g de creme de leite
- 6g de óleo vegetal
- 2g de sal
- 3g de fermento químico em pó
- 20g de cenoura
- 70g de farinha sem glúten



Modo de preparo

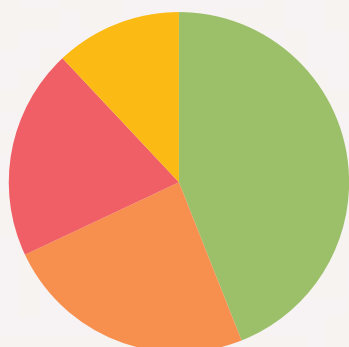
- 1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve;
- 2- Unte uma frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer;
- 3- Divida a massa em 3 porções iguais e com auxílio de uma concha pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa;
- 4- Abaix o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar;
- 5- Repita o processo com toda massa;
- 6- Recheie a gosto.



Rendimento: 3 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	355	118
Carboidratos (g)	63	21
Proteínas (g)	1,3	0,4
Lipídios (g)	11	4
Sódio (mg)	788	263
Potássio (mg)	82	27



Leucina 44%

110mg - receita total
37mg - 1 unidade

Fenilalanina 24%

60mg - receita total
20mg - 1 unidade

Tirosina 20%

50mg - receita total
17mg - 1 unidade

Metionina 12%

30mg - receita total
10mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

MASSAS

Massa de pastel



Ingredientes

220g de mandioca
120g de farinha sem glúten
20g de creme de leite
3g de sal



Modo de preparo

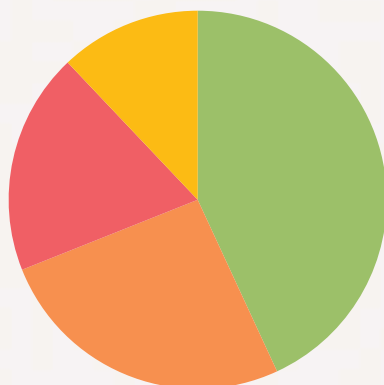
- 1- Cozinhe a mandioca e passe no espremedor ou amasse bem com o garfo ainda quente;
- 2- Em um recipiente, coloque o purê de mandioca, acrescente o creme de leite, o sal e os poucos a farinha até obter uma massa homogênea;
- 3- Abra a massa com o auxílio de um rolo e molde os pastéis;
- 4- Coloque o recheio de sua preferência;
- 5- Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.



Rendimento: 10 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	833	83
Carboidratos (g)	186	19
Proteínas (g)	4,7	0,5
Lipídios (g)	8	1
Sódio (mg)	1201	120
Potássio (mg)	619	62



Leucina 43%

250mg - receita total
25mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

150mg - receita total
15mg - 1 unidade

Tirosina 19%

110mg - receita total
11mg - 1 unidade

Metionina 12%

70mg - receita total
7mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos®

MASSAS

Pastel da Catarina



Ingredientes

30ml de água morna
40g de creme de leite
30g de maionese
3g de mostarda
6g de vinagre de maçã
2g de sal
150g de farinha sem glúten



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente misture todos os ingredientes, exceto a farinha;
- 2- Misture bem e acrescente a farinha aos poucos até a massa desgrudar das mãos;
- 3- Abra a massa com o auxílio de um rolo e corte em círculos;
- 4- Recheie a gosto e dobre os meio, fechando bem as laterais;
- 5- Leve para assar ou fritar até ficar mais crocante.

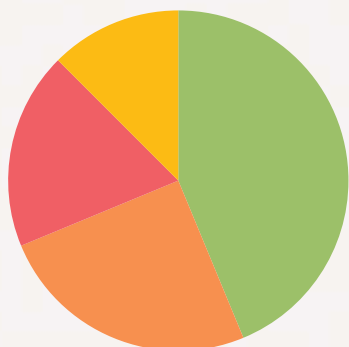


Rendimento: 5 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	856	171
Carboidratos (g)	130	26
Proteínas (g)	3	0,6
Lipídios (g)	37	7
Sódio (mg)	610	122
Potássio (mg)	62	12



Leucina 44%

280mg - receita total
56mg - 1 unidade

Fenilalanina 25%

160mg - receita total
32mg - 1 unidade

Tirosina 19%

120mg - receita total
24mg - 1 unidade

Metionina 12%

80mg - receita total
16mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten a utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

MASSAS

Massa de pizza



Ingredientes

- 90g de farinha hipoproteica
- 90g de amido de milho
- 50ml de água morna
- 30g de creme de leite
- 30g de maionese
- 4g de fermento químico para bolo
- 3g de sal



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, coloque a farinha, o amido de milho e o fermento e reserve;
- 2- Misture o creme de leite com a água e despeje na mistura seca;
- 3- Misture com uma colher até dar o ponto de amassar com as mãos;
- 4- Abra a massa e divida em duas porções em formato de pizza;
- 5- Adicione o recheio desejado e asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 minutos.

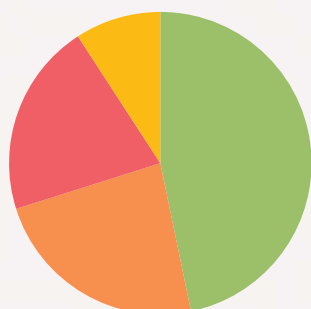


Rendimento: 2 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	957	479
Carboidratos (g)	163	82
Proteínas (g)	1,7	0,9
Lipídios (g)	31	16
Sódio (mg)	1465	733
Potássio (mg)	74	37



Leucina 47%

158mg - receita total
79mg - 1 unidade

Fenilalanina 23%

79mg - receita total
40mg - 1 unidade

Tirosina 21%

70mg - receita total
35mg - 1 unidade

Metionina 9%

31mg - receita total
15mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Mevalia ®

MASSAS

Ravióli de espinafre

Ingredientes do recheio

- 40g de mandioquinha
- 10g de margarina sem sal
- 2g de sal
- 1g de salsinha ou cebolinha

Ingredientes da massa

- 150g de farinha sem glúten
- 100ml de água
- 7g de banha
- 10g de espinafre cru
- 5g de CMC ou goma xantana
- 2g de sal

Modo de preparo do recheio

- 1- Descasque e cozinhe a mandioquinha até ficarem macias;
- 2- Amasse até virar um purê e adicione os demais ingredientes, reserve.

Modo de preparo da massa

- 1- Lave as folhas de espinafre;
- 2- Triture no liquidificador com o mínimo de água possível;
- 3- Em uma tigela, coloque a farinha, o CMC ou goma xantana, o sal e a banha;
- 4- Faça uma farofinha e aos poucos adicione o conteúdo do liquidificador até obter uma massa lisa e homogênea.

Montagem

- 1- Abra a massa com o auxílio de rolo;
- 2- Disponha o recheio, dobre a massa e corte do formato de sua preferência;
- 3- Cozinhe em água fervente com um fio de óleo;
- 4- Retire da água quando começarem a boiar;
- 5- Sirva com o molho de sua preferência.



MASSAS

Ravióli de espinafre

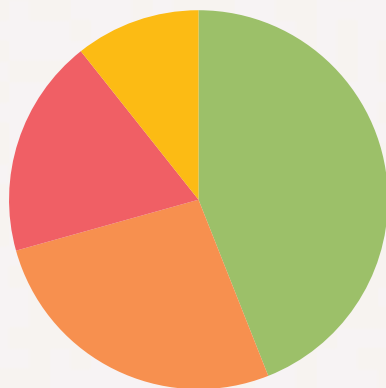


Rendimento: 8 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	694	87
Carboidratos (g)	145	18
Proteínas (g)	3,6	0,4
Lipídios (g)	11	1
Sódio (mg)	1623	203
Potássio (mg)	85	11



Leucina 44%

330mg - receita total
41mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

200mg - receita total
25mg - 1 unidade

Tirosina 19%

140mg - receita total
18mg - 1 unidade

Metionina 10%

80mg - receita total
10mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri®

MASSAS

Risoles

Ingredientes do recheio

25g de palmito
30g de cogumelos champignon
60g de tomate
15g de cebola
10g de milho
3g de salsa
0,5g de orégano seco
5g de azeite de oliva



Ingredientes da massa

200ml de água
7,5g de caldo de legumes em sachê
30g de margarina sem sal
2g de goma xantana ou liga neutra
100g de farinha hipoproteica
20g de farinha sem glúten

Para empanar: 20g de farinha de mandioca

Modo de preparo da massa

- 1- Em uma panela, coloque a água com o sal, o orégano e a margarina para ferver;
- 2- Quando levantar fervura, adicione as farinhas aos poucos, mexa e cozinhe por alguns minutos. A massa deve ficar em consistência de polenta;
- 3- Retire a massa ainda quente da panela e amasse com auxílio de uma colher, depois com as mãos, até obter uma massa lisa para moldar;
- 4- Abra a massa e corte em 10 círculos para fazer os risoles, reserve.

Modo de preparo do recheio

- 1- Em uma panela, refogue a cebola no azeite;
- 2- Adicione os demais ingredientes e cozinhe;
- 3- Divida o recheio em 10 porções iguais e reserve.

Montagem

- 1- Recheie a massa e feche os risoles apertando bem as bordas;
- 2- Passe os risoles prontos na água e em seguida na farinha de mandioca peneirada para empanar;
- 3- Frite rapidamente em óleo quente e coloque no papel absorvente.

Rendimento: 10 unidades

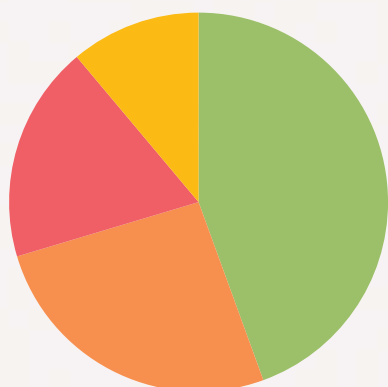
MASSAS

Risoles



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1036	104
Carboidratos (g)	130	13
Proteínas (g)	3,5	0,4
Lipídios (g)	57	6
Sódio (mg)	4571	457
Potássio (mg)	276	28



Leucina 44%

240mg - receita total
24mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

140mg - receita total
14mg - 1 unidade

Tirosina 19%

100mg - receita total
10mg - 1 unidade

Metionina 11%

60mg - receita total
6mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita foram utilizados 100g de farinha hipoproteica da marca Mevalia® e 20g de farinha sem glúten da marca Beladri® ou Schar® e caldo de vegetais da marca Sazon®

MASSAS

Waffle



Ingredientes

180ml de água morna	5g de emulsificante
50g de açúcar refinado	8g de vinagre de maçã
50g de banana amassada	0,5g de essência de baunilha
100g de farinha sem glúten	2g de fermento químico em pó
5g de óleo de girassol	1g de sal
20g de creme de leite	1g de goma xantana
	1g de ágar-ágar



Modo de preparo

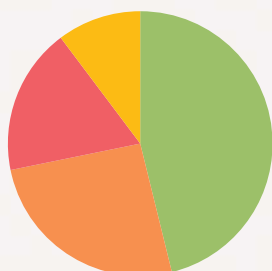
- 1- Misture a banana amassada com o açúcar e o emulsificante, reserve;
- 2- Misture o vinagre e os demais ingredientes;
- 3- Adicione a farinha e o fermento químico, bata tudo com o auxílio de um fuê;
- 4- Ligue o grill para waffle na temperatura máxima e espere esquentar;
- 5- Coloque uma porção de massa no centro do grill e asse por 15 minutos ou até que esteja dourado e assado. Não abra antes de 10 minutos;
- 6- Sirva com margarina, mel ou geleia.



Rendimento: 2 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	703	351
Carboidratos (g)	149	75
Proteínas (g)	2	1
Lipídios (g)	12	6
Sódio (mg)	396	198
Potássio (mg)	231	115



Leucina 46%

180mg - receita total
90mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

100mg - receita total
50mg - 1 unidade

Tirosina 18%













70mg - receita total
35mg - 1 unidade

Metionina 10%

40mg - receita total
20mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

PÃES

- 
- 
-  **Pãezinhos de ervas finas**
 -  **Pão com mistura de farinhas**
 -  **Pão de beijo gourmet**
 -  **Pão francês**
 -  **Pão sabor queijo 4 ingredientes**
 -  **Pão de frigideira**
 -  **Pãozinho de inhame**
 -  **Pão de mandioquinha**
 -  **Pãozinho de mandioquinha**
 -  **Pãozinho de beijo**
 -  **Pãozinho sem glúten**

PÃES

Pãezinhos de ervas finas



Ingredientes

- 130g de tapioca hidratada
- 250g de batata cozida
- 5g de óleo vegetal
- 6g de sal
- 3g de fermento químico em pó
- 15ml de água
- 0,5g de ervas secas (orégano, alecrim)



Modo de preparo

- 1- Amasse a batata até obter um purê;
- 2- Em um recipiente, misture o purê com os demais ingredientes;
- 3- Amasse até obter uma massa moldável;
- 4- Enrole em bolinhas com as mãos ou no formato que desejar;
- 5- Disponha em uma assadeira untada;
- 6- Asse em forno pré-aquecido a 200° C por aproximadamente 40 minutos.

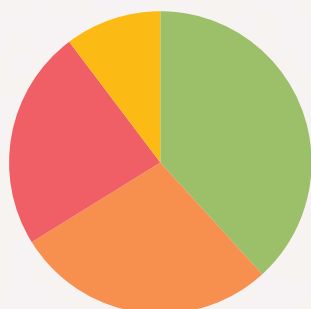


Rendimento: 20 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	733	37
Carboidratos (g)	167	8
Proteínas (g)	4,7	0,2
Lipídios (g)	5	0
Sódio (mg)	2341	117
Potássio (mg)	843	42



Leucina 38%

260mg - receita total
13mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

190mg - receita total
10mg - 1 unidade

Tirosina 24%

160mg - receita total
8mg - 1 unidade

Metionina 10%

70mg - receita total
4mg - 1 unidade

PÃES

Pão com mistura de farinhas



Ingredientes

- 200g de amido de milho
- 200g de polvilho doce
- 100g de fécula de batata
- 100g de farinha de arroz
- 50g de liga neutra
- 200ml de água
- 60g de açúcar refinado
- 10g de fermento biológico seco em pó
- 10g de sal
- 20g de emulsificante
- 90g de margarina sem sal
- 75g de creme de leite
- 15g de óleo vegetal



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente coloque 100ml de água quente, o açúcar, a margarina, o óleo e o emulsificante. Mexa bem até que a margarina derreta;
- 2- Acrescente o restante da água fria e o fermento, deixe descansar por 5 minutos;
- 3- Acrescente a mistura as farinhas, o sal, o creme de leite e bata na batedeira por alguns minutos;
- 4- Coloque a massa em um recipiente, deixe crescer e bata novamente;
- 5- Divida a massa em duas formas de pão untadas e deixe crescer novamente;
- 6- Asse em forno pré-aquecido 220°C até ficar dourado.

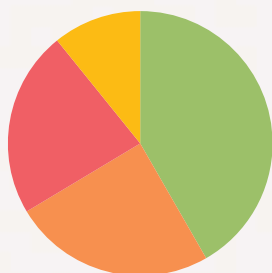


Rendimento: 21 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	3218	153
Carboidratos (g)	630	30
Proteínas (g)	14,1	0,7
Lipídios (g)	69	3
Sódio (mg)	4466	213
Potássio (mg)	230	11



Leucina 41%

1080mg - receita total
51mg - 1 fatia

Fenilalanina 25%

640mg - receita total
30mg - 1 fatia

Tirosina 23%

590mg - receita total
28mg - 1 fatia

Metionina 11%

280mg - receita total
13mg - 1 fatia

PÃES

Pão de beijo gourmet



Ingredientes

- 150g de abóbora cozida
- 240g de batata cozida
- 90g de polvilho doce
- 200g de polvilho azedo
- 10g de fermento químico em pó
- 70ml de água
- 30g de óleo vegetal
- 5g de sal
- 2g de alho amassado
- 5g de salsinha



Modo de preparo

- 1- Misture a batata com abóbora e amasse até obter um purê;
- 2- Acrescente a água e depois os demais ingredientes, deixando o fermento por último;
- 3- Misture tudo até obter uma massa lisa e conseguir amassar com as mãos;
- 4- Faça bolinhas e disponha em uma assadeira;
- 5- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora.

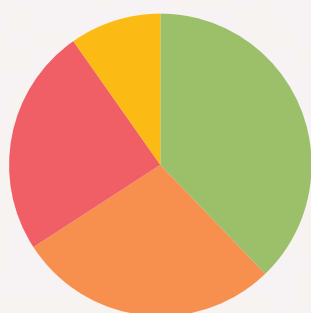


Rendimento: 40 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1558	39
Carboidratos (g)	316	8
Proteínas (g)	6,3	0,2
Lipídios (g)	31	1
Sódio (mg)	1960	49
Potássio (mg)	1200	30



Leucina 38%

310mg - receita total
8mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

230mg - receita total
6mg - 1 unidade

Tirosina 24%

200mg - receita total
5mg - 1 unidade

Metionina 10%

80mg - receita total
2mg - 1 unidade

PÃES

Pão francês



Ingredientes

- 320g de farinha sem glúten
- 50g de polvilho doce
- 9g de sal
- 30g de açúcar refinado ou mascavo
- 10g de fermento biológico seco
- 5g e liga neutra ou goma xantana
- 6g de azeite de oliva
- 6g de vinagre de maçã
- 240ml de água
- 0,1g de açafraão em pó



Modo de preparo

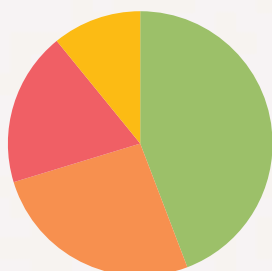
- 1- Em um recipiente, misture o vinagre, o azeite e a água;
- 2- Adicione os demais ingredientes, misture com uma colher e depois com as mãos;
- 3- Sove bem, a massa fica um pouco pegajosa;
- 4- Separe a massa em 8 partes iguais e modele os pães com as mãos untadas com óleo, não é necessário deixar a massa crescer;
- 5- Disponha em uma assadeira untada com margarina e faça um corte de uma extremidade a outra em cima de cada um dos pães;
- 6- Asse em forno pré-aquecido a 220°C por 25 a 30 minutos. Não exceder o tempo de cozimento para não ficar duro, os pães ficam brancos;
- 7- É possível congelar depois de prontos e aquecer em micro-ondas por 30 segundos.



Rendimento: 8 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1544	193
Carboidratos (g)	351	44
Proteínas (g)	8	1
Lipídios (g)	12	2
Sódio (mg)	3490	436
Potássio (mg)	14	2



Leucina 44%

610mg - receita total
76mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

360mg - receita total
45mg - 1 unidade

Tirosina 19%

260mg - receita total
33mg - 1 unidade

Metionina 11%

150mg - receita total
19mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

PÃES

Pão sabor queijo



Ingredientes

- 130g de polvilho azedo
- 60g de polvilho doce
- 90g de queijo vegano ralado
- 220g de creme de leite
- 5g de sal



Modo de preparo

- 1- Em uma vasilha, misture todos os ingredientes exceto o polvilho doce;
- 2- Acrescente o polvilho doce e misture novamente, a consistência da massa é pegajosa;
- 3- É possível utilizar somente o polvilho azedo, se preferir;
- 4- Modele os pães com o auxílio de duas colheres;
- 5- Disponha as porções em uma assadeira untada com margarina;
- 6- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C até assar por completo.

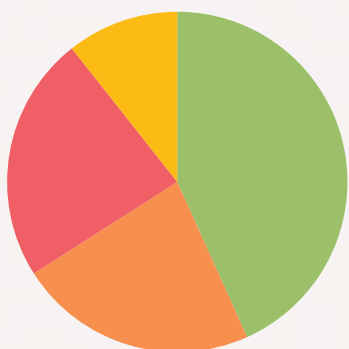


Rendimento: 16 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1481	93
Carboidratos (g)	194	12
Proteínas (g)	7,2	0,4
Lipídios (g)	76	5
Sódio (mg)	2260	141
Potássio (mg)	273	17



Leucina 43%

610mg - receita total
38mg - 1 unidade

Fenilalanina 23%

320mg - receita total
20mg - 1 unidade

Tirosina 23%

330mg - receita total
21mg - 1 unidade

Metionina 11%

150mg - receita total
9mg - 1 unidade

PÃES

Pão de frigideira



Ingredientes

- 60g de farinha sem glúten
- 15g de açúcar refinado
- 6g de óleo vegetal
- 30g de banana amassada
- 0,5g de goma xantana ou liga neutra
- 35ml de água morna
- 25g de creme de leite
- 8g de vinagre de maçã
- 1g de fermento químico em pó
- 1g de sal



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes exceto a água.
- 2- Adicione a água aos poucos até obter uma mistura homogênea;
- 3- Em uma frigideira antiaderente untada, disponha metade da massa, tampe e doure de ambos os lados;
- 4- Repita o processo com a outra metade da massa.

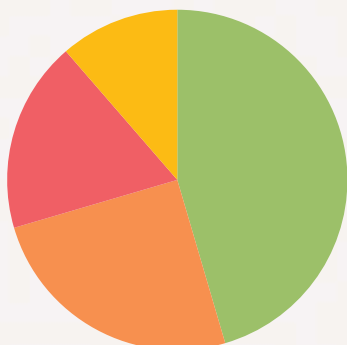


Rendimento: 2 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	424	212
Carboidratos (g)	77	38
Proteínas (g)	2,1	1,1
Lipídios (g)	13	6
Sódio (mg)	399	199
Potássio (mg)	156	78



Leucina 46%

200mg - receita total
100mg - 1 unidade

Fenilalanina 25%

110mg - receita total
55mg - 1 unidade

Tirosina 18%

80mg - receita total
40mg - 1 unidade

Metionina 11%

50mg - receita total
25mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ®

PÃES

Pãozinho de inhame



Ingredientes

270g de inhame cozido
100g de polvilho doce
100g de polvilho azedo
30g de óleo de girassol
7g de sal
1g de orégano seco



Modo de preparo

- 1- Cozinhe o inhame e amasse até virar um purê;
- 2- Em um recipiente, coloque o purê de inhame e acrescente os demais ingredientes;
- 3- Misture tudo e amasse com a mão até virar uma massa lisa e homogênea;
- 4- Caso a massa fique seca, adicione um pouco de água quente para dar o ponto;
- 5- Faça bolinhas e disponha em uma assadeira;
- 6- Asse em forno pré-aquecido a 200°C até que o fundo fique dourado.

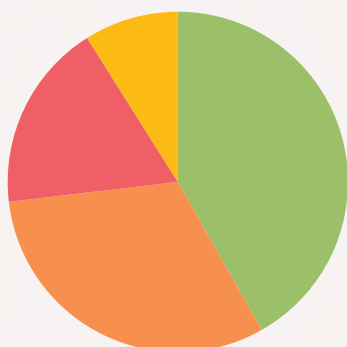


Rendimento: 30 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1327	44
Carboidratos (g)	259	9
Proteínas (g)	5,1	0,2
Lipídios (g)	31	1
Sódio (mg)	2741	91
Potássio (mg)	2033	68



Leucina 42%

280mg - receita total
9mg - 1 unidade

Fenilalanina 31%

210mg - receita total
7mg - 1 unidade

Tirosina 18%

120mg - receita total
4mg - 1 unidade

Metionina 9%

60mg - receita total
2mg - 1 unidade

PÃES

Pão de mandioquinha



Ingredientes

- 600g de mandioquinha cozida
- 300g de polvilho azedo
- 200g de polvilho doce
- 150ml de azeite ou óleo
- 5g de sal
- 175ml de água morna



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, amasse a mandioquinha ainda quente até obter um purê;
- 2- Acrescente os demais ingredientes e por último a água;
- 3- Amasse bem até que fique homogêneo;
- 4- Faça bolinhas e asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

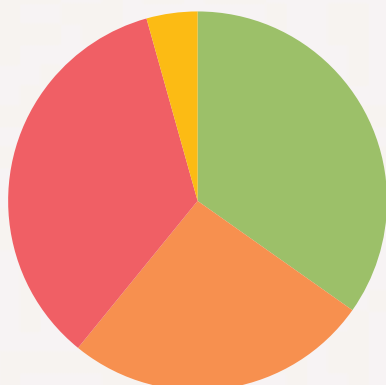


Rendimento: 23 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	3543	154
Carboidratos (g)	556	24
Proteínas (g)	5,1	0,2
Lipídios (g)	151	7
Sódio (mg)	1948	85
Potássio (mg)	403	18



Leucina 35%

240mg - receita total
10mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

180mg - receita total
8mg - 1 unidade

Tirosina 35%

240mg - receita total
10mg - 1 unidade

Metionina 4%

30mg - receita total
1mg - 1 unidade

PÃES

Pãozinho de mandioquinha



Ingredientes

400g de mandioquinha
400g de polvilho doce
100g de polvilho azedo
250ml de água quente



Modo de preparo

- 1- Cozinhe a mandioquinha e amasse até obter um purê;
- 2- Adicione os polvilhos e adicione a água aos poucos;
- 3- Misture bem e depois amasse com as mãos até formar uma massa firme e homogênea;
- 4- Faça bolinhas e disponha em uma assadeira;
- 5- Asse em forno pré-aquecido a 200°C até crescer igual pãozinho de queijo convencional e dourar levemente.

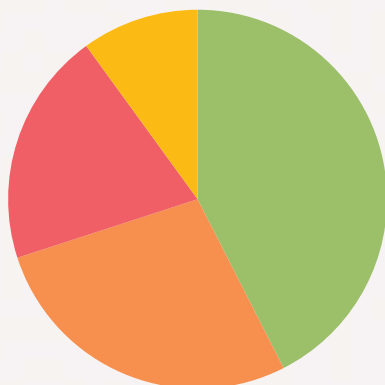


Rendimento: 30 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	2021	67
Carboidratos (g)	561	19
Proteínas (g)	4,7	0,2
Lipídios (g)	2	0
Sódio (mg)	3110	104
Potássio (mg)	288	10

**Leucina 42%**

170mg - receita total
6mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

110mg - receita total
4mg - 1 unidade

Tirosina 20%

80mg - receita total
3mg - 1 unidade

Metionina 10%

40mg - receita total
1mg - 1 unidade

PÃES

Pãozinho de beijo



Ingredientes

200g de polvilho doce
 50g de polvilho azedo
 360g de mandioca cozida
 100ml de água
 40g de óleo vegetal
 5g de fermento químico em pó
 4g de sal
 0,5g de orégano seco



Modo de preparo

- 1- Amasse a mandioca cozida ainda quente até obter um purê e reserve;
- 2- Em uma panela ferva a água, o óleo e o sal;
- 3- Em outro recipiente misturar os polvilhos e adicione a água temperada;
- 4- Misture bem e adicione o purê de mandioca aos poucos, até obter uma massa lisa que não grude nas mãos;
- 5- Faça bolinhas e disponha em uma assadeira untada com margarina;
- 6- Asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

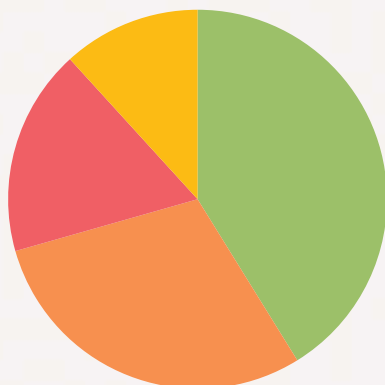


Rendimento: 20 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1832	92
Carboidratos (g)	360	18
Proteínas (g)	5,7	0,3
Lipídios (g)	41	2
Sódio (mg)	1606	80
Potássio (mg)	1003	50

**Leucina 41%**

140mg - receita total
 7mg - 1 unidade

Fenilalanina 29%

100mg - receita total
 5mg - 1 unidade

Tirosina 18%

60mg - receita total
 3mg - 1 unidade

Metionina 12%

40mg - receita total
 2mg - 1 unidade

PÃES

Pão sem glúten



Ingredientes

300g de farinha sem glúten
65g de açúcar orgânico
7g de fermento biológico seco
5g de emulsificante
2g de liga neutra
75g de margarina sem sal
60g de creme de leite
190ml de água
3g de sal



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture bem a farinha, o açúcar o emulsificante, a liga neutra e o fermento, reserve;
- 2- Aqueça a margarina junto com o creme de leite no micro-ondas por 25 segundos;
- 3- Adicione essa mistura à massa anterior e mexa com o auxílio de um fuê;
- 4- Adicione a água morna aos poucos até a massa ficar em ponto de sovar, não muito é mole;
- 5- Coloque a massa na batedeira e bata em velocidade mínima por 5 minutos;
- 6- Disponha a massa em forma de bolo inglês e deixe crescer por 20 minutos;
- 7- Asse em forno pré-aquecido a 230°C por aproximadamente 35 minutos ou até que fique assado por completo.

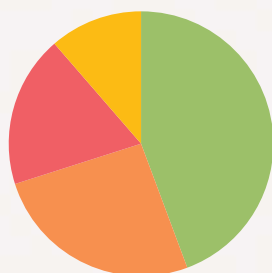


Rendimento: 14 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1707	122
Carboidratos (g)	309	22
Proteínas (g)	13,1	0,9
Lipídios (g)	42	3
Sódio (mg)	2632	188
Potássio (mg)	70	5



Leucina 44%

1170mg - receita total
84mg - 1 fatia

Fenilalanina 26%

680mg - receita total
49mg - 1 fatia

Tirosina 19%


















490mg - receita total
35mg - 1 fatia

Metionina 11%

















300mg - receita total
21mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Schar®

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

-  **Abobrinha crocante**
-  **Almôndegas de berinjela**
-  **Batata recheada**
-  **Batatas ao forno**
-  **Berinjela à milanesa**
-  **Berinjela à parmegiana**
-  **Bife de abobrinha**
-  **Bolinho de abobrinha com cenoura**
-  **Bolinho de aipim**
-  **Bolinho de arroz com cenoura**
-  **Bolinho de arroz com milho**
-  **Bolinho de batata salsa e berinjela**
-  **Bolinho de batata doce**
-  **Ceviche de banana da terra**
-  **Chuchu empanado**
-  **Estrogonofe de couve-flor**
-  **Estrogonofe de legumes**

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

-  **Farofa**
-  **Hambúrguer de legumes**
-  **Hambúrguer de berinjela**
-  **Hambúrguer de couve-flor**
-  **Kibe de berinjela**
-  **Mandioca frita cremosa**
-  **Molho de legumes**
-  **Molho de tomate caseiro**
-  **Nhoque de batata salsa**
-  **Nhoque três tubérculos**
-  **Nuggets sem segredo**
-  **Omelete fake**
-  **Patê de cenoura**
-  **Pizza de mandioca**
-  **Tomate recheado**
-  **Torta de frigideira**
-  **Torta de legumes**

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Abobrinha crocante



Ingredientes

- 200g de abobrinha
- 40g de amido de milho
- 1g de orégano seco
- 3g de sal
- Óleo para fritar



Modo de preparo

- 1- Lave e corte as abobrinhas em rodela, reserve;
- 2- Em um recipiente, misture o amido de milho com o sal e o orégano;
- 3- Passe as rodela de abobrinha nessa mistura;
- 4- Frite em óleo quente e coloque em papel absorvente.

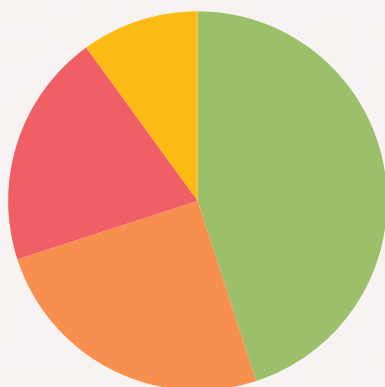


Rendimento: 2 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	886	443
Carboidratos (g)	45	22
Proteínas (g)	1,5	0,7
Lipídios (g)	79	40
Sódio (mg)	1172	586
Potássio (mg)	507	254



Leucina 45%

90mg - receita total
45mg - 1 porção

Fenilalanina 25%

50mg - receita total
25mg - 1 porção

Tirosina 20%

40mg - receita total
20mg - 1 porção

Metionina 10%

20mg - receita total
10mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Almôndegas de berinjela

**Ingredientes**

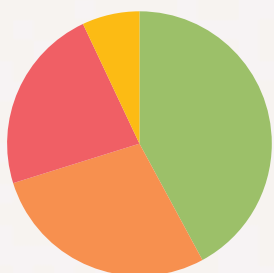
200g de berinjela sem casca
 30g de cebola
 10g de alho
 50g de farinha de mandioca
 5g de salsinha
 10g de azeite de oliva
 4g de sal
 0,5g de orégano seco

**Modo de preparo**

- 1- Corte a berinjela em pedaços bem pequenos e deixe de molho na água;
- 2- Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite;
- 3- Escorra a berinjela e junte à panela, acerte o sal;
4. Tampe a panela e abaixe o fogo, a berinjela vai soltar água que será necessário para o cozimento, mexa de vez em quando até secar a água e a berinjela estiver molinha;
- 5- Se necessário coloque mais um pouco de água;
- 6- Adicione a salsinha e desligue o fogo;
- 7- Deixe esfriar e amasse bem o garfo até ficar bem triturado;
- 8- Coloque a farinha de mandioca até ficar no ponto de conseguir moldar em bolinhas;
- 9- Disponha em uma assadeira e asse em forno pré-aquecido até dourar.

**Rendimento:** 10 unidades**Informação nutricional**

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	309	31
Carboidratos (g)	62	6
Proteínas (g)	4,1	0,4
Lipídios (g)	5	0
Sódio (mg)	1562	156
Potássio (mg)	549	55

**Leucina 42%**

240mg - receita total
 24mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

160mg - receita total
 16mg - 1 unidade

Tirosina 23%

130mg - receita total
 13mg - 1 unidade

Metionina 7%

40mg - receita total
 4mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Batata recheada



Ingredientes da batata

490g de batatas grandes
5g de alho amassado
3g de sal



Ingredientes do gratinado de queijo

50g de queijo vegano
60g de creme de leite
40g de maionese
1g de orégano



Modo de preparo

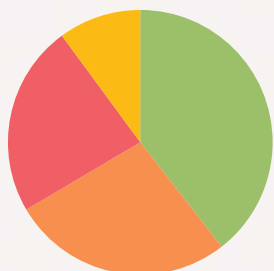
- 1- Lave as batatas, corte as duas extremidades para que as batatas fiquem em pé e corte-as ao meio ou longitudinalmente, se preferir;
- 2- Em uma panela de pressão, cozinhe por cerca de 10 minutos após começar a chiar;
- 3- Com as batatas ainda quentes, retire o centro preservando o fundo e laterais;
- 4- Amasse a porção retirada das batatas e tempere com a margarina, alho, creme de leite, sal e ervas a gosto;
- 5- Disponha as batatas em um refratário, salpique sal e coloque o purê temperado dentro das batatas;
- 6- À parte, misture os ingredientes do gratinado de queijo e coloque por cima das batatas;
- 7- Leve ao forno a 200°C até gratinar.



Rendimento: 8 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	980	122
Carboidratos (g)	104	13
Proteínas (g)	13,1	1,6
Lipídios (g)	59	7
Sódio (mg)	1574	197
Potássio (mg)	2763	345



Leucina 40%

860mg - receita total
108mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

590mg - receita total
74mg - 1 unidade

Tirosina 23%

510mg - receita total
64mg - 1 unidade

Metionina 10%

220mg - receita total
28mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita o queijo vegano utilizado foi da marca Superbom®



PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Batatas ao forno



Ingredientes

- 200g de batata
- 90g de tomate cereja
- 15g de azeite de oliva
- 8g de alho
- 1g de alecrim ou orégano seco
- 0,5g de páprica picante
- 2g de sal



Modo de preparo

- 1- Em uma panela com água e sal, pré cozinhe as batatas já cortadas;
- 2- Disponha as batatas em um refratário e adicione os tomates, alho, alecrim e a páprica;
- 3- Asse em forno pré-aquecido a 200°C até que fiquem douradas.

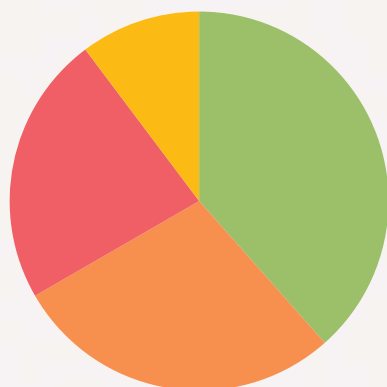


Rendimento: 2 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	325	162
Carboidratos (g)	43	22
Proteínas (g)	5,5	2,8
Lipídios (g)	16	8
Sódio (mg)	1184	592
Potássio (mg)	1330	665



Leucina 39%

300mg - receita total
150mg - 1 porção

Fenilalanina 28%

220mg - receita total
110mg - 1 porção

Tirosina 23%

180mg - receita total
90mg - 1 porção

Metionina 10%

80mg - receita total
40mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Berinjela à milanesa



Ingredientes

- 300g de berinjela
- 70g de amido de milho
- 5g de sal
- 2g de orégano seco ou chimichurri
- Óleo para fritar



Modo de preparo

- 1- Pique a berinjela e deixe de molho na água com o vinagre;
- 2- Retire da água e tempere a berinjela com sal e chimichurri ou orégano;
- 3- Empane com o amido de milho;
- 4- Frite no óleo bem quente e coloque em papel absorvente.

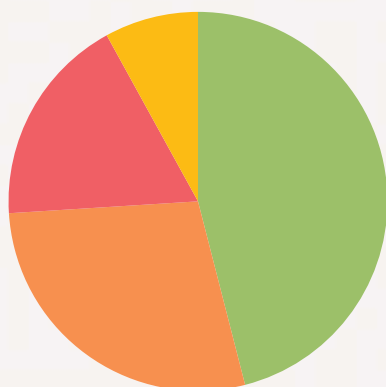


Rendimento: 2 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	687	344
Carboidratos (g)	83	41
Proteínas (g)	3,4	1,7
Lipídios (g)	39	19
Sódio (mg)	1178	589
Potássio (mg)	653	327



Leucina 46%

230mg - receita total
115mg - 1 porção

Fenilalanina 28%

140mg - receita total
70mg - 1 porção

Tirosina 18%

90mg - receita total
45mg - 1 porção

Metionina 8%

40mg - receita total
20mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Berinjela à parmegiana

Ingredientes para o molho

240g de tomate pelado
5g de azeite de oliva
5g de alho
3g de sal

Ingredientes para a berinjela

140g de berinjela
35g de farinha de mandioca torrada
40g de queijo tipo mussarela vegano
2g de sal
200g de óleo vegetal para fritar

Modo de preparo

- 1- Lave a berinjela, corte-a em rodellas de aproximadamente 1 cm e deixe de molho na água;
- 2- Misture o sal na farinha de mandioca e retire as fatias de berinjela da água;
- 3- Uma a uma, passe as fatias de berinjela dos dois lados na farinha de mandioca;
- 4- Frite-as em óleo bem quente e reserve (utilizar 200g de óleo para fritura em imersão);
- 5- Bata os tomates com o alho, sal e azeite e coloque em uma panela em fogo baixo até ferver;
- 6- Em uma travessa de vidro, coloque um pouco de molho, e coloque as rodellas de berinjela em cima, cubra com o restante do molho;
- 7- Rale o queijo na parte mais grossa do ralador e distribua por cima da preparação;
- 8- Leve ao forno até derreter o queijo, sirva quente.

 **Rendimento:** 4 porções



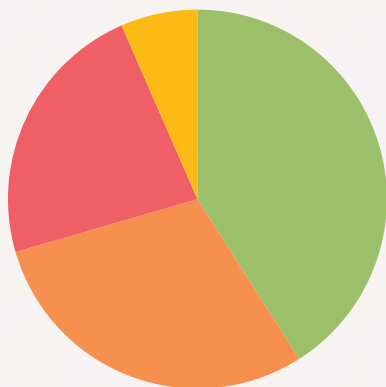
PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Berinjela à parmegiana



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	1161	290
Carboidratos (g)	61	15
Proteínas (g)	4,9	1,2
Lipídios (g)	103	26
Sódio (mg)	2070	518
Potássio (mg)	860	215



Leucina 41%

250mg - receita total
63mg - 1 porção

Fenilalanina 29%

180mg - receita total
45mg - 1 porção

Tirosina 23%

140mg - receita total
35mg - 1 porção

Metionina 7%

40mg - receita total
10mg - 1 porção

Observação: Nesta receita o queijo vegano utilizado foi da marca Superbom®

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bife de abobrinha



Ingredientes

- 150g de abobrinha
- 30g de cebola
- 1g de alho
- 6g de óleo vegetal
- 2g de orégano
- 30g de farinha de mandioca
- 3g de sal
- Óleo para fritar



Para empanar: 15g de farinha de mandioca



Modo de preparo

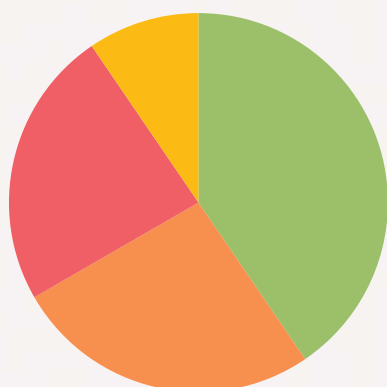
- 1- Refogue a abobrinha no óleo com os demais temperos até que fique transparente;
- 2- Adicione a farinha de mandioca ainda com a panela no fogo;
- 3- Mexa vigorosamente por 3 minutos para que a farinha incorpore bem;
- 4- Espere esfriar e molde os hambúrgueres com as mãos untadas de óleo;
- 5- Passe na farinha de mandioca para empanar;
- 6- Frite em fogo médio e coloque em papel absorvente.



Rendimento: 5 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	445	89
Carboidratos (g)	46	9
Proteínas (g)	2,9	0,6
Lipídios (g)	27	5
Sódio (mg)	1168	234
Potássio (mg)	423	85



Leucina 40%

170mg - receita total
34mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

110mg - receita total
22mg - 1 unidade

Tirosina 24%

100mg - receita total
20mg - 1 unidade

Metionina 10%

40mg - receita total
8mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bolinho de abobrinha com cenoura



Ingredientes

- 130g de abobrinha ralada
- 45g de cenoura ralada
- 30g de amido de milho
- 20g de farinha de arroz
- 50g de cebola picada
- 3g de alho
- 10g de salsinha picada
- 10g de cebolinha picada
- 2g de orégano



Modo de preparo

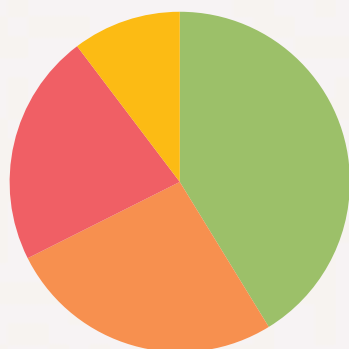
- 1- Em um refratário, coloque a abobrinha ralada e misture os demais ingredientes, exceto o amido de milho e farinha de arroz;
- 2- Adicione o amido e a farinha aos poucos até a massa ficar consistente e firme na colher;
- 3- Separe a massa em 10 porções de 32 g, aproximadamente;
- 4- Com uma colher pegue as porções e coloque-as em óleo quente para fritar um pouco de cada vez;
- 5- Retire com uma escumadeira quando estiverem douradas;
- 6- Coloque em papel absorvente.



Rendimento: 10 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	488	49
Carboidratos (g)	59	6
Proteínas (g)	4,6	0,5
Lipídios (g)	27	3
Sódio (mg)	1194	119
Potássio (mg)	674	67



Leucina 41%

280mg - receita total
28mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

179mg - receita total
18mg - 1 unidade

Tirosina 22%

150mg - receita total
15mg - 1 unidade

Metionina 10%

70mg - receita total
7mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bolinho de aipim



Ingredientes

- 220g de aipim descascado e cozido
- 50g de farinha de mandioca
- 5g de azeite de oliva
- 5g de margarina sem sal
- 20g de creme de leite
- 3g de sal
- Farinha de mandioca para empanar
- Óleo para fritar



Modo de preparo

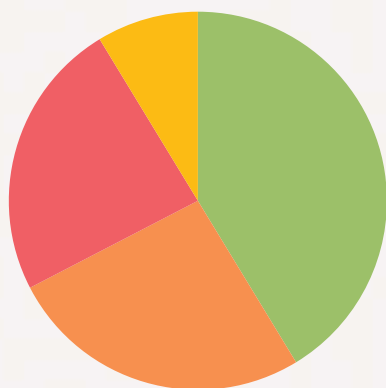
- 1- Amasse o aipim ainda quente com um pouco da água do cozimento para facilitar;
- 2- Acrescente o creme de leite, a margarina e coloque a farinha de mandioca aos poucos;
- 3- Misture até formar uma massa moldável com as mãos;
- 4- Faça os bolinhos no formato que preferir e passe na farinha de mandioca torrada;
- 5- Frite em óleo quente rapidamente para não abrir e estourar.



Rendimento: 10 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	874	87
Carboidratos (g)	128	13
Proteínas (g)	4,3	0,4
Lipídios (g)	38	4
Sódio (mg)	1231	123
Potássio (mg)	619	62



Leucina 41%

190mg - receita total
19mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

120mg - receita total
12mg - 1 unidade

Tirosina 24%

110mg - receita total
11mg - 1 unidade

Metionina 9%

40mg - receita total
4mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bolinho de arroz com cenoura

**Ingredientes**

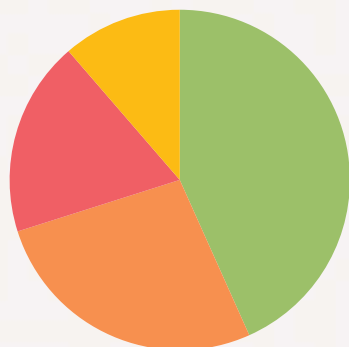
80g de arroz cozido
 100g de cenoura ralada
 20g de creme de leite
 10g de salsinha
 10g de goma xantana ou liga neutra
 3g de sal
 150g de farinha sem glúten
 125ml de água morna
 15g de cebola
 Óleo para fritar

**Modo de preparo**

- 1- Em um recipiente, coloque a farinha e adicione a água morna. Misture até formar uma massa firme;
- 2- Junte o arroz cozido e os demais ingredientes, misture bem;
- 3- Com auxílio de uma colher porcione a massa;
- 4- Frite em óleo quente e retire quando estiverem dourados, coloque em papel absorvente.
- 5- Frite em óleo quente rapidamente para não abrir e estourar.

**Rendimento:** 20 unidades**Informação nutricional**

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	1064	53
Carboidratos (g)	172	9
Proteínas (g)	5,4	0,3
Lipídios (g)	40	2
Sódio (mg)	1211	61
Potássio (mg)	448	22

**Leucina 43%**

420mg - receita total
 21mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

260mg - receita total
 13mg - 1 unidade

Tirosina 19%

180mg - receita total
 9mg - 1 unidade

Metionina 11%

110mg - receita total
 6mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ©

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bolinho de arroz com milho



Ingredientes

250g de arroz cozido
 30g de amido de milho
 50g de cenoura
 30g de cebola
 20g de milho
 4g de liga neutra
 50g de creme de leite
 30g de farinha sem glúten
 3g de sal
 1g de orégano seco
 Óleo para fritar



Modo de preparo

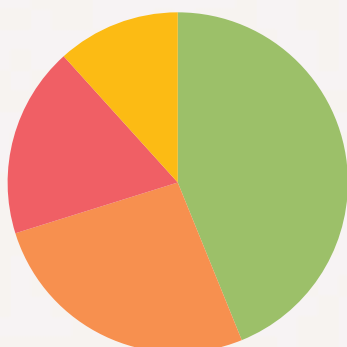
- 1- Em um recipiente, misture o arroz cozido e os demais ingredientes;
- 2- Se preferir, coloque a mistura no processador para obter uma massa mais homogênea;
- 3- Com auxílio de uma colher ou com as mãos, molde os bolinhos;
- 4- Frite em óleo quente até dourar e coloque em papel absorvente.



Rendimento: 20 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	931	47
Carboidratos (g)	141	7
Proteínas (g)	9,4	0,5
Lipídios (g)	36	2
Sódio (mg)	1245	62
Potássio (mg)	378	19



Leucina 44%

750mg - receita total
 38mg - 1 unidade

Fenilalanina 26%

450mg - receita total
 23mg - 1 unidade

Tirosina 18%

310mg - receita total
 16mg - 1 unidade

Metionina 12%

200mg - receita total
 16mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ©

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bolinho de batata salsa e berinjela



Ingredientes

- 150g de mandioca cozida
- 20g de tomate picado
- 40g de berinjela
- 20g de cebola picada
- 2g de alho
- 35g de farinha de mandioca
- 5g de salsa
- 3g de sal
- Óleo para fritar



Modo de preparo

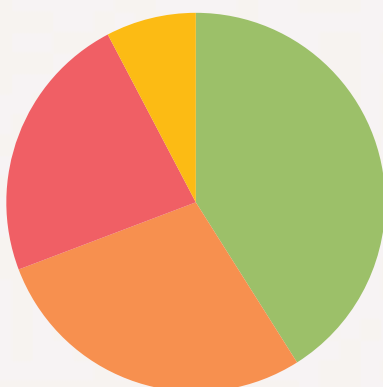
- 1- Amasse a mandioca até obter um purê e reserve;
- 2- Refogue a berinjela com a cebola, o alho o tomate e acrescente o cheiro verde;
- 3- Misture o refogado ao purê de mandioca e acrescente a farinha de mandioca para dar ponto;
- 4- Frite em óleo quente e coloque em papel absorvente.



Rendimento: 10 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	523	52
Carboidratos (g)	74	7
Proteínas (g)	3	0,3
Lipídios (g)	24	2
Sódio (mg)	1169	117
Potássio (mg)	300	30



Leucina 41%

160mg - receita total
16mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

110mg - receita total
11mg - 1 unidade

Tirosina 23%

90mg - receita total
9mg - 1 unidade

Metionina 8%

30mg - receita total
3mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bolinho de batata doce

Ingredientes da massa

300g de batata doce
60g de polvilho doce
20g de tomate picado
20g de pimentão picado
20g de cebola picada
10g de óleo vegetal



Ingredientes do recheio

90g de cebola
80g de tomate
20g de creme de leite
0,5g de orégano
40g de milho
10g de azeite de oliva

Modo de preparo da massa

- 1- Cozinhe a batata doce e separe 300g;
- 2- Em um recipiente, amasse a batata doce até que vire um purê;
- 3- Em uma frigideira, refogue com óleo a cebola, pimentão e o tomate;
- 4- Espere esfriar um pouco e misture na batata doce;
- 5- Acrescente o polvilho aos poucos, mexendo com uma colher e depois com as mãos até que fique uma massa homogênea que possa ser modelada;
- 5- Divida a massa em 13 porções iguais de aproximadamente 30g;
- 6- Faça bolinhas e reserve

Modo de preparo do recheio

- 7- Em uma frigideira, refogue com óleo a cebola, tomate e milho;
- 8- Acrescente o orégano e o creme de leite, deixe ferver um pouco;
- 9- Retire do fogo e divida o recheio em 13 porções iguais;
- 10- Em cada bolinha de massa, abra um buraco no centro para colocar o recheio e feche novamente;
- 11- Coloque na fritadeira elétrica sem óleo, até que fiquem dourados.

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Bolinho de batata doce

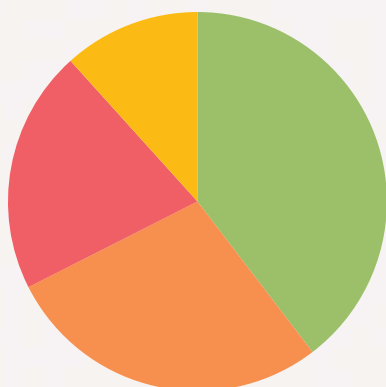


Rendimento: 13 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	857	66
Carboidratos (g)	149	11
Proteínas (g)	9	0,7
Lipídios (g)	27	2
Sódio (mg)	2084	160
Potássio (mg)	1090	84



Leucina 39%

610mg - receita total
47mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

430mg - receita total
33mg - 1 unidade

Tirosina 21%

320mg - receita total
25mg - 1 unidade

Metionina 12%

180mg - receita total
14mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Ceviche de banana da terra



Ingredientes

- 150g de banana da terra
- 80g de tomate
- 40g de cebola
- 5g de salsinha
- 20g de suco de limão
- 10g de azeite de oliva
- 1g de sal
- 0,1g de pimenta do reino (opcional)



Modo de preparo

- 1- Pique as bananas em rodela finas e espalhe em um prato;
- 2- Adicione os demais ingredientes picados por cima;
- 3- Tempere com o azeite, o sal, o suco de limão e a pimenta do reino, se preferir.

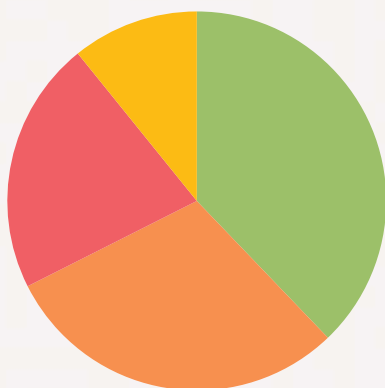


Rendimento: 2 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	313	157
Carboidratos (g)	57	28
Proteínas (g)	3,4	1,7
Lipídios (g)	11	6
Sódio (mg)	405	202
Potássio (mg)	1017	508



Leucina 38%

140mg - receita total
70mg - 1 porção

Fenilalanina 30%

110mg - receita total
55mg - 1 porção

Tirosina 21%

80mg - receita total
40mg - 1 porção

Metionina 11%

40mg - receita total
20mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Chuchu empanado



Ingredientes

170g de chuchu
30g de amido de milho
1g de sal
1g de orégano seco
Óleo para fritar



Modo de preparo

1- Descasque o chuchu e corte em fatias finas no sentido do comprimento, reserve;
2- Em um recipiente, misture o amido de milho com o sal e o orégano;
3- Passe as fatias de chuchu na água e em seguida no amido;
4- Frite em óleo quente e coloque em papel absorvente.

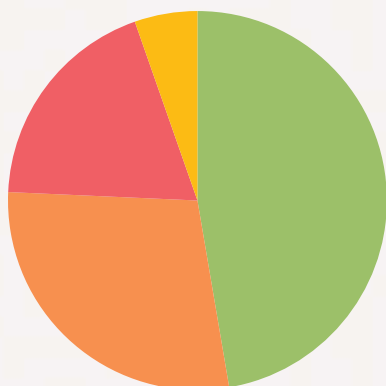


Rendimento: 2 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	305	153
Carboidratos (g)	37	18
Proteínas (g)	1,6	0,8
Lipídios (g)	18	9
Sódio (mg)	397	199
Potássio (mg)	256	128



Leucina 47%

150mg - receita total
75mg - 1 porção

Fenilalanina 29%

90mg - receita total
45mg - 1 porção

Tirosina 19%

60mg - receita total
30mg - 1 porção

Metionina 5%

17mg - receita total
9mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Estrogonofe de couve-flor



Ingredientes

- 300g de couve-flor
- 45g de azeitona picada
- 60g de tomate picado sem semente
- 40g de cebola
- 10g de alho
- 0,5g de orégano seco
- 10g de salsinha
- 45g de catchup
- 3g de mostarda
- 60g de creme de leite
- 20g de óleo vegetal
- 4g de sal



Modo de preparo

- 1- Lave a couve-flor, pique em pedaços menores e refogue em óleo e alho;
- 2- Adicione o tomate, a azeitona, a cebola e tempere com sal;
- 3- Acrescente o catchup, a mostarda, as ervas e a água;
- 4- Cozinhe até que a couve-flor fique "al dente";
- 5- Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e o cheiro verde.

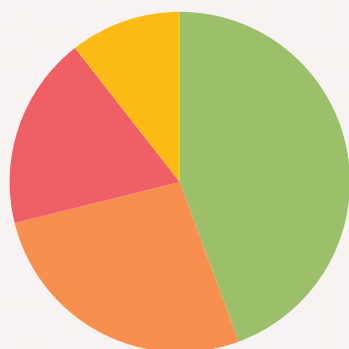


Rendimento: 5 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	713	143
Carboidratos (g)	43	9
Proteínas (g)	10,6	2,1
Lipídios (g)	41	8
Sódio (mg)	2578	516
Potássio (mg)	1487	297



Leucina 44%

630mg - receita total
126mg - 1 porção

Fenilalanina 27%

380mg - receita total
76mg - 1 porção

Tirosina 18%

260mg - receita total
52mg - 1 porção

Metionina 11%

150mg - receita total
30mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Estrogonofe de legumes



Ingredientes

- 40g de cebola
- 2g de alho
- 30g de batata inglesa
- 30g de batata doce
- 40g de abobrinha
- 40g de cenoura
- 40g de chuchu
- 50g de tomate sem semente
- 0,2g de orégano seco
- 2g de mostarda
- 20g de catchup
- 60g de creme de leite
- 4g de sal
- 15g de azeite de oliva
- 250ml de água



Modo de preparo

- 1- Refogue a cebola e alho no azeite, coloque os legumes picados e o orégano;
- 2- Mexa bem e acrescente o sal;
- 3- Adicione a água, tampe a panela e abaixe o fogo;
- 4- Cozinhe os legumes até ficarem macios;
- 5- Acrescente a mostarda e catchup;
- 6- Desligue o fogo, adicione o creme de leite e mexa delicadamente.

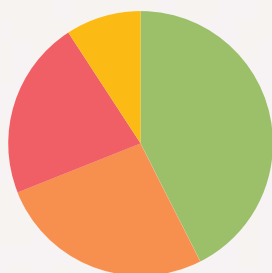


Rendimento: 4 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	423	106
Carboidratos (g)	35	9
Proteínas (g)	5,5	1,4
Lipídios (g)	31	8
Sódio (mg)	1901	475
Potássio (mg)	868	217



Leucina 43%

370mg - receita total
93mg - 1 porção

Fenilalanina 26%

230mg - receita total
58mg - 1 porção

Tirosina 22%

190mg - receita total
48mg - 1 porção

Metionina 9%

80mg - receita total
20mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Farofa



Ingredientes

- 50g de cenoura ralada
- 80g de tomate sem semente
- 40g de cebola ralada
- 5g de salsinha
- 25g de azeitona picada
- 4g de sal
- 15g de óleo vegetal
- 25g e uva passa preta
- 25g de farinha de mandioca torrada



Modo de preparo

- 1- Em uma panela, refogue a cebola no óleo e acrescente a cenoura e o tomate;
- 2- Deixe murchar e acrescente os demais ingredientes, exceto a farinha;
- 3- Adicione a farinha e cozinhe por alguns minutos.

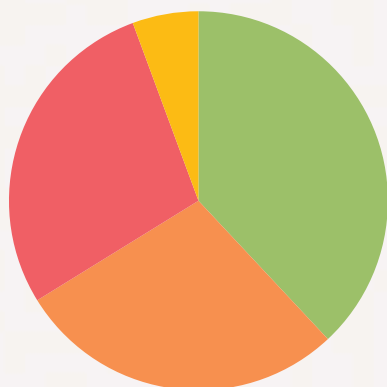


Rendimento: 6 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	1178	196
Carboidratos (g)	160	27
Proteínas (g)	5,2	0,9
Lipídios (g)	19	3
Sódio (mg)	1770	295
Potássio (mg)	637	106



Leucina 38%

270mg - receita total
45mg - 1 porção

Fenilalanina 28%

200mg - receita total
33mg - 1 porção

Tirosina 28%

200mg - receita total
33mg - 1 porção

Metionina 6%

40mg - receita total
7mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Hambúrguer de legumes



Ingredientes

300g de cenoura ralada
 280g de abobrinha ralada
 100g de beterraba ralada
 80g de cebola picada
 12g de óleo vegetal
 150g de farinha de mandioca
 200ml de água
 5g de sal



Modo de preparo

- 1- Em uma panela, refogue os legumes com a cebola e o óleo até ficarem bem macios;
- 2- Acrescente a água e a farinha de mandioca e mexa para engrossar em fogo baixo;
- 3- Deixe cozinhar bastante. Espere esfriar e modele os hambúrgueres;
- 4- Divida a massa em quinze porções de aproximadamente

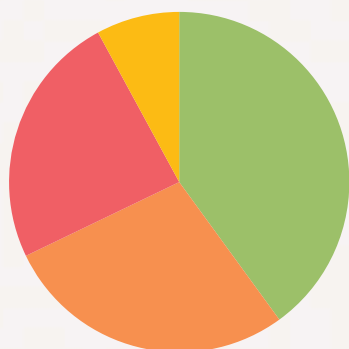


Rendimento: 15 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	924	62
Carboidratos (g)	185	12
Proteínas (g)	11,4	0,8
Lipídios (g)	14	1
Sódio (mg)	2131	142
Potássio (mg)	2114	141



Leucina 40%

591mg - receita total
 39mg - 1 unidade

Fenilalanina 28%

412mg - receita total
 27mg - 1 unidade

Tirosina 24%

358mg - receita total
 24mg - 1 unidade

Metionina 8%

117mg - receita total
 8mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Hambúrguer de berinjela

**Ingredientes**

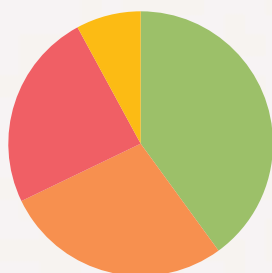
280g de berinjela
60g de cebola
5g de alho
5g de salsinha
100g de farinha sem glúten
15g de farinha hipoproteica
5g de goma xantana ou liga neutra
3g de sal
0,5g de orégano seco ou chimichurri
10g de óleo vegetal

**Modo de preparo**

- 1- Corte a berinjela em cubinhos, deixe de molho na água com sal por duas horas, escorra;
- 2- Refogue a cebola até murchar, acrescente o alho, a berinjela e a liga neutra ou goma xantana e cozinhe;
- 3- Em um processador, triture a mistura;
- 4- Adicione as farinhas e a salsinha;
- 5- Deixe em geladeira até esfriar totalmente;
- 6- Abra a massa entre dois plásticos filmes;
- 7- Com um copo, molde os hambúrgueres do tamanho desejado;
- 8- Grelhe em uma frigideira com um fio de óleo;
- 9- É possível congelar e quando for utilizar, deixe na geladeira um pouco antes de grelhar.

**Rendimento:** 6 unidades**Informação nutricional**

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	645	108
Carboidratos (g)	131	22
Proteínas (g)	6,8	1,1
Lipídios (g)	11	2
Sódio (mg)	1178	196
Potássio (mg)	770	128

**Leucina 43%**

300mg - receita total
50mg - 1 unidade

Fenilalanina 29%

200mg - receita total
33mg - 1 unidade

Tirosina 19%

130mg - receita total
22mg - 1 unidade

Metionina 9%

62mg - receita total
10mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ©

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Hambúrguer de couve-flor



Ingredientes

- 300g de couve-flor
- 5g de alho
- 15g de cebola
- 3g de cebolinha
- 3g de salsinha
- 50g de farinha sem glúten
- 3g de liga neutra
- 2g de sal



Modo de preparo

- 1- Lave e cozinhe a couve-flor até ficar bem macia;
- 2- Amasse a couve-flor e refogue em uma panela com os demais temperos;
- 3- Acrescente a liga neutra, o sal e a farinha aos poucos;
- 4- Mexa em fogo baixo até formar uma massa mais seca;
- 5- Espere esfriar e molde os hambúrgueres;
- 6- Grelhe rapidamente na frigideira com um fio de óleo.

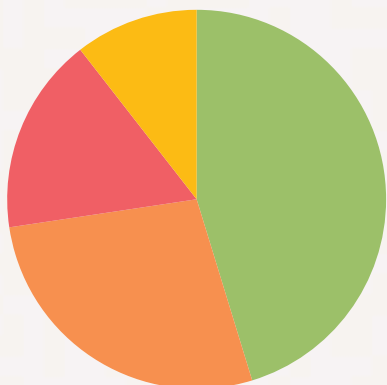


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	281	28
Carboidratos (g)	64	6
Proteínas (g)	7,1	0,7
Lipídios (g)	2	0
Sódio (mg)	869	87
Potássio (mg)	978	98



Leucina 45%

430mg - receita total
43mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

260mg - receita total
26mg - 1 unidade

Tirosina 17%

160mg - receita total
16mg - 1 unidade

Metionina 11%

100mg - receita total
10mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha hipoproteica utilizada foi da marca Vila Alimentos ©

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Kibe de berinjela



Ingredientes

- 300g de polpa de berinjela
- 30g de cebola
- 2g de hortelã
- 5g de sal
- 50g de farinha de mandioca crua
- 0,2 de pimenta do reino
- 8g de suco de limão
- 15g de azeite de oliva



Modo de preparo

- 1- Corte as berinjelas no sentido do comprimento, dividindo em duas partes;
- 2- Disponha em uma assadeira e faça um quadriculado com a faca em cada uma delas;
- 3- Tempere com pimenta do reino, sal e azeite;
- 4- Leve ao forno até que amoleça, aproximadamente 40 minutos;
- 5- Raspe a polpa com uma colher e pese 300g, reserve;
- 6- Amasse ou bata a polpa de berinjela no mixer com os demais ingredientes, exceto a farinha;
- 7- Acrescente a farinha até obter uma massa moldável;
- 8- Modele em formato de kibe;
- 9- Asse em forno pré-aquecido a 200°C até que fique mais sequinho.

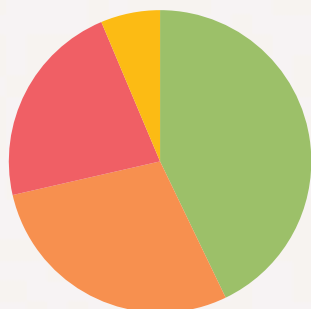


Rendimento: 10 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	419	42
Carboidratos (g)	65	6
Proteínas (g)	4,4	0,4
Lipídios (g)	16	2
Sódio (mg)	1948	195
Potássio (mg)	710	71



Leucina 43%

270mg - receita total
27mg - 1 unidade

Fenilalanina 29%

180mg - receita total
18mg - 1 unidade

Tirosina 22%

140mg - receita total
14mg - 1 unidade

Metionina 6%

40mg - receita total
4mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Mandioca frita cremosa



Ingredientes

130g de mandioca
3g de sal
5g de cebolinha
Óleo para fritar



Modo de preparo

1- Cozinhe a mandioca e coloque em um refratário, amassando um pouco;
2- Deixe na geladeira por 20 minutos;
3- Corte a mandioca em cubos;
4- Frite em óleo bem quente e tempere.

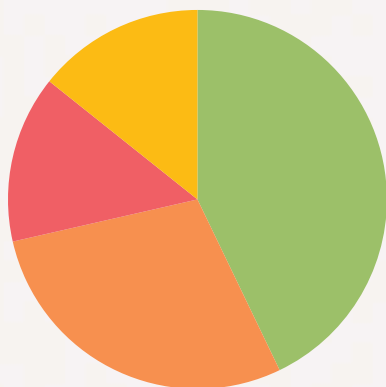


Rendimento: 2 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	386	193
Carboidratos (g)	50	25
Proteínas (g)	1,9	0,9
Lipídios (g)	20	10
Sódio (mg)	794	397
Potássio (mg)	366	183



Leucina 43%

60mg - receita total
30mg - 1 porção

Fenilalanina 29%

40mg - receita total
20mg - 1 porção

Tirosina 14%

20mg - receita total
10mg - 1 porção

Metionina 14%

20mg - receita total
10mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Molho de legumes



Ingredientes

- 60g de abobrinha crua
- 20g de brócolis cru
- 50g de tomate cru
- 60g de cenoura crua
- 10g de azeite de oliva
- 2g de alho
- 15g de cebola
- 3g de sal
- 40ml de água para cozinhar



Modo de preparo

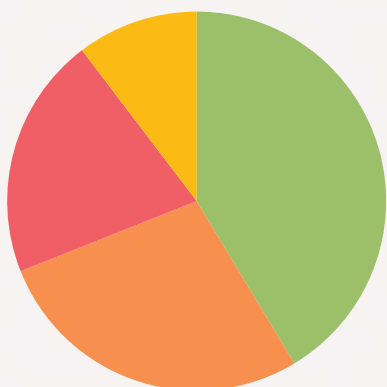
- 1- Pique os legumes e reserve;
- 2- Refogue a cebola e o alho no azeite e adicione os legumes e o sal;
- 3- Adicione a água e deixe cozinhar até ficarem macios;
- 4- À parte, cozinhe macarrão ou utilize arroz já pronto;
- 5- Utilize uma porção do molho de legumes e misture em uma porção de macarrão ou arroz.



Rendimento: 3 porções

Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	147	49
Carboidratos (g)	13	4
Proteínas (g)	2,6	0,9
Lipídios (g)	10	3
Sódio (mg)	1196	399
Potássio (mg)	550	183



Leucina 41%

120mg - receita total
40mg - 1 porção

Fenilalanina 28%

80mg - receita total
27mg - 1 porção

Tirosina 21%

60mg - receita total
20mg - 1 porção

Metionina 10%

30mg - receita total
10mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Molho de tomate caseiro



Ingredientes

- 480g de tomate sem casca
- 15g de azeite de oliva
- 10g de alho
- 2g de manjericão fresco
- 3g de açúcar
- 3g de sal
- 0,1g de pimenta do reino



Modo de preparo

- 1- Corte os tomates em cruz na parte de baixo e coloque em água fervente para retirar a pele;
- 2- Coloque a mais do que a quantidade indicada, pois ao tirar a pele vai reduzir;
- 3- Retire da água quente e coloque no gelo para soltar a pele;
- 4- Corte ao meio para retirar as sementes, se desejar;
- 5- Pique os tomates já pelados;
- 6- Refogue no azeite com alho, açúcar, o sal e a pimenta;
- 7- Bata com um mixer e deixe apurar;
- 8- Adicione o manjericão fresco para finalizar.

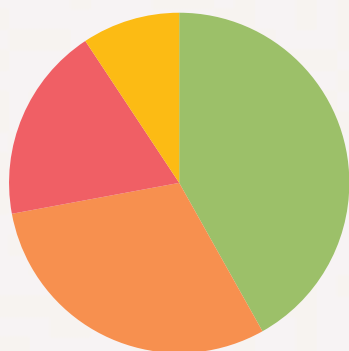


Rendimento: 3 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	261	87
Carboidratos (g)	29	10
Proteínas (g)	4,8	1,6
Lipídios (g)	17	6
Sódio (mg)	1208	403
Potássio (mg)	113	38



Leucina 42%

180mg - receita total
60mg - 1 porção

Fenilalanina 30%

130mg - receita total
43mg - 1 porção

Tirosina 19%

80mg - receita total
27mg - 1 porção

Metionina 9%

40mg - receita total
13mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Nhoque de batata salsa



Ingredientes

250g de mandioquinha cozida
50g de farinha sem glúten
20g de maionese
4g de fermento químico em pó
5g de salsinha
3g de sal



Modo de preparo

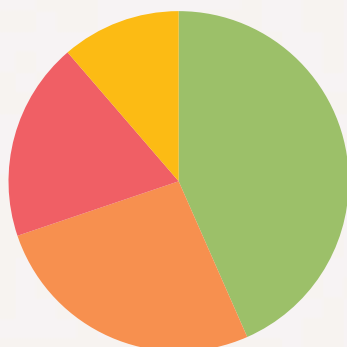
- 1- Amasse a mandioquinha cozida com um garfo ou espremedor de batata até obter um purê;
- 2- Acrescente os demais ingredientes, deixe a farinha por último;
- 3- Amasse bem até ficar uma massa lisa;
- 4- Faça bolinhas e depois rolinhos para cortar em formato de nhoque;
- 5- Cozinhe o nhoque na água fervente;
- 6- Retire com uma escumadeira quando subirem à superfície;
- 7- Sirva com margarina ou molho de tomate e polvilhe salsinha por cima.



Rendimento: 2 porções

Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	595	297
Carboidratos (g)	109	54
Proteínas (g)	3,3	1,7
Lipídios (g)	17	8
Sódio (mg)	1280	640
Potássio (mg)	173	86



Leucina 43%

230mg - receita total
115mg - 1 porção

Fenilalanina 27%

140mg - receita total
70mg - 1 porção

Tirosina 19%

100mg - receita total
50mg - 1 porção

Metionina 11%

60mg - receita total
30mg - 1 porção

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ©

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Nhoque três tubérculos

Ingredientes para o nhoque

80g de batata inglesa
70g de batata doce
100g de mandioca
15g de margarina sem sal
3g de sal
50g de farinha hipoproteica



Ingredientes para o molho

80g de tomate
50g de cebola
3g de sal

Modo de preparo do nhoque

- 1- Descasque e cozinhe os tubérculos até ficarem macios;
- 2- Escorra bem e com o auxílio de um garfo amasse até obter um purê e adicione a margarina;
- 3- Deixe esfriar, adicione o sal e a farinha até dar ponto na massa;
- 4- Faça bolinhas com a massa;
- 5- Cozinhe em uma panela com água fervente e um fio de óleo até que venham a superfície;
- 6- Escorra com o auxílio de uma escumadeira;
- 7- Sirva com molho de tomate.

Modo de preparo do molho

- 1- Pique o tomate em pedaços pequenos;
- 2- Em uma panela, refogue com a cebola, tempere e deixe apurar.

 **Rendimento:** 2 porções

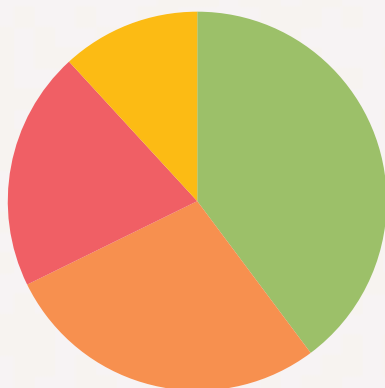
PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Nhoque três tubérculos



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	488	244
Carboidratos (g)	102	51
Proteínas (g)	6,9	3,4
Lipídios (g)	6	3
Sódio (mg)	1276	638
Potássio (mg)	1341	670

**Leucina 40%**

370mg - receita total
185mg - 1 porção

Fenilalanina 28%

260mg - receita total
130mg - 1 porção

Tirosina 20%

190mg - receita total
95mg - 1 porção

Metionina 12%

110mg - receita total
55mg - 1 porção

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ®

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Nuggets sem segredo



Ingredientes

- 150g de abobrinha ralada
- 135g de batata
- 100g de cenoura
- 120g de farinha sem glúten
- 5g de sal
- 18g de azeite de oliva
- 55g de cebola
- 0,5g de orégano seco
- 25g de farinha de mandioca



Modo de preparo

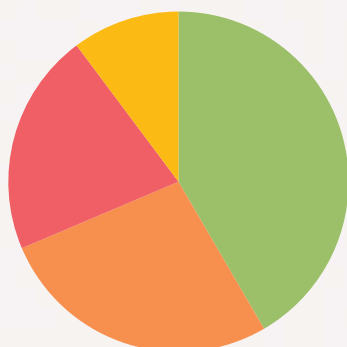
- 1- Cozinhe a cenoura e a batata, amasse até obter um purê e reserve;
- 2- Refogue a abobrinha no azeite junto com a cebola e tempere com o sal e o orégano;
- 3- Acrescente o purê de batata e cenoura na panela;
- 4- Desligue o fogo e adicione a farinha aos poucos, mexendo sempre;
- 5- Retire da panela e coloque em outro recipiente para amornar;
- 6- Molde a massa em formato de nuggets, passe na farinha de mandioca para empanar e disponha em uma assadeira;
- 7- Asse em forno pré-aquecido a 200°C por alguns minutos até dourar.



Rendimento: 16 unidades

Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	899	56
Carboidratos (g)	174	11
Proteínas (g)	8,7	0,5
Lipídios (g)	19	1
Sódio (mg)	2020	126
Potássio (mg)	1129	71



Leucina 42%

570mg - receita total
36mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

370mg - receita total
23mg - 1 unidade

Tirosina 21%

290mg - receita total
18mg - 1 unidade

Metionina 10%

140mg - receita total
9mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Beladri ®

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Omelete fake



Ingredientes da massa

- 200l de água
- 15g de creme de leite
- 20g de cenoura
- 5g de óleo vegetal
- 3g de sal
- 2g de fermento químico em pó
- 70g de farinha sem glúten



Ingredientes do recheio

- 75g de tomate picado
- 5g de salsinha
- 1g de orégano seco
- 30g de cebola picada
- 30g de azeitona picada



Modo de preparo

- 1- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve;
- 2- Em um recipiente, misture todos os ingredientes do recheio na massa;
- 3- Unte uma frigideira com óleo e despeje a mistura;
- 4- Cozinhe em fogo baixo e doure de ambos os lados.

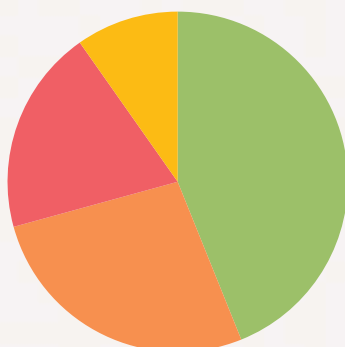


Rendimento: 4 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	523	131
Carboidratos (g)	71	18
Proteínas (g)	2,8	0,7
Lipídios (g)	14	3
Sódio (mg)	1406	352
Potássio (mg)	324	81



Leucina 44%

180mg - receita total
45mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

110mg - receita total
18mg - 1 unidade

Tirosina 19%

80mg - receita total
20mg - 1 unidade

Metionina 10%

40mg - receita total
10mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila Alimentos ®

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Patê de cenoura



Ingredientes

- 90g de cenoura ralada
- 10g de cebola picada
- 1g de orégano seco
- 2g de salsa
- 2g de sal
- 40g de maionese
- 20g de creme de leite
- 5g de mostarda



Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes com auxílio de uma colher;
- 2- Caso prefira um patê mais homogêneo, bata no processador ou liquidificador;
- 3- Sirva gelado.

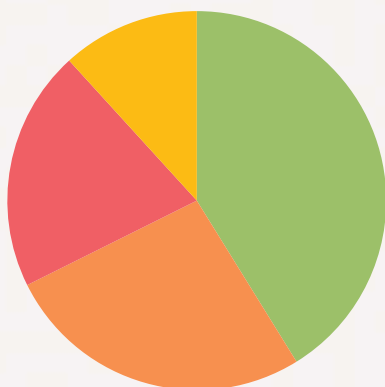


Rendimento: 10 porções



Informação nutricional

	Total da receita	1 porção
Energia (kcal)	382	38
Carboidratos (g)	11	1
Proteínas (g)	2,5	0,3
Lipídios (g)	37	4
Sódio (mg)	1106	111
Potássio (mg)	355	35



Leucina 41%

140mg - receita total
14mg - 1 porção

Fenilalanina 26%

90mg - receita total
9mg - 1 porção

Tirosina 21%

70mg - receita total
7mg - 1 porção

Metionina 12%

40mg - receita total
4mg - 1 porção

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Pizza de mandioca



Ingredientes

150g de mandioca
20g de margarina sem sal
2g de sal



Modo de preparo

1- Cozinhe a mandioca e amasse com auxílio de um garfo;
2- Adicione o sal e a margarina, misture bem;
3- Espalhe a mistura sob uma frigideira antiaderente, não deixe a massa muito fina;
4- Cozinhe de ambos os lados e sirva com o recheio de sua preferência.

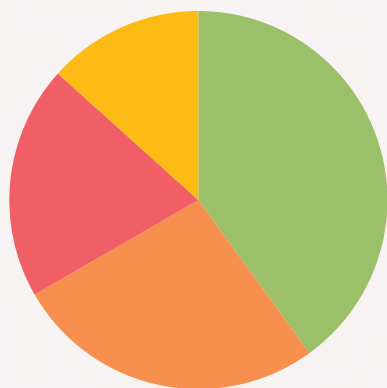


Rendimento: 2 unidades



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	304	152
Carboidratos (g)	57	29
Proteínas (g)	2	1
Lipídios (g)	8	4
Sódio (mg)	916	458
Potássio (mg)	407	203



Leucina 40%

60mg - receita total
30mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

40mg - receita total
20mg - 1 unidade

Tirosina 20%

30mg - receita total
15mg - 1 unidade

Metionina 13%

20mg - receita total
10mg - 1 unidade

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Tomate recheado

Ingredientes do tomate

- 180g de tomate (3 unidades de 60g cada)
- 185g de palmito picado
- 10g de azeitona picada
- 25g de cogumelos picados
- 10g de cebola
- 5g de alho
- 10g de óleo vegetal
- 10g de salsinha
- 2g de sal



Ingredientes da cobertura de queijo

- 30g de maionese
- 30g de creme de leite
- 30g de queijo vegano ralado
- 0,5g de orégano seco

Modo de preparo

- 1- Lave os tomate e corte uma tampinha da parte superior de cada um deles e tire as sementes, reserve;
- 2- Refogue em óleo os demais ingredientes, exceto a salsinha;
- 3- Desligue o fogo e adicione a salsinha;
- 4- Para o queijo cremoso, misture a maionese, orégano, creme de leite e o queijo vegano ralado;
- 5- Unte uma forma com óleo ou margarina e coloque os tomates;
- 6- Regue os tomates por dentro com azeite e sal;
- 7- Coloque o recheio dentro e a cobertura de queijo por cima;
- 8- Asse em forno pré-aquecido a 220°C por aproximadamente 25 minutos ou até gratinar.

 **Rendimento:** 3 unidades

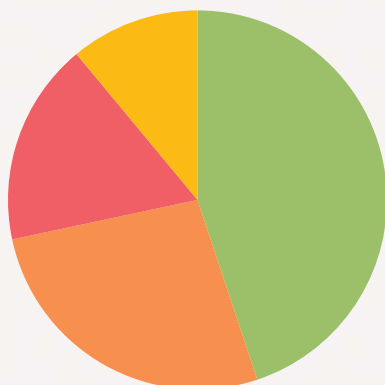
PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Tomate recheado



Informação nutricional

	Total da receita	1 unidade
Energia (kcal)	626	209
Carboidratos (g)	30	10
Proteínas (g)	8,9	3
Lipídios (g)	51	17
Sódio (mg)	2026	675
Potássio (mg)	895	298



Leucina 45%

570mg - receita total
190mg - 1 unidade

Fenilalanina 27%

340mg - receita total
113mg - 1 unidade

Tirosina 17%

220mg - receita total
73mg - 1 unidade

Metionina 11%

140mg - receita total
47mg - 1 unidade

Observação: Nesta receita o queijo vegano utilizado foi da marca Superbom ®

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Torta de frigideira



Ingredientes do recheio

- 100g de tomate picado sem semente
- 20g de azeitona picada
- 55g de cogumelos picados
- 30g de cenoura ralada
- 4g de sal
- 1g de orégano seco
- 5g de salsinha



Ingredientes da massa

- 50g de óleo vegetal
- 50g de creme de leite
- 210ml de água
- 155g de farinha sem glúten
- 3g de sal
- 2g e vinagre de maçã
- 1g de goma xantana ou emulsificante
- 4g de fermento químico em pó
- 35g de queijo vegano ralado



Modo de preparo

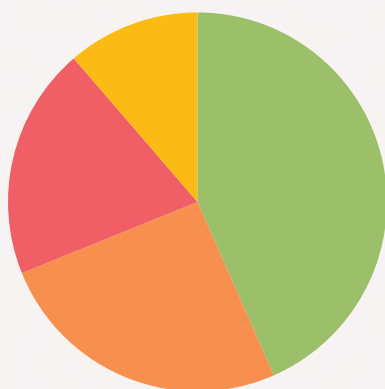
- 1- Misture todos os ingredientes do recheio e reserve;
- 2- Misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea;
- 3- Unte uma frigideira antiaderente com margarina e, sem ligar o fogo, coloque metade da massa;
- 4- Espalhe o recheio por cima e despeje o restante da massa para cobrir;
- 5- Salpique queijo vegano e orégano por cima;
- 6- Tampe a frigideira e ligue o fogo bem baixinho;
- 7- Cozinhe por cerca de 8 a 10 minutos de um lado;
- 8- Vire com ajuda de prato e deixe cozinhar pelo mesmo tempo do outro lado.

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Torta de frigideira

**Rendimento:** 10 fatias**Informação nutricional**

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1412	141
Carboidratos (g)	159	16
Proteínas (g)	6,4	0,6
Lipídios (g)	76	8
Sódio (mg)	3237	324
Potássio (mg)	531	53

**Leucina 43%**460mg - receita total
46mg - 1 fatia**Fenilalanina 26%**270mg - receita total
27mg - 1 fatia**Tirocina 20%**210mg - receita total
21mg - 1 fatia**Metionina 11%**120mg - receita total
12mg - 1 fatia*Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Vila alimentos ®*

PRATO PRINCIPAL E VEGETAIS

Torta de legumes



Ingredientes da massa

- 180ml de água
- 40g de creme de leite
- 2g de fermento químico em pó
- 4g de sal
- 150g de farinha sem glúten
- 50g de óleo vegetal



Ingredientes do recheio

- 50g de abobrinha
- 50g de cenoura
- 60g de palmito
- 65g de tomate
- 30g de azeitona
- 5g de salsinha
- 30g de cebola
- 20g de óleo vegetal
- 4g de sal



Modo de preparo

- 1- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador ou mixer e reserve;
- 2- Pique todos os ingredientes do recheio e refogue com o óleo e a cebola;
- 3- Em uma assadeira ou refratário, despeje a massa e o recheio por cima;
- 4- Leve para o forno em temperatura média até assar por completo.

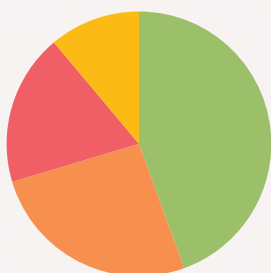


Rendimento: 10 fatias



Informação nutricional

	Total da receita	1 fatia
Energia (kcal)	1486	149
Carboidratos (g)	151	15
Proteínas (g)	7,9	0,8
Lipídios (g)	85	8
Sódio (mg)	2063	206
Potássio (mg)	651	65



Leucina 44%

600mg - receita total
60mg - 1 fatia

Fenilalanina 26%

350mg - receita total
35mg - 1 fatia

Tirosina 19%

250mg - receita total
25mg - 1 fatia

Metionina 11%

150mg - receita total
15mg - 1 fatia

Observação: Nesta receita a farinha sem glúten utilizada foi da marca Villa Alimentos ®

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais. Fenilcetonúria: receitas. São Paulo: APAE; 1992. 108 p.

Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais. Livro de receitas: fenilcetonúria. São Paulo: APAE; 1989.

Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais. Receitas de vida. Salvador: APAE; 2017. 120 p.

Bremer HJ, Anninos A, Schulz B. Amino acid composition of food products used in the treatment of patients with disorders of the amino acid and protein metabolism. Eur J Pediatr. 1996 Jul;155 Suppl 1:S108-14. doi: 10.1007/pl00014223.

Cornejo V, González MJ, Castro G, Hamilton V, Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Recetario PKU: fenilquetonuria. Santiago: Editorial Universitaria; 2014. 95 p.

Gagliardi LG. Criando e recriando com sabor: receitas para fenilcetonúria e outras aminoacidopatias: dietas com restrições de proteínas. São Paulo: APAE; 1999.

Guthrie R. Foreword. In: Schuett VE, editor. Low protein cookery for phenylketonuria. 3rd ed. Madison: The University of Wisconsin Press; 1997. p. 7-9.

Kanufre V de C, Santos JS, Soares RDL, Reis DG. Receitas especiais para fenilcetonúria. Belo Horizonte: Folium; 2001. 65 p.

Kefferpütz-Spierung U. Nährwerttabelle für die Ernährung bei angeborenen Störungen des Aminosäurenstoffwechsels. Düsseldorf: Verband Deutscher Diätassistenten e.V.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Düsseldorf, Arbeitskreis Pädiatrische Diätetik; 1992

Lafrance G. Low protein recipes. Victoria (BC): Tellwell Talent; 2020. 82 p.

McCance RA, Holland B, Widdowson EM. McCance and Widdowson's the composition of foods. 5th ed. Cambridge: Royal Society of Chemistry; 1991.

Pimentel FB, Alves RC, Costa AS, Fernandes TJ, Torres D, Almeida MF, et al. Nutritional composition of low protein and phenylalanine-restricted dishes prepared for phenylketonuric patients. LWT - Food Sci Technol. 2014a Jun;57(1):283-9. doi: 10.1016/j.lwt.2013.12.031.

Pimentel FB, Alves RC, Costa AS, Torres D, Almeida MF, Oliveira MB. Phenylketonuria: protein content and amino acids profile of dishes for phenylketonuric patients. The relevance of phenylalanine. Food Chem. 2014b Apr 15;149:144-50. doi: 10.1016/j.foodchem.2013.10.099.

Schuett V, Corry D. Apples to Zucchini: a collection of favorite low protein recipes. Seattle: National PKU News; 2005.

Schuett VE. Low protein cookery for phenylketonuria. 3rd ed. Madison: The University of Wisconsin Press; 1997. 570 p.

Universidade Federal de São Paulo. Programa de apoio à nutrição. Departamento de informática em Saúde-DIS. UNIFESP/EPM, 2002

Voos SM. Delícias da cozinha fenil: receitas especiais para fenilcetonúricos. Curitiba: Fundação Ecumênica de Proteção ao Excepcional; 2004