Especial Ceia de Natal

PARA UM NATAL CHEIO DE INCLUSÃO, AMOR E SABOR

Seja bem vindo

Alergias e intolerâncias alimentares são temas em destaque atualmente uma vez que o número de pessoas com sintomas sugestivos vem aumentando de forma significativa.

Após a confirmação do diagnóstico o desafio é diário, pois o tratamento requer a restrição do(s) alimento(s) que a pessoa reage e isso acarreta mudanças nos hábitos alimentares e sociais de toda família.

Com a aproximação do final do ano muitos se angustiam, pois a maioria das comidas típicas de Natal contém leite, ovo, trigo entre outros alimentos que são comumente associados às alergias ou intolerâncias.

Infelizmente, algumas famílias preferem se isolar e evitar as datas comemorativas devido às restrições. Porém, essa não é uma solução saudável e sustentável, principalmente do pondo de vista afetivo e emocional.

Restringir um ou mais alimentos comuns ao hábito da população não é fácil, mas a necessidade de substituí-los favoreceu a descoberta e a inclusão de novos ingredientes, saborosos e até mais nutritivos, à nossa culinária.

Com o objetivo de auxiliar as famílias de crianças com alergia alimentar nessa data tão especial nasceu esse lindo projeto, uma parceria entre o site Sabor sem Limites e a fanpage Alérgicos Saudáveis.

O E-Book foi elaborado com todo carinho e cuidado especialmente para você, que merece se deliciar com as iguarias típicas dessa época do ano e celebrar o Natal em família com amor, harmonia e união.

Um feliz e saboroso Natal.

Com todo amor,

Renata Pinotti

Patrocinadores

DANONE
NUTRIÇÃO ESPECIALIZADA

ALERGIA ALIMENTAR

via saúde

Piaget
Especialidades Pediátricas

ALANE BEATRIZ UETANABARA PIAI
CRM 76277
ALERGIA E IMUNOLOGIA PEDIÁTRICA
TÍTULO DE ESPECIALISTA ELA SOCIEDADE
BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOLOGIA

Cantinho Orgânico
Alimentos Saudáveis

STº ANTONIO TURISMO

Flor de Sal
Cozinhar é um modo de amar os outros!

Orgânicos da Ilha

SERART

SOS Alergia
quem ama cuida

Mundo Verde

4 dicas para viver bem com restrição alimentar

Por Heloíze Milano

referência :
Blog Se as mães soubessem
(http://seasmaessoubessem.com.br/2015/10/05/4-dicas-para-viver-bem-com-restricao-alimentar/)

O diagnóstico de uma alergia, intolerância ou condição que requeira uma restrição alimentar em crianças traz um sem número de implicações nas vidas das famílias contempladas. Ler rótulos e ligar para os SACs, preparar alimentos com mais cuidado, se reunir com familiares, amigos e escola são algumas das inúmeras atitudes que deverão ser tomadas para garantir a qualidade de vida para os pequenos. Especialmente para quem está chegando nesse mundo, pode parecer muita coisa e pode parecer que as pequenas alegrias da vida estão escapando de você e de sua família. Mas não se desespere! É possível SIM viver e SIM ser feliz, apesar de qualquer restrição. Para auxiliar você nessa empreitada, aqui vão 4 dicas valiosas que podem ajudar a superar as dificuldades iniciais e a encarar os processos com mais leveza, convivendo bem com a restrição alimentar:

1) Acompanhamento profissional adequado é essencial. Vem sendo amplamente divulgado que o número de pessoas diagnosticadas com alergias, intolerâncias ou doenças autoimunes ligadas ao consumo de alimentos está crescendo. Isso tem impulsionado os profissionais da saúde a buscarem atualização e capacitação na área para atender à demanda. Porém, é perceptível que muitos esforços ainda são necessários para garantir um atendimento eficaz e amplo à população. O diagnóstico e o acompanhamento adequados são fundamentais para garantir a qualidade de vida de uma pessoa com restrição alimentar. Assim, é preciso que você se informe e busque por profissionais de saúde que possam ser parceiros nessa empreitada, pois isso fará toda a diferença no desenvolvimento saudável e pleno do seu filho. Existem associações de apoio (para portadores de alergias, intolerâncias e doenças autoimunes) que podem (e devem) ser contatadas para auxílio na busca por profissionais para diagnóstico e acompanhamento.

2) Mantenha uma atitude positiva com relação à restrição alimentar. Ao invés de se entristecer porque seu pequeno não pode tomar leite de vaca ou comer o pão da padaria, pense que ele pode explorar novas possibilidades que, em geral, sequer são apresentadas para as crianças “normais”. Ao restringir qualquer ingrediente alimentar você irá, sem perceber, abrir o leque de opções dentro da sua casa. Você vai encontrar inúmeros substitutos, e cada um vai funcionar melhor para um determinado prato. A gama de nutrientes aos quais a sua família estará exposta será muito maior e os benefícios da nova dieta serão claros na formação do paladar dos pequenos. Além disso, quando as crianças percebem que nós, adultos, lidamos bem com a situação, podem elabo-

rar sentimentos positivos a partir da nossa atitude, o que torna o processo de aceitação mais leve para elas.

3) Faça substituições inteligentes. Muitas das receitas divulgadas na internet (e ainda bem que elas existem!) ou dos produtos industrializados direcionados para o público com restrições alimentares tendem a pecar no que diz respeito à questão nutricional. Para ilustrar, vou citar como exemplo uma dieta de restrição ao trigo. Neste caso, para o preparo dos alimentos, sugerem-se substituições usando um mix (caseiro ou industrializado) composto essencialmente por: farinha de arroz, fécula de batata e polvilho doce. Essas são farinhas brancas, refinadas, de alto índice glicêmico, sem fibras, que não irão agregar nenhum valor nutricional ao alimento que será preparado. Assim, é importante buscar opções que ajudem não apenas a produzir alimentos gostosos, mas que nutram o organismo adequadamente. Existem opções fáceis e baratas, não tão óbvias, que podem ser produzidas em casa com um esforço mínimo, como farinha de arroz integral, farinha de grão de bico, farinha de casca de banana verde, além de sementes e cereais que estão se popularizando como a linhaça, chia, quinua e amaranto. Perceba que, para as famílias que lidam com restrição alimentar, é preciso estar ainda mais atento àquilo que os filhos irão consumir. Uma boa nutricionista é uma grande aliada, sem dúvidas!

4) Busque apoio e aliados. É fato: as famílias de crianças com restrições alimentares precisam de apoio da sociedade. Muito apoio. Criar uma criança com uma condição de restrição alimentar é uma tarefa árdua que engloba aspectos de saúde física, psicológicos e sociais. É preciso incluir DE VERDADE. Pessoas que não convivem com qualquer tipo de restrição têm uma ideia muito limitada sobre o que é inclusão e você vai precisar ajudá-las a desenvolver essa habilidade. No entanto, nem sempre os amigos mais próximos, os parentes ou a escola serão receptivos com a ideia de inclusão – o que gera uma enorme frustração e angústia, além de outros sentimentos com os quais teremos que lidar. Mas será preciso seguir em frente e sim, será preciso receber apoio. Pessoas não são ilhas, precisamos construir pontes e atravessá-las. Busque as associações de apoio da sua cidade ou os grupos de apoio virtual, converse e promova encontros com famílias que já lidam com o problema. O mundo aí fora está cheio de gente solidária e bacana que pode e quer ajudar!

Beijos,

Helo !!!

Heloíze Milano Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo e Especialista em Biotecnologia pela Universidade Federal de Lavras. Bióloga de formação e atuação, é mãe da Carmen e do Angelo e se interessa em trocar experiências com outras mães que buscam uma maternidade consciente.

A grande dúvida: alergia ou intolerância?

Atualmente o grande número de recém-nascidos e crianças com alergia a proteína do leite de vaca, alergias múltiplas e intolerância a lactose vem crescendo, sendo as mesmas associadas a diversos fatores, dentre eles o desmame precoce, ou seja, curto período em aleitamento materno, fatores genéticos, características dos alimentos e comprometimento do trato digestório. Contudo, observa-se a dificuldade entre as mães e famílias em lidar com a situação e principalmente entender essas patologias. Afinal, o que é Alergia à proteína do leite de vaca e Intolerância à Lactose? Existe "Alergia à Lactose"?

"Alergia a Lactose"

É imprescindível destacar que a "Alergia a Lactose" comumente citado não existe, é um termo utilizado de forma errada! As patologias, ou seja, doenças que realmente existem e o termo correto são a Alergia à proteína do leite de Vaca e/ou Múltiplas e Intolerância à Lactose.

Alergia alimentar: Alergia à proteína do leite de vaca (APLV) e/ ou múltiplas

Alergia alimentar é definida como várias reações adversas a alimentos, dentre eles a proteína dos alimentos com o sistema imunológico. Os alimentos alergênicos mais comuns são o leite de vaca, o trigo, ovo, amendoim, soja, frutos do mar e peixes.

A APLV são reações adversas a proteína do leite e é comum entre lactentes, os quais costumam apresentar os primeiros sintomas antes dos 6 meses de vida. A alergia pode ser a uma ou mais proteínas do leite (caseína, beta-lactoglobulina, e a alfa- lactoalbumina), e o mecanismo de ação da alergia alimentar pode ser mediado por IgE (reações imediatas), não mediado por IgE (reações tardias com sintomas gastrointestinais) e misto. Os sintomas mais comuns da APLV são: síndrome da alergia oral, urticária aguda, angioedema, choque, gastroenterite eosinofílica, dermatite atópica, asma, enterocolite, dentre outras.

O tratamento é a retirada total da proteína do alimento responsável pelo processo alérgico da alimentação, sendo assim necessário em crianças que estão em aleitamento materno retirar a proteína do leite da dieta da mãe, e crianças em uso da fórmula infantil, utilizar a extensamente hidrolisada, proteína isolada de soja ou de 100% aminoácidos.

Intolerância a Lactose

A intolerância à lactose é uma manifestação adversa ao alimento, mas não envolve o nosso sistema de defesa, ou seja, o sistema imunológico. É a deficiência da enzima lactase em digerir o "açúcar" (carboidrato) do leite, a Lactose.

O aparecimento dessa intolerância pode ser primária (deficiência da produção da lactase, fatores genéticos) e a mais comum a secundária (após doenças infecciosas, parasitoses, doença inflamatória intestinal). O quadro clássico é a presença de diarreia, flatulência, dor abdominal, distensão abdominal, vômito e dermatite perianal.

O tratamento baseia-se na retirada da lactose, sendo possível encontrar diversos produtos de leite isentos de lactose, ou substituí-los por soja. É importante destacar que cada criança pode tolerar uma quantidade, pois algumas produzem um pouco a mais de lactase, e o tratamento deve ser individualizado.

Portanto cabe destacar que a APLV está cada vez mais prevalente entre as crianças, e não pode ser confundida com a intolerância a lactose. Sendo assim, é necessária uma dieta de exclusão de forma adequada orientado por Nutricionista e Médico Pediatra, para garantir crescimento, desenvolvimento adequado e qualidade de vida à nossas crianças

Referências:

LOMER MCE, PARKERS GC, SANDERSON JD. Review article: lactose intolerance in clinical pratice – myths and realities. Aliment Pharmacol Ther 2008

NOGUEIRA DE ALMEIDA, CA, MELLO ED. Nutrologia Pediátrica: prática baseada em evidência. Baurueri, SP; Manole, 2016.

SICHERER SH SAMPSON HÁ. Food allergy: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. J Allergy Clin Immunol 2014.

Idealizadoras

Babi Oliveira

Bancária, Administradora, Especialista em finanças e atualmente cursa Nutrição. Idealizadora e administradora do site e da fan page Sabor Sem Limite com 48 mil seguidores e voltado ao público com restrição alimentar a leite (alérgicos/intolerantes), ovo, soja e glúten. Mãe da Júlia e Luísa, ambas com alergia alimentar a leite e soja por 6 e 4 anos respectivamente.

Jaqueline Neves

Jaqueline Neves é mãe do Gabriel (alérgico a proteína do leite, soja e corantes) e da Ana Clara (intolerante a lactose). Culinarista, criadora e administradora da Fanpage Alérgicos Saudáveis, com mais de 11 mil seguidores, voltado ao público com restrições alimentares e que tem como intuito levar informações sobre alergia alimentar , compartilhar receitas e dicas para uma melhor qualidade de vida .

Colaboradoras

Dra. Renata Pinotti

(autora do livro “Guia do bebê e da criança com alergia ao leite de vaca” , nutricionista graduada pelo Centro Universitário
São Camilo em 2000. Mestre em Nutrição Humana Aplicada pelo Programa de Pós-graduação Interunidades em Nutrição Humana Aplicada da Universidade de São Paulo (PRONUT/USP). Especialista em Nutrição Hospitalar pelo Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (ICHC/FMUSP). Terapeuta em constelação sistêmica e familiar pelo Institut für Systemische Psychotherapie Anfstellung und Beratung- ISPAB / Munique-Alemanha.
Diretora técnica de serviço de saúde da Secretaria do Estado de Saúde de São Paulo de 2003 a 2006, atuando no desenvolvimento do programa
para fornecimento de fórmulas para crianças com APLV. Pesquisadora voluntária do ambulatório da Alergia Alimentar da disciplina de Alergia, Imunologia e Reumatologia do Departamento de Pediatria da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM/UNIFESP) de 2007 a 2009.

Dra. Camila Maria de Arruda

Nutricionista - CRN 26116

Possui graduação em nutrição pela Universidade do Sagrado Coração . Doutoranda pelo Departamento de Doenças
Tropicais da Faculdade de Medicina de Botucatu - UNESP e Mestre em Doenças Tropicais pelo Departamento de Doenças Tropicais da Faculdade de Medicina de Botucatu - UNESP . Cursou Aprimoramento em Nutrição Clínica em Pediatria pela Universidade Estadual Paulista
Julio Mesquita, Faculdade de Medicina de Botucatu . Atualmente Docente na Universidade de Marília-UNIMAR e na Faculdades Adamantinenses Integradas
- FAI, e Conselheira Titular Regional de Segurança Alimentar e Nutricional. Experiência na área de nutrição clínica em pediatria, nutrição e sistema imunológico e saúde publica.

É tempo de Celebrar

Drink de kiwi (com cidra sem álcool)

Ingredientes

1 kiwi cortado em rodelas
½ limão em rodelas
½ copo de cidra sem álcool
folhas de hortelã e cubos de gelo.

Preparo

Amasse o kiwi, o limão e a hortelã com um socador. Adicione os cubos de gelo e a cidra até completar o copo. Misture com uma colher e está pronto!

Soft drink de morango e melancia

Ingredientes

10 Morangos
1 colher (sopa) de açúcar mascavado
1 fatia de miolo de Melancia (sem sementes) gelada;
Água com gás ou tônica
Hortelã;
Morango para decorar;

Preparo

lave os morangos, corte-os ao meio e salpique açúcar mascavo sobre eles (tira a acides) e congele . Junte os morangos congelados e a melancia e bata no liquidificador. Coloque em uma taça (3/4 de taça e complete com água com gás ou tônica bem gelada) decore com um raminho de hortelã (proporcionará uma sensação olfativa agradabilíssima) e um morango.

Coquetel de Frutas

Ingredientes

1 xícara (chá) de suco de laranja
Suco de 1 limão
1 xícara (chá) de água com gás
1 fatia de abacaxi
1 beterraba
1 colher (sopa) de açúcar
Cerejas à gosto

Preparo

Descasque o abacaxi e a beterraba. Misture com os outros ingredientes no liquidificador. Peneire em seguida. Coloque o coquetel em taças. Decore com cereja. Sirva gelado

Bolinho de frango à portuguesa

Ingredientes

1 peito de frango cortado em cubinhos;
½ cebola cortada finamente;
1 dente de alho amassado;
1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubinhos;
½ xicara de azeitonas pretas picadas;
3 colheres de sopa de azeite;
500g de batatas descascadas e cortadas em pedaços;
Água quanto baste para cozinhar a batata;
1 xícara de farinha de arroz;
½ colher de café de goma xantana;
2 colheres de sopa de polvilho doce;
1 ½ colheres de chá de sal;
salsa fresca picada a gosto.

Preparo

Em uma panela ou frigideira, doure a cebola em 1 colher de sopa de azeite até que fiquem transparentes. Coloque o frango e refogue. Acrescente o pimentão picado, as azeitonas, e tempere com ½ colher de chá de sal. Reserve.
Cozinhe as batatas até que fiquem bem macias. Escorra e amasse-as.
Em uma tigela, misture bem a farinha de arroz, a goma xantana, o polvilho doce e 1 colher de chá de sal. Adicione as batatas amassadas, o frango cozido, a salsa e duas colheres de sopa de azeite e misture para fazer a massa.
Molde como desejar e frite em óleo bem quente.

Valor Nutritivo	
Porção de 80g (1 pedaço)	
Valor Energético (Kcal)	295,6
Carboidratos (g)	4,6
Proteínas (g)	35,3
Gorduras totais (g)	14,1
Gorduras Saturadas (g)	2,7
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	0,6
Sódio (mg)	108,1
Cálcio (mg)	19,6

Risoto Thai

Ingredientes

½ cebola (80g) cortada em pedaços grandes;
½ cenoura (90g)
1 ramo de alecrim (20g);
1 ½ colher de chá (8g) de sal;
1,2 litros de água;
¼ (25g) de cebola picadinha;
1 dente de alho amassado (5g);
3 colheres de sopa de azeite;
1 ¼ xícara (200g) de arroz arbóreo;
1 xícara de vinho branco seco;
200ml de leite de coco;
½ colher de sopa (5g) de gengibre fresco ralado;
¼ colher de chá (1g) de páprica picante;
¾ xícara de abacaxi cortado em cubos.

Preparo

Comece preparando o caldo de legumes: em uma panela, coloque a água, a cenoura, a cebola, o alecrim e ½ colher de chá de sal e deixe ferver até a cenoura ficar macia. Mantenha esse caldo quente durante o preparo do risoto.
Em uma panela, refogue a cebola junto com o azeite até que esta fique transparente. Acrescente o alho, refogue rapidamente e, em seguida, acrescente o arroz. Mexa para incorporar os sabores, por cerca de 5 minutos.
Acrescente 1 ½ xícara do caldo de legumes, o sal, o gengibre ralado e a páprica picante. Quando o caldo estiver evaporando, acrescente o vinho branco. Vá mexendo e acrescentando o caldo de legumes aos poucos, até cozinhar o arroz (no total será usado cerca de 3,5 xícaras do caldo de legumes)
Quando o arroz estiver “al dente”, e com pouco líquido, acrescente o leite de coco, mexendo sem parar. O arroz ficará ainda mais cremoso. Continue cozinhando até diminuir a quantidade de líquido.
Desligue o fogo e misture os abacaxis.
Sirva quente.

Valor Nutritivo	
Porção de 100g (1 prato pequeno)	
Valor Energético (Kcal)	309,3
Carboidratos (g)	23,0
Proteínas (g)	2,8
Gorduras totais (g)	20,6
Gorduras Saturadas (g)	7,9
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	2,8
Sódio (mg)	76,2
Cálcio (mg)	25,6

Frango Supremo recheado com farofa de banana-da-terra e couve

Ingredientes

1 frango inteiro de cerca de 2,5kg;
2 taças de vinho branco seco;
2 ½ colheres de sopa de sal;
1 ramo de alecrim;
3 dentes de alho amassados;
1 banana-da-terra;
½ xícara de couve cortada em tiras finas;
½ xícara de farinha de mandioca;
6 colheres de sopa de azeite;
¼ cebola picada finamente.

Preparo

Comece temperando o frango: faça uma marinada com o vinho, 3 colheres de sopa de azeite, 2 colheres de sopa de sal, o alecrim e o alho amassado e deixe o frango curtindo o tempero, na geladeira, por pelo menos 8 horas.
Prepare a farofa de banana-da-terra: corte a banana em pedaços não muito finos. Aqueça 3 colheres de sopa de azeite em uma frigideira e acrescente a banana, frite-a até dourar. Acrescente a cebola e a couve, refogue até a cebola ficar transparente. Acrescente a farinha de mandioca e o sal e mexa até incorporar todos os sabores.
Pré aqueça o forno a 220 graus. Recheie o frango com a farofa e feche com a ajuda de palitos de dente. Cubra o refratário do frango com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 1 hora e meia. Retire o papel alumínio e deixe o frango dourar (cerca de 30 – 40 minutos).

Valor Nutritivo	
Porção de 80g (1 pedaço)	
Valor Energético (Kcal)	295,6
Carboidratos (g)	4,6
Proteínas (g)	35,3
Gorduras totais (g)	14,1
Gorduras Saturadas (g)	2,7
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	0,6
Sódio (mg)	108,1
Cálcio (mg)	19,6

Nhoque e 3 opções de molho

Ingredientes

1 kg de batata
1/2 xíc. de farinha de arroz e 1/2 xíc. de polvilho doce + um pouco para enrolar a massa.
1 colher de sopa de azeite de oliva
sal a gosto e 1 pitada de noz-moscada (opcional)

Preparo

Massa

Cozinhe as batatas em água até ficarem bO primeiro passo é descascar as batatas.
2. Corte em pedaços um pouco menor para facilitar o cozimento e coloque dentro de uma panela com água fria e espere cozinhar.
3. Depois de uns 30 minutos mais ou menos deve estar no ponto. Espete um garfo para ver se está molinha.
4. Passe no espremedor de batata ou se não tiver , amasse com o garfo, bemmm amassadinha. Você vai ter um purê.

DICA:
espere o purê esfriar bem (etapa 2) para evaporar o excesso de água, assim não será necessário utilizar tanta farinha para a massa não grudar. – Quanto menos farinha você conseguir utilizar, mas leve e macio será o nhoque.

5 – Acrescente um pouco da farinha e tempere com sal e noz-moscada.
6. Coloque o azeite e amasse mais. Vá acrescentando a farinha e misture bem , até formar uma bola de massa que não gruda, até dar ponto de enrolar. OBS : Se necessário acrescente mais farinha;.
7 – Transfira a massa para uma superfície de trabalho enfarinhada. Faça alguns rolinhos com a espessura desejada e corte em pedaços de 2 a 3 centímetros;
8 – Deixe a massa descansar por cerca de 15 minutos;
9 – Em seguida, coloque uma panela com água e sal no fogo até a água começar a ferver;
10 – Coloque o nhoque aos poucos na panela. Quando colocados, eles irão afundar. Depois de um tempo cozinhando irão começar a flutuar, isso significa que está pronto. Retire imediatamente com uma escumadeira e coloque-os em um escorredor para sair o excesso de água;
11 – Adicione o molho de tomate, ou outro molho, e sirva

Valor Nutritivo	
Porção de 100g	
Valor Energético (Kcal)	126,0
Carboidratos (g)	26,5
Proteínas (g)	1,3
Gorduras totais (g)	1,5
Gorduras Saturadas (g)	0,0
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	1,4
Sódio (mg)	9,7
Cálcio (mg)	6,3

Mollhos

Molho ao sugo
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ cebola picada
2 dentes de alho picados
6 tomates pelados (sem casca e sementes) picados
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo
Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho.
Acrescente os tomates pelados, misture e deixe apurar por 10 minutos no fogo médio. Tempere com o sal.

Molho Pesto de Manhericão
Ingredientes:
– 1 xícara de azeite;
– 1 maço de manjericão;
– 4 dentes de alho;
– 1/2 xícara de nozes (opcional);
– Sal a gosto.

Modo de preparo
Bata tudo no liquidificador por cerca de 5 minutos, até ficar uma pasta homogênea.

Molho (Branco) de Nozes
50g de nozes, demolhadas em água quente por 1 hora;
150ml de água;
Folhas de manjericão a gosto (aqui costumo usar 6 folhas pra essa quantidade de nozes);
1 dente de alho pequeno cortado finamente;
1 colher de sopa de azeite;
1 colher de sopa de fécula de batata.

Modo de Preparo
Escorra as nozes demolhadas, desprezando a água. Bata no liquidificador com 150ml de água limpa e as folhas de manjericão até se transformar num leite vegetal um pouco mais espesso.
Em uma panela, fogo baixo, coloque o alho cortado para dourar levemente com o azeite. Acrescente a fécula de batata e misture. por 2 minutos. Vai se transformar numa massinha, que vai ajudar a engrossar o nosso molho. Coloque o leite de nozes aos poucos e vá dissolvendo essa massa. Acerte o sal e deixe ferver por cerca de 4 minutos.

Bolo de Frutas

Ingredientes

1 ½ xícara (150g) de farinha de arroz;
½ xícara (66g) de fécula de batata;
¼ xícara (25g) de polvilho doce;
¼ colher de chá (1g) de goma xantana;
1 xícara (160g) de açúcar demerara;
7 damascos secos (50g) cortados em pedaços;
7 tâmaras secas sem caroço (60g) cortadas em pedaços;
1 maçã pequena (125g) descascada e cortada em cubos (separe as metades)
1 ¼ xícara de água;
¼ xícara (30g) de óleo de girassol;
¼ xícara (30g) de óleo de coco;
¼ colher de chá (1g) de canela em pó;
1 ¼ colher de sobremesa (8g) de fermento químico em pó;
2 colheres de sopa de suco de laranja ou limão;
1 xícara (100g) de açúcar de confeiteiro.

Preparo

Em uma tigela, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana, o açúcar demerara e a canela em pó. Junte as tâmaras, os damascos e meia maçã em cubos e misture bem até que as frutas estejam completamente envoltas na mistura de farinhas.
No liquidificador, bata meia maçã com a água e o óleo de girassol e o óleo de coco até a maçã sumir completamente. Acrescente este líquido à tigela e misture bem. Por último, acrescente o fermento químico e incorpore à massa.
Coloque em uma forma de bolo inglês (de silicone ou antiaderente) e leve ao forno pré-aquecido a 220 graus por cerca de 50 minutos, ou até que esteja corado, ao espetar um palito no centro do bolo, este esteja limpo.
Dissolva o açúcar de confeiteiro no suco de limão e jogue por cima do bolo. Decore como desejar.

Valor Nutritivo	
Porção de 100g (1 prato pequeno)	
Valor Energético (Kcal)	309,3
Carboidratos (g)	23,0
Proteínas (g)	2,8
Gorduras totais (g)	20,6
Gorduras Saturadas (g)	7,9
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	2,8
Sódio (mg)	76,2
Cálcio (mg)	25,6

Naked Cake de Chocolate com Recheio de Baunilha

Ingredientes

Para o bolo de chocolate
1 xícara de farinha de arroz;
½ xícara de polvilho doce;
½ xícara de fécula de batata;
4 colheres de sopa de quinoa (ou amaranto) em flocos
1 colher de chá de goma xantana;
4 colheres de sopa de cacau em pó;
1 colher de chá de farinha de linhaça;
1 xícara + 2 colheres de sopa de açúcar demerara;
1 ½ xícara de água morna;
½ xícara de óleo de girassol;
2 colheres de sopa de vinagre;
1 colher de sobremesa de fermento químico em pó.

Para o creme de baunilha
500ml de leite de arroz;
2 favas de baunilha;
½ xícara de açúcar demerara;
6 colheres de sopa de amido de milho.

Para decorar
Frutas vermelhas frescas, ou cerejas ao marrasquino;
Açúcar de confeiteiro.

Preparo

Bolo
Pré aqueça o forno a 200 graus.
Em uma tigela, misture muito bem a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho, a quinoa em flocos, a goma xantana, o cacau, o açúcar e a linhaça. Acrescente a água morna, o vinagre e o óleo e misture vigorosamente. Por fim, coloque o fermento químico e incorpore-o à massa.
Unte uma forma redonda pequena com óleo e cacau em pó (para que o bolo não fique esbranquiçado quando desenformado. Você também pode assá-lo em partes; neste caso, incorpore o fermento somente à parte da massa que você for assar.
Asse em forno a 200 graus por cerca de 35 minutos (caso você asse em partes, levará menos tempo para assar cada parte). Faça o teste do palito.
Deixe esfriar antes de desenformar.

Valor Nutritivo	
Porção de 80g (1 pedaço)	
Valor Energético (Kcal)	295,6
Carboidratos (g)	4,6
Proteínas (g)	35,3
Gorduras totais (g)	14,1
Gorduras Saturadas (g)	2,7
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	0,6
Sódio (mg)	108,1
Cálcio (mg)	19,6

Creme de Baunilha
Abra a fava de baunilha no sentido do comprimento com o auxílio de uma faca. Raspe as sementinhas.
Coloque em uma panela o leite de arroz, as sementinhas da fava de baunilha e a fava, e o açúcar e leve para cozinhar em fogo baixo pra médio, mexendo sempre, até o volume se reduzir para 2/3 (cuidado porque quando o leite de arroz ferve, vai subindo pela panela!).
Retire uma parte do leite de arroz fervido e dissolva o amido de milho nele; em seguida, devolva a mistura à panela e mexa sem parar até engrossar. Deixe esfriar para utilizar.

Montagem

Desenforme o bolo e corte-o em camadas (caso tenha assado separadamente, somente desenforme cada uma delas). A parte de cima do bolo deverá ser aquela que ficou por baixo, para dar aquele acabamento retinho.
Disponha em um prato uma camada de bolo, coloque parte do creme de baunilha, a outra parte do bolo, o creme de baunilha e finalmente outra camada de bolo.
Se você for utilizar a cereja ao marrasquino, pode usar a calda para umedecer cada camada de bolo antes do creme, fica a seu critério.
Por cima, para dar o efeito com açúcar de confeiteiro, coloque-o em uma peneira fina e dê leves batidinhas na peneira por cima do bolo; dessa forma você consegue controlar a quantidade de açúcar que cai.
Por último, enfeite com as frutas.

Sorvete de Ameixa

Ingredientes

300g de ameixas secas sem caroço
500ml de leite vegetal (de amêndoas, arroz ou aveia...)
100ml de água
1 pedaço de canela em pau
2 colheres (sopa) de mandioca crua ralada bem fina

Preparo

Leve as ameixas secas, a água e a canela ao fogo para cozinhar. Quando estiverem bem cozidas, retire o pedaço de canela e bata no processador, formando um purê. Reserve. Bata no liquidificador o leite vegetal com a mandioca ralada. Então misture com o purê de ameixas e leve ao fogo para cozinhar. Mexa até ferver (uns 8 a 10 minutos), retire do fogo e deixe esfriar. Leve a mistura ao freezer até começar a congelar, então retire e bata na batedeira por alguns minutos, leve novamente ao freezer (por no minimo 4hrs).

Valor Nutritivo	
Porção de 60g (1 bola)	
Valor Energético (Kcal)	110,8
Carboidratos (g)	27,2
Proteínas (g)	0,9
Gorduras totais (g)	1,0
Gorduras Saturadas (g)	0,1
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	4,7
Sódio (mg)	20,5
Cálcio (mg)	60,5

Trufas de Brigadeiro de batata doce

Ingredientes

Para o Brigadeiro
3 batatas doce (médias) cozidas e amassadas
200 ml de leite de coco
1/2 xícara de açúcar demerada (pode ser cristal)
1/2 xícara de cacau em pó
1 colher (sopa) de baunilha

Para os Bombons
100 gr de chocolate 70%cacau livre de leite e glúten
150 gr de chocolate 50% cacau livre de leite e glúten
1 colher de chá de óleo de coco

Preparo

Bata as batatas doce amassadas (purê) com o leite de coco no liquidificador até ficar um creme bem liso.
Acrescente 1/2 xícara de açúcar demerada, 1/2 xícara de cacau em pó e 1 colher de sopa de baunilha.
Leve ao fogo brando mexendo sempre, até que apure bem, desgrudando por completo do fundo da panela (uns 30 minutos).
Despeje em um prato e espere esfriar.

Valor Nutritivo	
Porção de 30g (2 unidades)	
Valor Energético (Kcal)	188,2
Carboidratos (g)	26,7
Proteínas (g)	1,2
Gorduras totais (g)	9,0
Gorduras Saturadas (g)	6,4
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	1,1
Sódio (mg)	10,1
Cálcio (mg)	7,7

Leve a geladeira por umas horas para firmar bem e facilitar na hora de enrolar.
Obs : eu gosto de enrolar depois de umas 3, 4 horas que ficou na geladeira. E nem precisa untar as mãos.

Enrole os brigadeiros e coloque sobre papel manteiga em uma forma e leve por 10 minutos ao congelador para firmar bem.
Enquanto isso, leve o chocolate em um recipiente de vidro para derreter em “banho Maria” em fogo baixo, tomando muito cuidado para não deixar água entrar no recipiente.
Quando começar a derreter adicione 1 colher de chá de óleo de coco e mexa bem. Assim que o chocolate estiver bem derretido, retire o recipiente da panela com muito cuidado e leve sobre uma superfície.
Banhe os brigadeiros no chocolate e coloque sobre o papel manteiga, em seguida salpique sementes de chia sobre cada bombom.
Se necessário aqueça novamente o chocolate para continuar passando os bombons.
Leve à geladeira por 15 minutos e sirva a seguir, se o dia não estiver muito quente ele aguenta bem fora da geladeira.

Torta de Pêssego

Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz
1 e ½ xícara de aveia em flocos
¼ xícara de óleo de coco
¼ xícara de mel
1/2 xícara de castanha de caju triturada
1 pitada de sal

Preparo

Preaqueça o forno a 180ºC.
Coloque a farinha de arroz, aveia , as castanhas e o sal e processe até virar uma farinha fina.
Numa tigela pequena, misture o óleo e o mel.
Adicione os ingredientes molhados na farinha e misture bem até formar uma massa com consistência de massa de cookie.
Espalhe numa forma de torta de 23cm e coloque para assar no forno por 15 minutos.
Depois deixe esfriar um pouco e despeje o recheio. Leve a geladeira por 4 horas ;)

Creme de pêssego

Bata no liquidificador :
de 1 lata de pêssego em calda, usei 1 xícara da calda e metade dos pêssegos da lata.
- 1 caixinha de creme de arroz (usei da Isolabio) ou 150 ml de leite de arroz ou qualquer outro leite vegetal
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 gelatina sem sabor (dissolvida conforme as instruções da embalagem). Não fica muito doce...quem gosta mais doce é só colocar mais açúcar.

Despejei sobre a massa, esperei ficar um pouco firme e decore com os Pêssegos restantes, cerejas e chia. Leve a geladeira ate que fique bem firme.

Valor Nutritivo	
Porção de 120g (1 fatia)	
Valor Energético (Kcal)	364,3
Carboidratos (g)	56,4
Proteínas (g)	6,4
Gorduras totais (g)	13,4
Gorduras Saturadas (g)	6,8
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	2,7
Sódio (mg)	51,3
Cálcio (mg)	27,2

Receitas Bônus

Biscoitos natalinos

por Cris Caldeira do Sabor Materno

Ingredientes

1 e 1/2 xícara de amendoim torrado, sem casca e sem sal
1/2 xícara de melado de cana ou mel
1 colher de café de gengibre em pó
1 colher de café de canela em pó
1 colher de café de cravo em pó
½ colher de café de bicarbonato de sódio

Preparo

1. Processe todos os ingredientes num mix ou liquidificador. O amendoim precisa virar uma farinha.
2. Depois que todos os ingredientes estiverem juntos e homogêneos, enrole em um plástico filme e deixe na geladeira por 30 minutos.
3. Unte uma tábua, ou uma superfície limpa e abra a massa e corte os biscoitos.
4. Dica: Na hora de moldar os biscoitos: forra uma superfície com papel filme, coloque a massa, cubra com plástico filme e passe o rolo por cima do plástico, assim não gruda no rolo. Daí depois de usar os cortadores voê retira as sobras e vira direto na assadeira. Sem sujeira e sem grude.
5. Leve para assar em uma forma untada, em uma temperatura de 180 graus, por aproximadamente 15 minutos

Dica: retire do forno quando ele estiver com as bordas firmes e o centro ainda macio e deixe esfriar completamente. O biscoito só fica pronto fora do forno! Se assar demais fica seco e emborrachado.

Valor Nutritivo	
Porção de 30g (2 unidades)	
Valor Energético (Kcal)	109,2
Carboidratos (g)	10,5
Proteínas (g)	4,1
Gorduras totais (g)	6,7
Gorduras Saturadas (g)	1,3
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	1,6
Sódio (mg)	83,8
Cálcio (mg)	4,0

Cupcake de Cacau e Cerejas com marshmallow vegano

por Carla Maia do Menu Bacana

Ingredientes

Massa

3/4 xícaras (chá) de farinha de arroz;
3/4 xícaras (chá) de fécula de batata;
1/4 xícara (chá) de polvilho doce;
1 colher (café) de goma xantana;
1 e1/2 xícaras (chá) de leite vegetal;
3/4 xícara (chá) de cacau em pó;
1 xícara (chá) de açúcar demerara;
1/4 xícara (chá) de óleo;
2 colheres (sopa) de purê de inhame;
1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada;
200 gramas de cereja ao marrasquino;
1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó.

Cobertura

3 xícaras (chá) de leite de coco;
1 xícara (chá) de açúcar demerara;
1 colher (sopa) de cacau em pó;
1 colher (sopa) de amido de milho;
1 colher (café) de goma xantana.

Preparo

Massa

1. Reserve 12 (doze) cerejas para finalização dos cupcakes.
2. Corte o restante das cerejas em pedaços e reserve.
3. Preaqueça o forno a 180ºC (temperatura média).
4. Em um recipiente, coloque a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce e a goma xantana. Mexa bem até uniformizar as farinhas.
5. Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção das cerejas picadas e o fermento, até formar uma mistura espessa. Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea. Inclua as cerejas picadas à massa e mexa.
6. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Despeje a massa em forminhas e leve ao forno para assar por aproximadamente 30-35 minutos ou faça o teste do palito.

Cobertura

1. Reserve 1/2 xícara (chá) de leite de coco, o amido de milho e a goma xantana.
2. Leve ao fogo os demais ingredientes até levantar fervura.
3. Dissolva o amido de milho e goma xantana na 1/2 xícara (chá) de leite de coco reservado anteriormente e acrescente ao creme. Mexa sem parar até formar a consistência de mousse.
4. Leve à geladeira e aguarde por 1 hora.
5 Coloque a cobertura em um saco de confeiteiro. Cubra os cupcakes com uma quantidade generosa e finalize com as cerejas anteriormente reservadas.

Valor Nutritivo	
Porção de 120g (1 unidade)	
Valor Energético (Kcal)	298,4
Carboidratos (g)	49,8
Proteínas (g)	1,0
Gorduras totais (g)	11,2
Gorduras Saturadas (g)	6,1
Gorduras Trans (g)	0,0
Fibra Alimentar (g)	1,4
Sódio (mg)	32,8
Cálcio (mg)	27,6

SABOR SEM LIMITE