



+50 RECEITAS

ZERO GLÚTEN

fáceis de fazer



GLUTEN
FREE





+50 RECEITAS

ZERO GLÚTEN

fáceis de fazer



DIREITOS AUTORAIS

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem permissão prévia por escrito do titular dos direitos autorais, exceto para fins de citação breve em resenhas críticas ou análises.

As informações contidas neste livro são declaradas verdadeiras e consistentes até onde o conhecimento do autor permita no momento da publicação. No entanto, o autor e o editor não garantem a precisão ou completude das informações fornecidas, e não assumem qualquer responsabilidade por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

Este e-book é fornecido apenas para fins informativos e educacionais. As receitas, dicas e orientações contidas neste livro são destinadas a serem seguidas com cuidado e bom senso. No entanto, qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra maneira, por uso e abuso de políticas, processos ou orientações contidas aqui são de responsabilidade única e absoluta do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, seja direta ou indiretamente.

Este e-book é apenas para uso pessoal e não pode ser revendido, distribuído ou compartilhado sem permissão expressa do detentor dos direitos autorais.

Para permissões de reprodução, por favor, entre em contato com JFNRCria
jfnrcria@gmail.com



ÍNDICE

Massas



• Massa de Arroz e Ovo	13
• Nhoque de Batata e Ovo	14
• Lasanha de Abobrinha com Massa	15
• Ravióli de Espinafre com Massa de Ovo	16
• Fettuccine de Quinoa com Molho Alfredo	17
• Spaghetti de Legumes com Pesto	18
• Tortellini de Batata-Doce Molho de Tomate	19
• Tagliatelle de Milho com Frutos do Mar	20
• Penne de Legumes com Molho Pesto de Abacate	21
• Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate e Manjerição	22
• Ravióli de Abóbora com Molho de Sálvia e Manteiga	23
• Pasta Primavera com Legumes	24
• Capeletti de Espinafre com Molho Branco Vegano	25
• Fusilli de Milho com Legumes Grelhados	26
• Canelone de Abobrinha com Recheio de Ricota e Espinafre	27
• Pasta Carbonara Sem Glúten	28
• Rigatoni de Milho com Molho Bolonhesa	29
• Macarrão com Molho de Pesto de Abacate e Tomate Cereja	30
• Penne de Arroz Integral com Molho de Tomate e Manjerição	31
• Lasanha de Legumes com Molho Branco de Castanha de Caju	32
• Talharim de Abobrinha com Molho de Tomate e Frango Desfiado	33
• Ravióli de Batata com Molho de Manteiga e Sálvia	34

ÍNDICE

Massas



• Fettuccine de Arroz com Molho Alfredo Vegano	35
• Spaghetti de Legumes com Pesto de Manjeriçãõ	36
• Fettuccine de Batata Doce com Molho de Cogumelos	37
• Tagliatelle de Beterraba com Molho de Gorgonzola e Nozes	38
• Nhoque de Mandioquinha com Molho de Tomate e Manjeriçãõ	39
• Pãõ de Queijo Sem Glúten	40
• Panqueca Sem Glúten	41
• Torta Salgada Sem Glúten	42
• Crepes Sem Glúten	43
• Empadãõ Sem Glúten	44

Pães

Pãõ de Batata Doce	46
Pãõ de Milho	47
Pãõ de Mandioca	48
Pãõ de Quinoa	49
Pãõ de Aveia e Linhaça	50
Pãõ de Amêndoas	51
Pãõ de Abóbora	52
Pãõ de Castanha-do-Pará	53
Pãõ de Chia	54
Pãõ de Soja	55
Pãõ de Ervas Finas	56
Pãõ de Tapioca	57
Pãõ de Sementes	58
Pãõ de Cenoura	59
Pãõ de Mandioquinha	60

Doces

Bolo de Cenoura	62
Torta de Limãõ	63
Muffins de Maçã e Canela	64
Bolo de Banana e Castanha	65
Torta de Morango	66
Biscoitos de Gengibre	67
Brownie	68
Cupcakes de Coco	69
Torta de Banana	70
Cookies de Aveia e Passa	71

VANTAGENS DAS RECEITAS SEM GLÚTEN E MALEFÍCIOS DO GLÚTEN NO CORPO HUMANO



Benefícios de uma dieta sem glúten

Uma dieta sem glúten pode oferecer uma série de benefícios para a saúde, tanto para pessoas com doença celíaca quanto para aquelas que buscam melhorar sua qualidade de vida. Algumas das vantagens incluem:

- **Melhoria dos sintomas gastrointestinais:** Para indivíduos com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten não celíaca, a eliminação do glúten da dieta pode levar à redução ou desaparecimento dos sintomas gastrointestinais, como diarreia, dor abdominal e inchaço.
- **Melhoria da saúde digestiva:** Uma dieta sem glúten pode promover a saúde do trato gastrointestinal, reduzindo a inflamação e promovendo a cicatrização do revestimento intestinal danificado pela exposição ao glúten.
- **Aumento da energia e vitalidade:** Muitas pessoas relatam sentir-se mais energizadas e alertas após adotar uma dieta sem glúten, especialmente se anteriormente estavam sofrendo de fadiga crônica associada à doença celíaca.
- **Controle de peso:** Para algumas pessoas, uma dieta sem glúten pode ajudar no controle do peso, especialmente se forem substituídos alimentos processados ricos em glúten por opções mais saudáveis, como frutas, vegetais e proteínas magras.

- Melhoria da saúde da pele: Alguns indivíduos relatam uma melhora na saúde da pele, incluindo redução da acne e eczema, após a eliminação do glúten da dieta.

Riscos à saúde associados ao consumo de glúten

Embora o glúten seja seguro para a maioria das pessoas, há algumas populações que podem se beneficiar de uma redução ou eliminação do glúten da dieta. Além dos sintomas associados à doença celíaca e à sensibilidade ao glúten não celíaca, o consumo excessivo de glúten pode estar relacionado a alguns riscos à saúde, tais como:

- Agravamento dos sintomas gastrointestinais: Para pessoas com doença celíaca não diagnosticada ou sensibilidade ao glúten não celíaca, o consumo de glúten pode causar ou agravar sintomas gastrointestinais, como diarreia, constipação, dor abdominal e inchaço.
- Inflamação e danos ao intestino: Em indivíduos com doença celíaca, o consumo de glúten pode causar inflamação crônica no intestino delgado, levando a danos ao revestimento intestinal e interferindo na absorção adequada de nutrientes.
- Risco de outras condições de saúde: Além da doença celíaca, o consumo de glúten também foi associado a um maior risco de desenvolvimento de outras condições de saúde, como doenças autoimunes, distúrbios neurológicos e problemas de saúde mental.



A importância da alimentação sem glúten para pacientes celíacos

Para pessoas com doença celíaca, uma alimentação sem glúten é essencial para controlar os sintomas da doença, prevenir danos ao intestino delgado e promover a saúde geral. Ao seguir uma dieta sem glúten estrita, os pacientes celíacos podem reduzir significativamente o risco de complicações de saúde relacionadas à exposição ao glúten, melhorar sua qualidade de vida e promover uma boa saúde digestiva e bem-estar geral.

Além disso, a adesão rigorosa a uma dieta sem glúten pode ajudar os pacientes celíacos a evitar complicações graves a longo prazo, como deficiências nutricionais, osteoporose, anemia e até mesmo certos tipos de câncer associados à doença celíaca não tratada. Portanto, para os pacientes celíacos, seguir uma dieta sem glúten não é apenas uma escolha de estilo de vida, mas sim uma necessidade vital para manter a saúde e o bem-estar a longo prazo.



O que é a doença celíaca

A doença celíaca é uma condição autoimune desencadeada pela ingestão de glúten, uma proteína encontrada em grãos como trigo, cevada e centeio. Em indivíduos com doença celíaca, o sistema imunológico reage de forma anormal ao glúten, causando danos à mucosa do intestino delgado. Esses danos podem interferir na absorção adequada de nutrientes, levando a uma série de sintomas e complicações de saúde

Diferença entre intolerância ao glúten e alergia ao trigo

Embora muitas vezes confundidos, é crucial distinguir entre doença celíaca, intolerância ao glúten e alergia ao trigo. A doença celíaca é uma condição autoimune em que o sistema imunológico ataca erroneamente o próprio tecido do intestino em resposta ao glúten. Por outro lado, a intolerância ao glúten pode envolver uma resposta imune não autoimune ou outras reações adversas ao glúten que não são mediadas pelo sistema imunológico. Já a alergia ao trigo é uma reação imunológica específica às proteínas encontradas no trigo, podendo causar sintomas que variam de leves a graves.



Impacto da doença celíaca no organismo

A doença celíaca pode ter um impacto significativo em vários sistemas do corpo. Além dos sintomas gastrointestinais comuns, como diarreia, constipação, dor abdominal e inchaço, a doença celíaca também pode causar uma série de complicações de saúde a longo prazo. Estas incluem deficiências nutricionais, osteoporose, anemia, distúrbios neurológicos, problemas de fertilidade e até mesmo certos tipos de câncer.

Sintomas e diagnóstico

Os sintomas da doença celíaca podem variar amplamente e nem todos os indivíduos apresentam os mesmos sinais. Além dos sintomas gastrointestinais, alguns dos sintomas não gastrointestinais comuns incluem fadiga, dores de cabeça, fraqueza, irritabilidade, problemas de pele e distúrbios do humor. O diagnóstico preciso da doença celíaca envolve uma combinação de testes laboratoriais, exames clínicos e, em alguns casos, uma biópsia do intestino delgado para avaliar o dano tecidual.



SUBSTITUIÇÃO DE INGREDIENTES



Lista de substituições de ingredientes comuns contendo glúten

Para aqueles que estão adotando uma dieta sem glúten, é importante estar ciente das opções disponíveis para substituir ingredientes que normalmente contêm glúten em receitas tradicionais. Algumas substituições comuns incluem:

- **Farinha sem glúten:** Existem várias opções de farinha sem glúten disponíveis, como farinha de arroz, farinha de amêndoa, farinha de coco, farinha de milho e farinha de grão-de-bico. Essas farinhas podem ser usadas individualmente ou combinadas para obter melhores resultados em diferentes tipos de receitas.
- **Féculas e amidos:** Féculas como amido de milho, fécula de batata e tapioca podem ser usadas para dar estrutura e textura a produtos de panificação sem glúten, como pães, bolos e biscoitos.
- **Goma xantana e goma guar:** Estas gomas são frequentemente adicionadas a receitas sem glúten para melhorar a elasticidade e a textura da massa, especialmente em produtos de panificação.
- **Aveia sem glúten:** Aveia naturalmente não contém glúten, mas pode estar contaminada com glúten durante o processamento. Certifique-se de usar aveia rotulada como "livre de glúten" para garantir a segurança.
- **Leveduras e fermentos:** Fermentos como fermento em pó e fermento biológico são naturalmente livres de glúten e podem ser usados em uma variedade de receitas sem glúten.

Dicas para adaptar receitas tradicionais para versões sem glúten



Para adaptar receitas tradicionais para versões sem glúten, é importante seguir algumas diretrizes para garantir que os resultados sejam satisfatórios:

- Escolha a farinha certa: Experimente diferentes tipos de farinha sem glúten para encontrar a combinação certa para a sua receita. Lembre-se de que algumas farinhas têm propriedades únicas e podem funcionar melhor em certos tipos de receitas.
- Adicione agentes de ligação: Como o glúten é responsável por dar estrutura e elasticidade às receitas, é importante adicionar agentes de ligação, como goma xantana, goma guar ou ovos extras, para ajudar a manter a consistência da massa.
- Ajuste os líquidos: Receitas sem glúten muitas vezes requerem uma quantidade diferente de líquidos em comparação com receitas tradicionais. Se a massa parecer muito seca, adicione um pouco mais de líquido gradualmente até atingir a consistência desejada.
- Tempere adequadamente: Alguns ingredientes sem glúten podem ter um sabor mais forte do que seus equivalentes com glúten. Certifique-se de ajustar os temperos conforme necessário para garantir que o sabor da receita final seja equilibrado.
- Experimente e ajuste: Adaptar receitas para versões sem glúten muitas vezes envolve um pouco de tentativa e erro. Não tenha medo de experimentar e fazer ajustes conforme necessário para encontrar a combinação perfeita de ingredientes e técnicas para suas receitas favoritas.

Seguindo essas dicas e experimentando com diferentes ingredientes e técnicas de culinária, você pode desfrutar de uma variedade de pratos deliciosos e sem glúten que são igualmente saborosos e satisfatórios.



MASSAS

Prepare-se para desfrutar de refeições saborosas, descobrir novos ingredientes e alcançar uma saúde vibrante com receitas simples usando diversos tipos de carnes.



LASANHA DE ABOBRINHA COM MASSA (CONTÉM OVO)



ingredientes

- 2 abobrinhas grandes
- 2 ovos
- Farinha de amêndoas 200 g (ou suficiente para dar consistência à massa)
- Sal e pimenta a gosto



1h 10

modo de prepara

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Corte as abobrinhas em fatias finas no sentido do comprimento.
- Em uma tigela, misture o ovo, a farinha de amêndoas e o sal até chegar no ponto de massa.
- Em uma assadeira, coloque uma camada de abobrinha, uma camada fina de massa e repita o processo até terminar com uma camada de abobrinha.
- Asse no forno por 25-30 minutos ou até que as abobrinhas estejam macias.
- Sirva quente.

FETTUCCHINE DE QUINOA COM MOLHO ALFREDO (CONTÉM OVO)



ingredientes



1h 20

- 2 xícaras de farinha de quinoa
- 1 ovo
- Água 200 g (ou suficiente para dar consistência à massa)
- Sal a gosto
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
-

modo de prepara

- Em uma tigela, misture a farinha de quinoa e o sal.
- Adicione o ovo e misture bem.
- Gradualmente, adicione água até formar uma massa homogênea e maleável.
- Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com um rolo até obter a espessura desejada.
- Corte a massa em tiras largas para fazer o fettuccine.
- Cozinhe em água fervente até que a massa esteja al dente.
- Para o molho, em uma panela, aqueça o creme de leite e a manteiga em fogo médio.
- Adicione o queijo parmesão ralado e mexa até derreter.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Escorra o fettuccine e misture com o molho Alfredo.
- Sirva imediatamente.

PANQUECA SEM GLÚTEN:



50 min

ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Pitada de sal

modo de preparo

- Em uma tigela, misture a farinha de arroz, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos, o leite e o óleo.
- Adicione os ingredientes líquidos aos secos e misture bem até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente untada com um pouco de óleo em fogo médio.
- Despeje uma porção da massa na frigideira, espalhando uniformemente.
- Cozinhe até que a parte de baixo esteja dourada, então vire a panqueca para dourar do outro lado.
- Repita o processo com o restante da massa.
- Sirva quente com o recheio de sua preferência.



PÃES

Prepare-se para desfrutar de refeições saborosas, descobrir novos ingredientes e alcançar uma saúde vibrante com receitas simples usando diversos tipos de carnes.

PÃO DE MANDIOCA



ingredientes



1h 00

- 2 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Pitada de sal

modo de prepara

- Em uma tigela grande, misture a mandioca amassada, os ovos e o óleo de coco.
- Adicione a farinha de arroz, o polvilho doce, o fermento em pó e o sal, misturando até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa em uma forma de pão untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40-45 minutos, ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque.
- Deixe esfriar antes de fatiar e servir.



Parque Tecnológico de Brasília - BIOTIC. Fone (62)99666-8749
www.cozinhasemrestricao.netlify.app/ -fmnanet@gmail.com