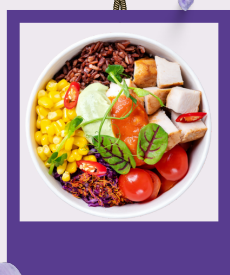




**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio Grande  
do Sul



## O LIVRO DE RECEITAS **DA MERENDEIRA**



**DELÍCIAS SEM AÇÚCAR, SEM GLÚTEN  
E SEM LACTOSE**



**SEM  
GLÚTEN**



**SEM  
LACTOSE**



**SEM  
AÇÚCAR**

**ORGANIZADORA:** Josiane Pasini

**ILUSTRADOR:** Juan Alexandre Pereira Farias

**AUTORES:**

Karina Zanoti Fonseca  
Orlando Barbieri Belloli

Leonardo Cury da Silva  
Aline Cenci



<i>Título</i>	<i>Conselho Editorial do IFRS</i>
<i>O livro de receitas da merendeira: delícias sem açúcar, sem glúten e sem lactose</i>	<i>Samantha Dias de Lima</i>
	<i>Aline Terra Silveira</i>
	<i>Cimara Valim de Mello</i>
	<i>Deloize Lorenzet</i>
	<i>Greice da Silva Lorenzzetti</i>
<i>Organizadora</i>	<i>Andreis</i>
<i>Josiane Pasini</i>	<i>Luciano Manfroi</i>
	<i>Máisa Helena Brum</i>
<i>Ilustrador</i>	<i>Maria Cristina Caminha de</i>
<i>Juan Alexandre Pereira</i>	<i>Castilhos França</i>
<i>Farias</i>	<i>Marilia Bonzanini Bossle</i>
	<i>Sílvia Schiedeck</i>
<i>Autores</i>	<i>Marcus André Kurtz Almança</i>
<i>Aline Cenci</i>	<i>Daniela Sanfelice</i>
<i>Karina Zanoti Fonseca</i>	<i>Maurício Polidoro</i>
<i>Leonardo Cury da Silva</i>	<i>Paulo Roberto Janissek</i>
<i>Orlando Barbieri Belloli</i>	<i>Carine Bueira Loureiro</i>
	<i>Marina Wöhlke Cyrillo</i>
<i>1.Ed.</i>	<i>Daiane Romanzini</i>
<i>2023</i>	<i>Viviane Diehl</i>
	<i>João Vitor Gobis Verges</i>

*Este livro foi avaliado e aprovado por pareceristas ad hoc.*

**Todos os direitos reservados.**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação**

L788

O livro de receitas da merendeira: delícias sem açúcar, sem glúten e sem lactose [recurso eletrônico] / Aline Cenci, Karina Zanotti Fonseca, Leonardo Cury da Silva e Orlando Barbieri Belloli; organização Josiane Pasini; ilustração Juan Alexandre Pereira Farias. -- 1.ed.-- Bento Gonçalves, RS : IFRS, 2023.

1 arquivo em PDF (55 p.)

ISBN 978-65-5950-053-6 (Livro digital)

1. Merenda escolar. 2. Culinária. I. Pasini, Josiane, org. II. Farias, Juan Alexandre Pereira, ilust. III. Fonseca, Karina Zanoti. IV. Belloli, Orlando Barbieri. V. Silva, Leonardo Cury da. V. Cenci, Aline.

CDU: Ed. 2007 -- 371.217.2

# O LIVRO DE RECEITAS **DA MERENDEIRA**

## **ORGANIZADORA:**

**Josiane Pasini**

Professora do Ensino Básico, Técnico e  
Tecnológico

Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Bento*  
Gonçalves

## **AUTORES:**

**Karina Zanoti Fonseca**

Professora do Ensino Superior  
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Centro de Ciências da Saúde

**Orlando Barbieri Belloli**

Técnico em Alimentos - Laticínios  
Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Bento*  
Gonçalves

**Leonardo Cury da Silva**

Professor do Ensino Básico, Técnico e  
Tecnológico  
Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Bento*  
Gonçalves

**Aline Cenci**

Tecnóloga em Alimentos  
Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Bento*  
Gonçalves

## **ILUSTRADOR:**

**Juan Alexandre Pereira Farias**

Discente em Licenciatura em Letras  
Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Bento*  
Gonçalves

# Apresentação

Olá! Muito prazer!

..... Estamos apresentando este material para você consultar sempre que for necessário. Ele será um guia para facilitar o seu dia a dia.

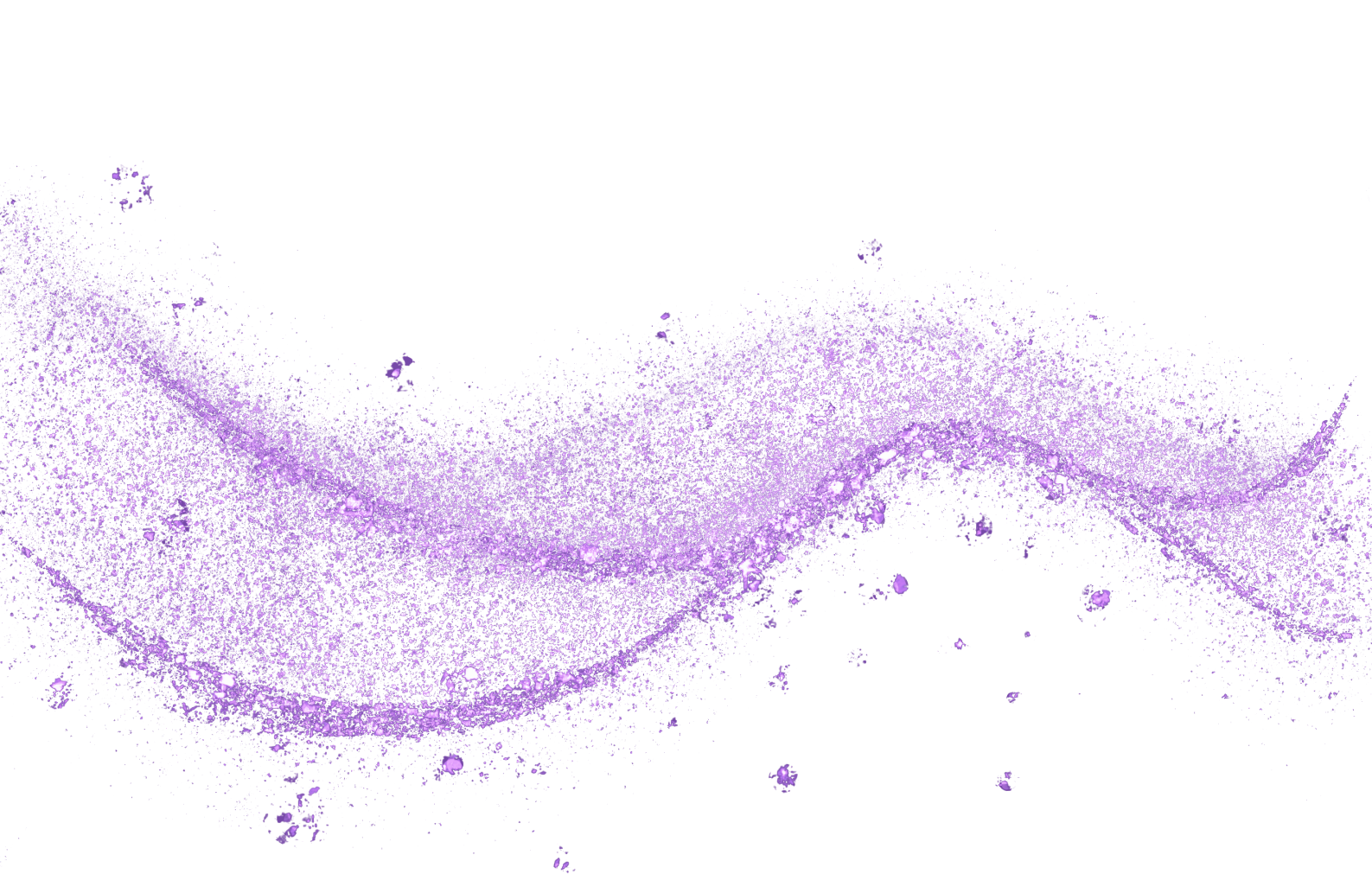
..... Aqui você vai encontrar as informações que você precisa para trabalhar com receitas na alimentação escolar, direcionadas para pessoas com necessidades alimentares especiais que são aquelas pessoas que possuem alergias alimentares, intolerâncias ou alguma restrição alimentar.

..... Nossa ideia de elaborar esse livro para vocês surgiu a partir de um projeto de pesquisa de pós-doutorado da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia em parceria com o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul Campus Bento Gonçalves que tinha como propósito desenvolver novos produtos alimentícios com resíduos da indústria vitivinícola. Enquanto o projeto foi se desenvolvendo, abraçamos outras demandas, como o desenvolvimento de produtos destinados ao público com necessidades alimentares especiais nas escolas. Assim este livro surgiu!

.....Este livro também faz parte do material didático a ser entregue para as manipuladoras de alimentos (merendeiras) que atuam em escolas, através do projeto “Inclusão alimentar: Capacitação técnica de elaboração de produtos alimentícios para crianças e adolescentes com necessidades alimentares especiais para manipuladoras de alimentos da rede municipal de Bento Gonçalves/RS”. Este projeto, por sua vez, visa qualificar estas manipuladoras para a execução prática das formulações desenvolvidas e que estão neste livro de receitas, com ênfase na observância de todos os cuidados práticos inerentes à elaboração de alimentos para crianças e adolescentes que possuem necessidades alimentares especiais.

.....Que você possa recorrer a ele sempre que alguma dúvida sobre o assunto surgir ou sempre que quiser surpreender a todos com uma receita deliciosa, fácil e que todos podem consumir juntos!

.....**Observação:** Não esqueça de usar aquela sua inspiração e capricho especiais que você possui! Com eles, a receita ficará inesquecível ao paladar!



*Dedicamos este livro de receitas a todas as manipuladoras de alimentos da Alimentação Escolar, que todos os dias compartilham seu amor, alegria, esperança, capricho e cuidado no desenvolvimento do seu trabalho!*

*Nosso carinho e reconhecimento ao lindo trabalho que desenvolvem!  
Este livro é para vocês!*

*Esperamos que gostem muito e que ele seja muito útil!*

*Carinhosamente,*

*os autores.*

# SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1: NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS</b> .....	9
<b>CAPÍTULO 2: RECEITAS DOCES</b> .....	19
<b>CAPÍTULO 3: RECEITAS SALGADAS</b> .....	34
<b>PARA FIXAR ENQUANTO RELAXA</b> .....	47





# CAPÍTULO I

## NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

### Definições importantes

Você sabe o que é uma alergia? E intolerância? E a diferença entre elas? E por que algumas pessoas não podem consumir alimentos contendo açúcar? Então, antes de iniciarmos com as receitas, vamos falar um pouco sobre esse assunto.

A **alergia** é uma reação do sistema imunológico quando ocorre o consumo do alimento ou ingrediente considerado alergênico. Esta reação pode se manifestar de diferentes formas, como coceira, vermelhidão ou bolhas na pele.



... A reação e a intensidade dela depende de cada indivíduo. Pode ser alergia ao alimento em si ou a um ingrediente (que faz parte da composição do produto alimentício).

... De acordo com a Sociedade Brasileira de Alergia e Imunologia estes são os principais alimentos pelos quais as pessoas apresentam alergias:

- Peixes e Crustáceos;
- Trigo, centeio, cevada e aveia;
- Ovos;
- Amendoim;
- Soja;
- Leite;
- Macadâmias;
- Pistache;
- Amêndoas, avelãs e nozes;
- Castanha de Caju;
- Castanha do Brasil ou castanha do Pará.



Já a intolerância, diferentemente da alergia, é caracterizada pela dificuldade na digestão de determinados alimentos. Pode ser causada devido à falta ou deficiência nas enzimas responsáveis pela digestão de determinado alimento, podendo ser observados sintomas como distensão abdominal e diarreia. O diagnóstico é realizado através de exames que comprovam a intolerância.

### Onde encontramos lactose?

- Leite e produtos lácteos, como queijo, manteiga e iogurte;
- Produtos de panificação, como pão de leite e biscoitos;
- Doces, como sorvetes e chocolates com leite;
- Suplementos nutricionais e medicamentos que contenham lactose como excipiente (enchimento da cápsula).



## Onde não encontramos lactose?

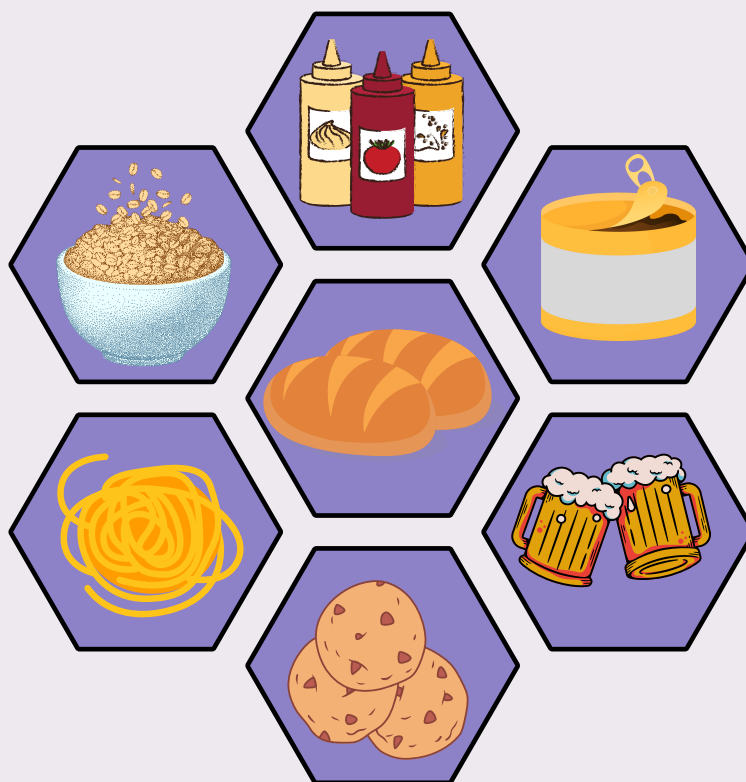
- Frutas frescas;
- Vegetais frescos;
- Carnes, aves e peixes frescos;
- Nozes e sementes;
- Óleos,
- Vinagres;
- Feijão, lentilha, milho, arroz;
- Alimentos processados rotulados como "sem lactose".



Neste material você encontrará opções de receitas para substituir a farinha de trigo, que é a principal farinha utilizada no preparo de alimentos como pão, bolos, biscoitos, pizzas e panquecas. Podem ser utilizados também outros alimentos como batata, derivados da mandioca, arroz, milho, feijão e outros.

## Onde podemos encontrar o glúten?

- No pão, macarrão, biscoitos e outros produtos de padaria que contenham trigo, cevada ou centeio;
- Nos cereais e granolas que contenham trigo, cevada ou centeio;
- Em cerveja e outros produtos de malte;
- Molhos e temperos que contenham farinha de trigo;
- Alguns produtos enlatados, como sopas e caldos, que contenham glúten como espessante (agente que dá a “liga” às massas).



Agora vamos falar sobre o glúten. Você sabia que algumas pessoas apresentam intolerância ao glúten?

O glúten nada mais é do que um conjunto de proteínas, responsáveis pela elasticidade de bolos e pães. Está presente no trigo, no centeio e na cevada e em todos os seus derivados. Sabe-se que a aveia, apesar de não possuir glúten naturalmente na sua composição, pode possuir traços da proteína quando processada nos mesmos equipamentos que o trigo. Na dúvida, consideramos que a aveia também não pode ser consumida pelas pessoas que possuem doença celíaca, a não ser que esteja escrito no rótulo que a aveia que você usará não contenha glúten.

## Doença Celíaca?



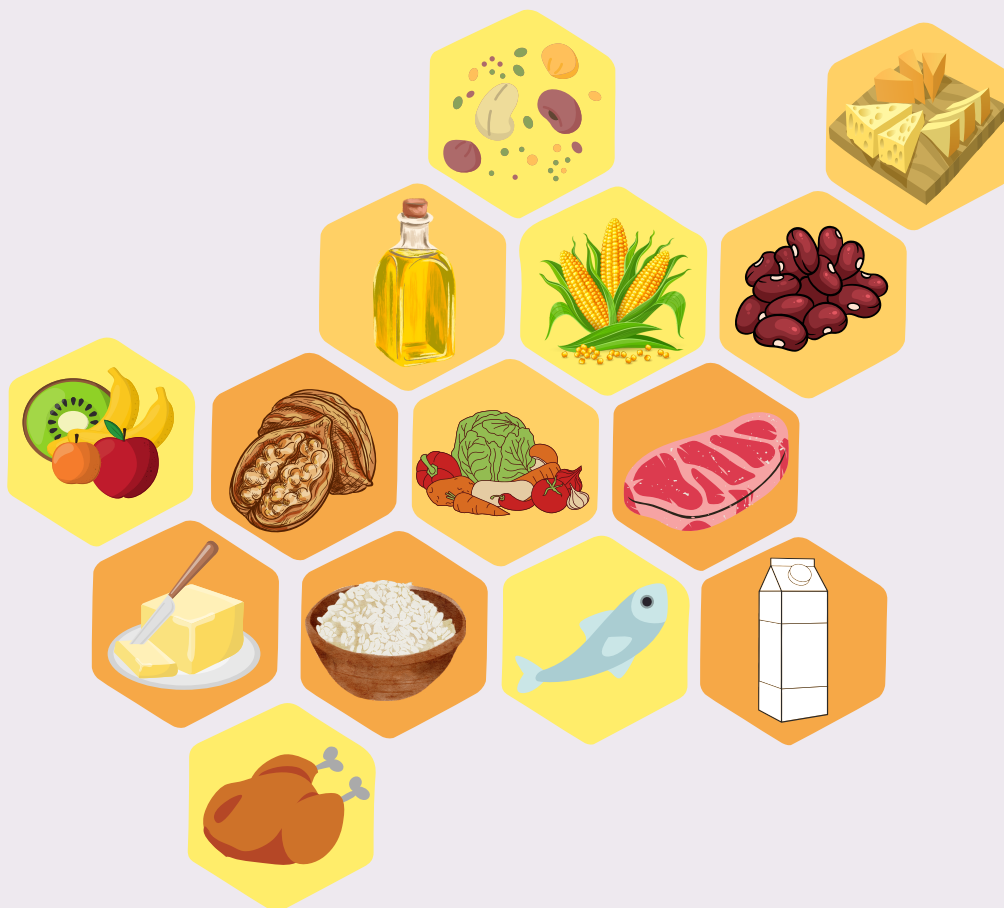
O que é  
isso?

Você deve estar se  
perguntando...

A doença celíaca, como o nome já diz, é uma doença autoimune causada pela intolerância a uma proteína chamada glúten. A doença celíaca provoca sintomas como diarreia ou prisão de ventre crônica, dor abdominal, inchaço na barriga, danos à parede intestinal, falta de apetite, baixa absorção de nutrientes, osteoporose, anemia, perda de peso e desnutrição.

## Onde não encontramos glúten?

- Frutas e vegetais frescos;
- Carnes, aves e peixes frescos;
- Arroz, milho e quinoa;
- Feijões e lentilhas;
- Leite e produtos lácteos;
- Nozes e sementes oleaginosas;
- Óleos, gorduras e vinagres;
- Alimentos processados rotulados como "sem glúten".



Tanto o glúten como a lactose podem ser difíceis de digerir para pessoas que possuam restrições alimentares, portanto precisam ser evitados. Mas calma! É possível substituir esses alimentos por outros! Tão gostosos quanto!

## Substituições de alimentos sem glúten e sem lactose:

### Substituições para o glúten:

- Farinha de arroz, farinha de amêndoas, farinha de coco e farinha de mandioca;
- Milho ou arroz em substituição ao macarrão de trigo;
- Aveia sem glúten ao invés de aveia comum;
- Pão sem glúten ao invés de pão de trigo.

### Substituições para lactose:

- Leite sem lactose ou leites vegetais como de amêndoas, coco, castanhas ou arroz;
- Azeite de oliva e manteiga sem lactose no lugar da manteiga comum;
- Iogurte sem lactose em substituição ao iogurte comum.



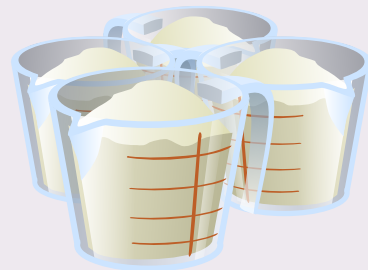
Abaixo, indicamos uma lista de equivalentes da farinha de trigo e do leite de vaca na elaboração de alimentos (proposta por Maria Mandarino):





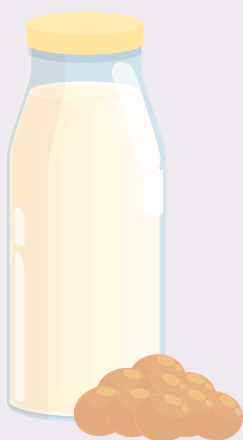
**1 xícara de farinha de trigo pode ser substituída por:**

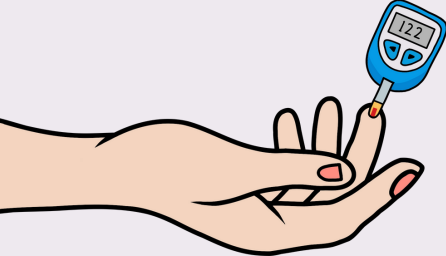
- 1 xícara de farinha de milho;
- 1 xícara de farinha de mandioca;
- 3/4 de xícara de farinha de aveia;
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas;
- 3/4 de xícara de farinha de arroz;
- 1/2 xícara de farinha de coco;
- 3/4 de xícara de fécula de batata;
- 3/4 de farinha de soja.



**1 copo de leite de vaca pode ser substituído por:**

- 1 copo de leite sem lactose ou 1 copo de leite vegetal (de coco ou de castanhas/aveia, inhame e arroz).





Outro assunto importante a ser abordado neste material é o açúcar. Alguns estudantes podem apresentar restrições por apresentarem uma doença chamada Diabetes, que é classificada em: Diabetes tipo I e Diabetes tipo II.

Diabetes tipo I é mais frequente em crianças e adolescentes e seu diagnóstico acontece ainda na infância, pois o organismo não produz um hormônio chamado insulina, que tem a função de controlar a glicose no sangue após a alimentação e o consumo de carboidratos. Já o Diabetes tipo II é uma doença adquirida ao longo do tempo, por fatores como alimentação inadequada, excesso de carboidratos refinados e inatividade física, dentre outros.

Agora que você já sabe tudo isso, neste material você encontrará receitas fáceis e testadas, para facilitar seu dia a dia na hora de escolher as preparações adequadas para cada situação. São muitas as alternativas, use sua criatividade e as receitas deste livro e mãos à obra!



# Capítulo 2

## RECEITAS DOCES



# Biscoito de Coco com Canela



## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 50g de coco ralado
- 1 xícara de xilitol
- 2 xícaras de polvilho doce
- 1/3 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (chá) fermento químico

**RENDIMENTO: 10  
PORÇÕES**

## TÉCNICA DE PREPARO

Em uma bacia, junte todos os ingredientes e modele em forma de biscoitos. Asse em forno a 180°C até dourar.

# Biscoito de Mel

### Ingredientes:

- 100g de farinha de aveia ou de flocos finos (batido no liquidificador)
- 70g de mel
- Raspinhas de limão a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma bacia, junte todos os ingredientes e modele em forma de biscoitos. Asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

# Bolo tipo Pão de Mel sem ovo

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1,5 xícara de uva passa clara hidratada
- ½ xícara de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de bicarbonato
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de cravo em pó
- ½ xícara de mel
- 50mL de óleo de coco

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater no liquidificador as passas com cravo, canela, mel e leite. Bater até ficar bem liso e uniforme. Em uma bacia, misturar a massa batida com o cacau e a farinha de arroz. Por último, misture o bicarbonato e fermento químico.
- Distribua a massa em uma forma untada com óleo de coco e enfarinhada com cacau em pó, asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**



# Bolinho Fofinho



## INGREDIENTES

- 100mL de óleo de girassol
- 50 mL de óleo de coco
- 4 ovos
- 200g de uva passa clara hidratada
- 1,5 xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de polvilho doce
- 1 colher (sopa cheia) de fermento químico
- 200mL de leite de coco

## TÉCNICA DE PREPARO



- Bater tudo no liquidificador, exceto a farinha de arroz, o polvilho e o fermento.
- Bater até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescente a massa batida com a farinha de arroz, o polvilho e mexa até ficar uniforme.
- Acrescente o fermento e distribua em uma forma untada com óleo de coco e enfarinhada com a farinha de arroz, asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

# Bolo de cacau sem açúcar e vegano da Feitio sem glúten

## INGREDIENTES

- 110g de farinha de arroz
- 40g de fécula de batata
- 15g Cacau em pó
- 2g de goma xantana
- 20g fermento químico
- 260 mL de água
- 140g de purê de ameixas
- 30g óleo de girassol
- 5mL de essência de baunilha (opcional)
- 1 pitada de sal

## TÉCNICA DE PREPARO

- Pré-aquecer o forno a 180°C.
- Untar uma forma de buraco no meio ou distribuir forminhas de muffin. Deixar as ameixas de molho em parte da água da receita (até cobrir). Fazer um mix com as farinhas, o cacau e a goma xantana.
- Bater no liquidificador as ameixas, o óleo, a essência de baunilha e o sal. Fazer um buraco no meio das farinhas e despejar todo o líquido do liquidificador, ir agregando aos poucos às farinhas.
- Adicionar o fermento e misturar bem, levar imediatamente à forma untada ou às forminhas individuais e levar ao forno já pré-aquecido.
- Assar em média 30 minutos (para bolo de furo no meio) e 20 minutos (para forma individual).
- Deixar esfriar antes de cortar.

**RENDIMENTO: 08 PORÇÕES**

# Bolo de cenoura sem ovo



## INGREDIENTES

- ½ xícara de suco de laranja
- ¾ xícara de óleo de girassol
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1,5 xícara de uva passa clara hidratada
- 2 cenouras médias cortadas em cubinhos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto a farinha de arroz e o fermento.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescente a massa batida com a farinha de arroz e mexa até ficar uniforme. Acrescente o fermento distribua em uma forma untada com óleo e enfarinhada com a farinha de arroz, asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**



# Bolo de Maçã



## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 maçãs fatiadas
- 30 mL de óleo de coco
- 200g de uva passa clara hidratada
- 1,5 xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de polvilho doce
- 1 colher (sopa cheia) de fermento químico
- 150mL de leite de coco
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 2 maçãs com casca em cubinhos
- 50mL de óleo de girassol

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto a farinha de arroz, maçã, polvilho e o fermento.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescente a massa batida com a farinha de arroz, polvilho, maçãs em cubinhos e mexa até ficar uniforme. Acrescente o fermento e distribua a massa em uma forma untada com óleo de coco e enfarinhada com a farinha de arroz. Coloque as maçãs fatiadas por cima da massa e asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

# Bolo cremoso de chocolate



## INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 3 ovos
- 1,5 xícara de uva passa clara hidratada
- ½ xícara de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara de água
- ½ xícara de óleo de girassol

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater no liquidificador os ovos e as passas até ficar liso e uniforme.
- Ferva a água junto com o óleo. Em uma bacia, acrescente a massa batida, a água e o óleo ainda ferventes, farinha de arroz e o cacau e mexa até ficar uniforme. Acrescente o fermento e distribua em uma forma untada com óleo e enfarinhada com cacau em pó, asse em forno a 180°C.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

# Bolo de Chocolate



## INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 4 ovos
- 1,5 xícara de uva passa clara hidratada
- ¼ xícara de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 200mL de leite de coco
- 100mL de óleo de girassol
- 1 colher (sopa) de vinagre branco

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto a farinha de arroz e o fermento.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescente a massa batida com a farinha de arroz e mexa até ficar uniforme. Acrescente o fermento distribua em uma forma untada com óleo e enfarinhada com a farinha de arroz, asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

# Bolo de farinha de milho



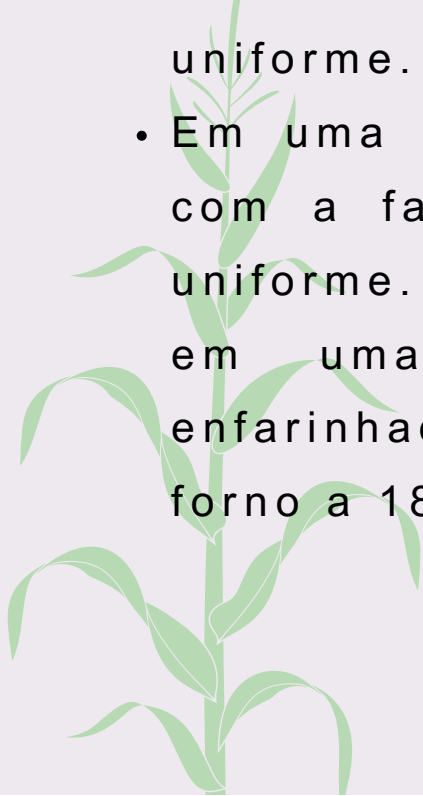
## INGREDIENTES

- 3 cenouras
- 220mL de óleo de girassol
- 3 ovos
- 1,5 xícara de uva passa clara hidratada
- 3 xícaras de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 150mL de água

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto a farinha de milho e o fermento.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescente a massa batida com a farinha de milho e mexa até ficar uniforme. Acrescente o fermento e distribua em uma forma untada com óleo e enfarinhada com a farinha de milho, asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**



# Bolo de Aveia



## INGREDIENTES

- 180mL de óleo de girassol
- 40 mL de óleo de coco
- 3 ovos
- 1,5 xícara de uva passa clara hidratada
- 3 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 150mL de água

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto a farinha de aveia e o fermento.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescentar a massa batida com a farinha de aveia e mexer até ficar uniforme.
- Acrescentar o fermento e distribuir em uma forma untada com óleo e enfarinhada com a farinha de aveia, assar em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

# Bolo de Laranja



## INGREDIENTES

- 100mL de óleo de girassol
- 20 mL de óleo de coco
- 3 ovos
- 1,5 xícara de uva passa clara hidratada
- 3 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1 laranja inteira (com casca)

## TÉCNICA DE PREPARO

- Cortar a laranja em pedaços pequenos, retirando a parte branca entre os gomos. Bater tudo no liquidificador, exceto a farinha de arroz e o fermento.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescente a massa batida com a farinha de arroz e mexa até ficar uniforme.
- Acrescente o fermento e distribua em uma forma untada com óleo e enfarinhada com a farinha de arroz e asse em forno a 180°C até dourar.

**Observação:** Você pode rechear com frutas cozidas. Usamos uva na foto.

**RENDIMENTO: 12 PORÇÕES**



## Calda de chocolate para bolos

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de amido de milho diluído em 1/2 xícara de água
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara de xilitol
- 5 colheres (sopa) de cacau em pó

### Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo até o ponto de calda. Colocar no bolo ainda quente.

**Rendimento:** Cobertura para um bolo pequeno.

## GELEIA DE PERA

### Ingredientes:

- 200g de pera sem casca cozida e triturada
- 150g de pêsego sem casca cozido e triturado
- 50g de aipim cozido e triturado

### Modo de Preparo:

Em uma panela, junte todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até reduzir.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

## Geleia de Pêssego e Maçã

### Ingredientes:

- 150g de maçã sem casca cozida e triturada
- 200g de pêssego sem casca cozido e triturado
- 50g de aipim cozido e triturado

### Modo de Preparo:

Em uma panela, junte todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até reduzir.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

## Geleia de Uva

### Ingredientes:

- 200g de polpa de uva
- 150g de pêssego sem casca cozido e triturado
- 53g de aipim cozido e triturado

### Modo de Preparo:

Em uma panela, junte todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até reduzir.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

## Geleia de Pêssego e Laranja

### Ingredientes:

- 100g de maçã sem casca cozida e triturada
- 50 mL de suco de laranja
- 200g de pêssego sem casca cozido e triturado
- 50g de aipim cozido e triturado

### Modo de Preparo:

Em uma panela, junte todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até reduzir.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**



# Pudim de leite com calda de chocolate

## INGREDIENTES

- 2 colheres (rasas) de amido de milho
- 20mL de óleo de girassol
- 12 colheres (sopa cheia) de xilitol
- 3 ovos
- 500mL de leite de amêndoa

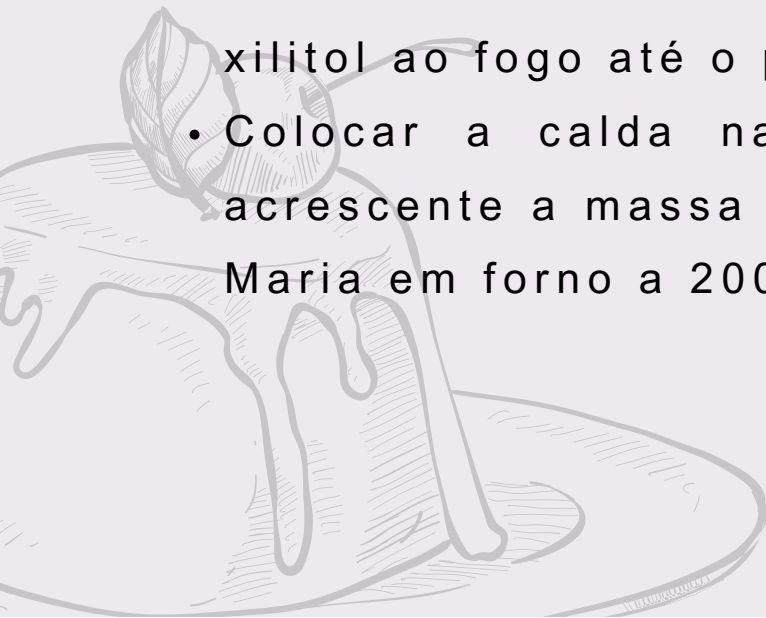
## PARA A CALDA

- 60g de xilitol
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador. Bater bem até ficar uniforme. Leve o cacau em pó e o xilitol ao fogo até o ponto de calda.
- Colocar a calda na forma para pudim e acrescentar a massa batida. Assar em banho Maria em forno a 200°C.

**RENDIMENTO: 08 PORÇÕES**



# Capítulo 3

## RECEITAS SALGADAS



# Pão de Beijo

## INGREDIENTES

- 100mL de óleo de girassol
- 400g de batata doce ou aipim cozido e batido no liquidificador
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 xícaras de polvilho azedo
- 120mL de água
- 1/3 de colher (café) de cúrcuma em pó

## TÉCNICA DE PREPARO

- Em uma bacia, junte todos os ingredientes, exceto a água. Vá adicionando a água aos poucos até ficar com a consistência que não grude nas mãos e seja fácil de enrolar. Faça bolinhas do tamanho de um ovo e asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 12 PORÇÕES**



# Pão de Forma

## INGREDIENTES

- 85mL de leite de amêndoas
- 100g de polpa de pêssego
- 50g de aipim cozido e triturado
- 50mL de óleo de coco
- 2 ovos
- 250g de polvilho doce
- 1 colher (sopa cheia) de fermento químico
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- ½ colher (chá) de sal

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto o polvilho e os fermentos.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescentar a massa batida com o polvilho e mexer até ficar uniforme.
- Por último acrescente os fermentos e misture delicadamente. Distribua em uma assadeira (de preferência retangular) untada com óleo e deixe crescer por 30 minutos. Asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 08 PORÇÕES**



# Pão de Aveia e Iogurte

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 170g de iogurte natural sem lactose
- 200g de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 1 colher (sopa cheia) de fermento químico



## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto a aveia e os fermentos.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescentar a massa batida com a aveia e mexa até ficar uniforme.
- Por último acrescente os fermentos e misture delicadamente. Distribua em uma assadeira (de preferência retangular) untada com óleo e deixe crescer por 30 minutos. Asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 08 PORÇÕES**

# Pão de Farinha de Arroz

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de arroz
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 3 colheres (sopa) de polvilho
- 3 colheres (sopa) de farinha de milho
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 1 colher (sopa cheia) de fermento químico
- 2 xícaras de leite de amêndoas

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto as farinhas e os fermentos.
- Bater muito bem até ficar bem liso e uniforme.
- Em uma bacia, acrescente a massa batida com as farinhas e mexa até ficar uniforme.
- Por último acrescente os fermentos e misture delicadamente. Distribua em uma assadeira (de preferência retangular) untada com óleo e deixe crescer por 30 minutos. Asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 08 PORÇÕES**

# Recheio de batata doce

Use essa receita como recheio de tortas salgadas, pães, salgadinhos ou pizzas substituindo o queijo e/ou requeijão.

## Ingredientes:

- 2 xícaras de batata doce batida
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 4 colheres (sopa) de polvilho azedo

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, exceto o polvilho. Após misturar, acrescente o polvilho aos poucos. Unte uma frigideira e acrescente a massa. Mexa até o polvilho cozinhar. Coloque na geladeira até resfriar.

# Massa para Panquecas

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 150mL de leite de amêndoas
- 150g de amido de milho
- 2 mL de azeite (2 fios ou 1 colher de café)
- 1 colher (café) de fermento químico
- 3 pitadas de sal

## Modo de Preparo:

- Bater tudo no liquidificador.
- Em uma frigideira antiaderente, distribua parte da massa e faça discos.

**RENDIMENTO: 04 PORÇÕES**

# Massa de Pizza

## INGREDIENTES

- 1,5 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho doce
- 60mL de azeite
- 2 ovos
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico
- ½ colher (café) de sal
- 25g de abóbora cozida e triturada (purê de abóbora)
- 150mL de água (colocar aos poucos)

## TÉCNICA DE PREPARO

Em uma bacia, juntar todos os ingredientes, exceto a água. Misture bem e vá adicionando a água aos poucos até a massa soltar das mãos. Como é uma massa sem glúten, ela quebra se abrir com rolo, então faça uma bola com a massa e abra o disco com as mãos diretamente na forma para pizza. Reserve e aguarde 30 minutos. Enquanto isso, pré aqueça o forno na temperatura de 200°C. Passados os 30 minutos, leve para pré assar por 10 minutos. Retire do forno, use a cobertura escolhida e asse por mais 20 minutos, até dourar por baixo.

**RENDIMENTO: 06 PORÇÕES**





# Massa para Torta Salgada

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de leite de arroz
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 pitada de sal
- 100g de tomate em cubinhos
- 100g de carne moída refogada
- 50g de abobrinha em cubinhos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador: Ovos, azeite, farinha de arroz, sal e fermento.
- Em uma bacia, acrescentar os demais ingredientes e mexer delicadamente.
- Distribua a massa em uma forma untada com óleo e enfarinhada com a farinha de arroz, asse em forno a 180°C até dourar.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**



# Massa para Empadão

## INGREDIENTES

- 4 xícaras de amido de milho
- 1 xícara de óleo de girassol
- 1 xícara de leite de amêndoas (para bater)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- ½ colher (café) de sal

## TÉCNICA DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador, exceto o amido de milho.
- Bater bem até ficar uniforme.
- Em uma bacia, juntar o amido de milho aos poucos à massa batida. Misturar bem e sovar até soltar das mãos.
- Caso seja necessário, use mais amido para dar o ponto. Divida a massa em duas partes, com uma, abra e forre o fundo e as laterais de uma assadeira. Acrescente o recheio escolhido.
- Com a outra parte de massa, abra e cubra o recheio.
- Pincele gema de ovo e asse em forno a 180°C.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

# Empadinha de massa de Grão de Bico da Feitio Sem Glúten

## INGREDIENTES

- 120 g de farinha de arroz
- 20g de fécula de batata
- 5g de sal
- 360g de grão de bico cozido e batido
- 120mL - 140mL de água fervida ou filtrada
- 70mL de azeite ou óleo de girassol ou de coco

## TÉCNICA DE PREPARO

- Deixar os grãos de bico de molho em água e vinagre (para cada 1L de água, adicionar 15g de vinagre) de um dia para o outro em geladeira. Escorrer e descartar a água após o molho.
- Levar os grãos de bico para cozinhar em panela de pressão com água por 20 minutos ou até ficar macio.
- Escorrer e levar os grãos de bico ao mixer ou liquidificador, acrescentar o azeite e parte da água (reservar 20g para o final) e bater até virar uma pasta, caso seja necessário, acrescentar a água restante.
- A parte, misturar as farinhas, sal e reservar. Em um bowl ou bacia, misturar a pasta e as farinhas inicialmente com espátula e após trabalhar com as mãos até homogeneizar bem e formar uma bola.
- Utilizar para o preparo.

## PREPARO EMPADINHA

- Pré-aquecer o forno a 180°C.
- Untar e enfarinhar (farinha de arroz ou grão de bico) 20 forminhas de empadinha. Porcionar 20g para fazer a base da empadinha.
- Acomodar o recheio e porcionar 10g de massa para fazer a tampa da empadinha.
- Com ajuda das costas de uma colher e água, alisar a superfície da empadinha, passar azeite e levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 minutos.
- Esperar amornar para desenformar.

## Massa risoles/coxinha de forno da Feitio Sem Glúten

### INGREDIENTES

- 70g farinha de arroz
- 65g de fécula de batata
- 180g de batata doce cozida e amassada
- 90g de batata inglesa cozida e amassada
- 70mL de azeite/óleo de girassol
- 4g de sal

## TÉCNICA DE PREPARO

- Descascar e cortar em pedaços menores as batatas doces cruas e deixar de molho submerso em água com vinagre (para cada 1L de água, colocar 15mL de vinagre) de um dia para o outro em geladeira.
- Após este período, escorrer e lavar bem os pedaços de batata em água corrente. Em uma panela colocar as batatas, cobrir com água e levar ao fogo médio, cozinhar até ficarem macias, escorrer a água e deixar esfriar por completo. Pesar e amassar.
- Cozinhar as batatas brancas com cascas em panela e submersas em água. Espetar com garfo para verificar se estão macias, retirar do fogo, escorrer a água e esperar amornar as batatas. Descascar, cortar, pesar e esmagar com garfo.
- Pesar e reservar a farinha de arroz e a fécula de batata.
- Em um mixer ou liquidificador, adicionar o sal, o azeite e as batatas esmagadas, bater tudo até homogeneizar. Misturar este preparo às farinhas reservadas até formar uma massa homogênea. Levar ao fogo médio, mexendo sempre até aquecer a massa. Deixar esfriar antes de produzir a coxinha.

## PARA A COXINHA

- Porcionar 40g de massa e 12 de recheio, abrir a massa fazendo um disco, acomodar o recheio ao centro e ir fechando em formato de trouxinha. Com a ajuda das costas de uma colher e água, alisar a massa por fora e passar na farinha de mandioca. Levar ao congelador preferencialmente antes de assar.
- Assar a 200°C por 20 minutos. Servir ainda morno.



# PARA FIXAR ENQUANTO RELAXA

## Caça palavras

..... Quais desses alimentos não devem ser usados pelas pessoas intolerantes ao glúten?

B	I	T	R	U	V	A	X	T	Z	A	U	V	U	O	T	L	W	U	K	V	B
A	B	O	B	O	R	A	B	I	S	C	O	I	T	O	R	E	T	R	I	G	O
A	V	E	T	Y	B	I	S	C	O	I	T	O	D	E	T	R	I	G	O	T	Y
G	T	T	M	O	R	A	N	G	O	R	B	I	O	O	R	M	A	T	E	G	H
R	K	T	B	I	S	C	O	I	T	O	D	I	K	P	I	V	F	R	Y	S	X
A	R	S	C	E	N	T	E	I	O	H	J	K	W	T	G	D	V	B	R	M	U

Quais desses alimentos não devem ser consumidos pelas pessoas intolerantes à lactose?

B	I	T	R	U	V	A	X	T	Z	A	U	V	U	O	T	L	W	U	K	V	B
L	E	I	T	E	D	E	V	A	C	A	O	I	T	O	R	R	T	R	I	G	O
A	V	E	I	A	B	I	S	C	O	I	T	O	D	E	T	R	I	G	O	T	Y
G	T	T	Q	U	E	I	J	O	F	M	Y	T	D	O	N	M	A	T	E	G	H
R	K	T	N	A	T	A	T	U	J	M	I	L	L	P	I	V	F	R	Y	S	X
A	R	S	C	E	N	T	E	I	O	H	J	K	W	T	G	D	V	B	R	M	U

Complete o texto com as palavras seguintes:

Farinha de  
trigo

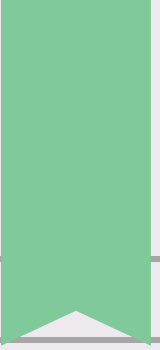
Farinha de  
arroz

Manteiga

Óleo de  
Coco

Para que uma torta sem lactose solte do tabuleiro bem fácil, podemos untar com \_\_\_\_\_. Quando estamos preparando um bolo sem glúten, para ele desgrudar da forma facilmente, podemos untar com \_\_\_\_\_ e uma opção para polvilhar o tabuleiro é usar a farinha de \_\_\_\_\_. Porque essa farinha é indicada para as pessoas intolerantes ao glúten. A farinha de \_\_\_\_\_ é muito saborosa, indicada para fazer vários tipos de bolos e pães, porém não deve ser usada para polvilhar o tabuleiro quando a receita for de uma preparação sem glúten.

# ANOTAÇÕES GERAIS



A series of horizontal gray lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing notes.













A series of horizontal grey lines spanning the width of the page, providing a guide for writing. There are 20 lines in total, starting from the top margin and extending to the bottom of the page.



Uma realização do Projeto de Extensão  
**Inclusão alimentar: capacitação técnica  
de elaboração de produtos alimentícios  
para crianças e adolescentes com  
necessidades alimentares especiais  
para manipuladoras de alimentos da  
rede municipal de Bento Gonçalves/RS**  
Coordenadora: Josiane Pasini

Impressão realizada com o apoio do  
Instituto Federal de Educação, Ciência  
e Tecnologia do Rio Grande do Sul.  
Edital PROPPi N°07/2023 - Auxílio à  
publicação de produtos bibliográficos



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio Grande  
do Sul



**SEM  
GLÚTEN**



**SEM  
LACTOSE**



**SEM  
AÇÚCAR**



**INSTITUTO FEDERAL**

Rio Grande do Sul

Campus Bento Gonçalves



Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Rio Grande do Sul-  
*Campus* Bento Gonçalves

(54) 3455-3200

Avenida Osvaldo Aranha, 540

Bairro Juventude da Enologia

CEP:95700-206

Bento Gonçalves/RS

