



# Compilação de Receitas vegadas e sem glúten



O objetivo desta compilação é facilitar a busca por receitas veganas. Não tem intuito comercial. Sempre que possível as fontes são citadas.

Obs: As bordas a esquerda estão configuradas para o material poder ser impresso e encadernado.

Última Atualização: 27/03/2020

## Sumário

REFEIÇÕES.....	7
PÃES .....	17
LANCHES/ PETISCOS .....	34
PIZZA .....	48
QUEIJOS.....	54
PASTAS, PATÊS.....	55
BISCOITOS .....	56
BOLOS .....	70
REFERÊNCIAS .....	106
SITES INDICADOS .....	106

## Prefácio

A dieta vegana, ou vegetariana estrita, é considerada por muitos como radical. Quando surge a necessidade de restrição parcial ou absoluta do glúten, seja por medida terapêutica ou por alergia, no caso dos celíacos, as dúvidas e medos do que se alimentar aumentam ainda mais.

Apesar de muitos termos serem comuns e estarem amplamente divulgados na internet, faz-se necessário um esclarecimento para que não restem dúvidas referente ao conteúdo do livro:

- Vegetariano – indivíduo que não consome carnes e derivados de carne (vermelha ou branca), porém consome leite e derivados ou ovos.
- Vegetariano estrito (vegano) – indivíduo que não consome nenhum produto de origem animal (leite e derivados, ovos, mel).
- Celíaco – É portador de intolerância permanente ao glúten, de origem auto-imune.
- Sensibilidade ao glúten não celíaca (SGNC)– É uma intolerância ao glúten, porém não é auto-imune.
- Glúten – “É o nome dado à proteína presente no trigo, no centeio, na aveia, na cevada e no subproduto da cevada que é o malte. A parte tóxica do glúten para o celíaco é chamada de prolamina, que corresponde a 50% da proteína do glúten que não se dissolve na água e que é solúvel no etanol.” (Guia Orientador para Celíacos, SP, 2010)

## Alergia x Intolerância

“Nas verdadeiras **alergias alimentares**, o sistema imune do organismo reage a determinados alimentos como se fossem potencialmente perigosos. Para se defenderem destes invasores, as células do sistema imune produzem moléculas chamadas "anticorpos". Infelizmente, esta reação incita outras células especializadas, os mastócitos, a libertar uma substância chamada "histamina".

A intolerância alimentar depende de mecanismos que não envolvem anticorpos:

- Num caso, determinados componentes ou aditivos dos alimentos atuam diretamente sobre os mastócitos, levando-os a libertar histamina.
- Noutro caso, determinadas substâncias causadoras de sintomas,

chamadas "mediadores" (tiramina, serotonina, dopamina, etc.), existem já nos alimentos quando estes são ingeridos." (rioemglúten.com.br)

A Doença Celíaca (alergia) geralmente se manifesta na infância, entre o primeiro e terceiro ano de vida, podendo entretanto, surgir em qualquer idade, inclusive na adulta. Já a intolerância ao glúten em pessoas sem doença celíaca pode surgir a qualquer momento. A causa desse fenômeno ainda é desconhecida. (Fenacelbra)

A intolerância ao glúten não celíaca é constatada através dos sintomas, principalmente diarreia aguda e inchaço abdominal após a ingestão da proteína. (Fenacelbra)

Conforme prescrito pelo [Codex Alimentarius](#), são considerados alimentos que "Não contém glúten", quando o nível de prolamina detectado em sua composição é inferior a 10 mg/100 g. (no Brasil [INMETRO](#))

**Alimentos que contém glúten (tabela acelbra):** Trigo, centeio, cevada, aveia, malte.

**Alimentos liberados:**

- **Cereais:** arroz, milho, painço e os pseudocereais quinoa, amaranto, trigo sarraceno.
- Farinhas e Féculas: farinha de arroz, amido de milho (tipo "maisena"), fubá, farinha de mandioca, fécula de batata, farinha de soja, polvilho, araruta, flocos de arroz e milho.

## Informações adicionais

- Malte, extrato de malte e xarope de malte são subprodutos da cevada, e por isto não devem ser consumidos.
- A soja é permitida na dieta do paciente celíaco, mas deve-se prestar atenção nas composições dos ingredientes, para não haver confusão. Se o produto contiver "**extrato de soja**", "**isolado protéico de soja**", ou "**proteína de soja texturizada**", pode ser utilizado. Mas se houver "**proteína vegetal texturizada ou hidrolizada**", não pode ser consumido pois pode conter vegetais como o trigo, a cevada, o centeio ou a aveia em sua composição.
- O mesmo se aplica para o caso do amido ou amido modificado, quando não especifica o tipo de amido pois pode ser de trigo. Cabe aí uma consulta ao fabricante para saber detalhes sobre o amido. Naturalmente se for amido de milho, ou de batata, ou de mandioca, etc. poderá ser consumido.
- **A maltodextrina, a dextrose, a glicose ou glucose, o**

**gergelim, a levedura de cerveja e a glutamina ou glutamato podem ser consumidos naturalmente pelos celíacos**, por não haver nenhuma relação entre eles e o malte e/ou glúten.

- **Aveia:** Não contém glúten, mas a grande maioria tem contaminação cruzada com glúten. Apenas uma pequena parcela de celíacos reage a avenina contida nesta, portanto não pode consumir nem a aveia sem glúten.

### TABELA ALIMENTOS PERMITIDOS E PROIBIDOS PARA CELÍACOS E SGNC

GRUPOS	PERMITIDOS	PROIBIDOS
<p>Farinhas e Féculas ( Cereais, Tubérculos e seus sub-produtos, que encontramos em forma de pó.</p>	<p>As mais indicadas: Arroz, Batata, Milho e Mandioca.</p> <p>Arroz = farinha de arroz, creme de arroz, arrozina, arroz integral em pó e seus derivados.</p> <p>O creme de arroz não é um creme ou pasta, e sim um pó.</p> <p>Milho = fubá, farinha, amido de milho ( maisena ), flocos, canjica e pipoca.</p> <p>Batata = fécula ou farinha.</p>	<p><b>TRIGO</b> = farinha, semolina, germe e farelo.</p> <p><b>AVEIA</b> = flocos e farinha.</p> <p><b>CENTEIO</b></p> <p><b>CEVADA</b> = farinha.</p> <p><b>MALTE</b></p> <p>Todos os produtos elaborados com os cereais citados acima</p>

	<p>Mandioca ou Aipim = fécula ou farinha, como a tapioca, polvilho doce ou azedo.</p> <p>Macarrão de cereais =arroz, milho e mandioca.</p> <p>Cará, Inhame, Araruta, Sagú, Trigo sarraceno.</p>	
Bebidas	<p>Sucos de frutas e vegetais naturais, refrigerantes e chás. Vinhos, champagnes, aguardentes e saquê. Cafés com selo ABIC.</p>	<p>Cerveja, whisky, vodka, gin, e ginger- ale. bebidas contendo malte, cafés misturados com cevada. Outras bebidas cuja composição não esteja clara no rótulo</p>
<p>Açúcares</p> <p>Doces</p> <p>Achocolatados</p>	<p>Açúcar de cana, melado, rapadura, glucose de milho, malto-dextrina, dextrose, glicose. Geléias de fruta e de mocotó, doces e sorvetes caseiros preparados com alimentos permitidos. Achocolatados de cacau, balas e caramelos.</p>	<p>Para todos os casos, verifique as embalagens.</p>
Gorduras e óleos	<p>Gordura vegetal hidrogenada, óleos vegetais, azeite</p>	
Grãos	<p>Feijão, broto de</p>	<p>Extrato protéico</p>

	feijão, ervilha seca, lentilha, amendoim, grão de bico, soja ( extrato protéico de soja, extrato hidrossolúvel de soja )	vegetal.  Proteína vegetal hidrolisada/ Proteína texturizada de soja
Hortalças	Legumes e verduras: Todas	
Condimentos	Sal, pimenta, cheiro-verde, erva, temperos caseiros, maionese caseira, vinagre fermentado de vinhos tinto e de arroz.	Mainoese, catchup, mostarda e temperos industrializados podem conter o glúten. <b>Leia com muita atenção o rótulo.</b>
<b>QUAISQUER ALIMENTOS</b>	Leia atentamente os rótulos	<b>Os proibidos devem ter a expressão CONTÉM GLÚTEN nos rótulos</b>

Fonte: Acelbra-RS

## REFEIÇÕES

### SUFLÊ DE PTS

Ingredientes:

1 – PURÊ DE BATATAS

+/- 6 batatas médias  
1 copo de leite de soja SEM AÇÚCAR. Usar extrato de soja em pó com água. (1 copo de água para uma colher de sopa de extrato de soja em pó)  
1 colher de margarina ou creme



vegetal  
Água e sal

Cozinhar as batatas com água e sal. Espremer numa outra panela com margarina e acrescentar o leite de soja e sal a gosto. Deixar cozinhar por uns 5 min e reservar.

## 2 - MOLHO DE PTS

250g de PTS(Proteína de Soja Texturizada) Hidratada em água fervente por 20 min e escorrida.

2 tomates picados

1 cebola

2 alhos

1 caixinha (pequena) de extrato de tomate  
salsa, orégano, sal a gosto

3 folhas de louro

5 azeitonas inteiras

óleo para refogar

Refogar a cebola e o alho espremido no óleo e deixar dourar. Em seguida adicionar a PTS e refogar. Depois acrescentar tomate, extrato de tomate, as azeitonas, salsa, orégano, o sal, as folhas de louro e +/- um copo de água. Deixar ferver bastante para pegar gosto. O molho tem que ficar consistente e com caldo. Reservar.

## 3 - CREME DE COBERTURA

1 caixa de creme de leite (Usei Purity)

1/2 pote de 250g de maionese vegetal (Usei Superbom)

Misturar tudo e reservar.

## MONTAGEM DO SUFLÊ

Na base forrar o pirex com o purê de batata, por cima colocar o molho de PTS e por cima colocar o creme. Assar em forno médio por mais ou menos uns 20 a 30 minutos.

Essa receita foi adaptada pela minha mãe, e é um sucesso. Um prato delicioso que pode ser feito em ocasiões especiais.

OBS: Se a pessoa preferir, pode fazer todo o processo, e não colocar a maionese e o creme de leite em cima. Ficará o purê em baixo e o molho de PTS em cima e assar. Fica gostoso também. Vai

do gosto de cada um.

## **Bolinho de lentilha assado**

1 xícara de lentilha  
¼ xíc de cebola picada  
1 colh de sopa rasa de farinha de arroz integral  
2 colh sopa de azeite de oliva  
pimenta do reino  
sal  
1 limão

Preparo: Deixar as lentilhas de molho por 2 horas com água morna e suco de 1 limão. escorrer bem e cozinhar (não pode ser panela de pressão) por apenas 3-4 minutos após fervura. Escorrer e lavar as lentilhas cozidas, deixar secar por alguns minutos. Bater no liquidificador até formar uma massa. Misturar essa massa com a farinha de arroz, cebola, a pimenta, o sal e o azeite e amassar com as mãos. Moldar os bolinhos com as mãos e levar para assar em forno alto, pré-aquecido, até dourar dos dois lados.

Fonte: Natália Chede

## **Quiche de Tofu com Cogumelo e Verduras**

Ingredientes:

1 e 3/4 de xícaras de arroz integral cozido  
1 colher sopa de sementes de linhaça em pó misturada a 3 colheres de sopa de água  
1 pimentão amarelo picado  
1/2 cebola picada  
4 cebolinhas /cebolinha picada com as partes brancas e verdes separadas  
4 dentes de alho picados e amassados  
3 cogumelos picados  
100 g de couve picada  
100 g de espinafre  
Um punhado grande de folhas de manjeriço fresco  
1 pacote de tofu firme, cerca de 400 g  
2 colheres de chá de mostarda Vegan



1/2 colher de chá de açafrão  
2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu ou se sem glúten - tamari)  
3 colheres de sopa de fermento nutricional  
2/3 xícara de leite de amêndoa  
2 colheres de chá de fécula de araruta  
1 colher de sopa de óleo vegetal ou de oliva

Modo de preparo:

Para a Crosta:

1 - Pré-aqueça o forno a 190 ° C/ 375 ° F e unte ligeiramente uma assadeira média. Misture o gel de linhaça com o arroz cozido e, em seguida, pressione o arroz no fundo da assadeira. Pincele o topo com um pouco de azeite e coloque no forno e asse por 10 minutos. Retire e deixe de lado.

Recheio:

2 - Agora aqueça um pouco de óleo em uma frigideira e cozinhe a cebola, parte branca da cebolinha e o alho até que estejam macios. Adicione o pimentão e os cogumelos e refogue por cerca de 10 minutos.

3 - Depois disso, adicione o espinafre, a couve, o manjeriço e as partes verdes da cebolinha. Você pode ter que fazer isso um pouco de cada vez, pois terão que murchar um pouco para caber na panela. Reduza o fogo para baixo e deixe cozinhar.

4 - Enquanto isso faça a mistura de tofu. Coloque no processador de alimentos ou liquidificador o tofu, a mostarda, o açafrão, o molho de soja, a levedura nutricional, o leite, a araruta e o óleo. Misture até obter uma consistência suave e cremosa.

5 - Adicione a mistura de tofu na panela de verdura cozida e mexa até que tudo esteja bem misturado. Agora despeje na crosta de arroz e asse no forno pré-aquecido por 40 a 50 minutos, dependendo da profundidade da sua assadeira. Basta verificar, aos 35 minutos para se certificar de que não esteja muito dourado.

6 - Deixe-o na assadeira por cerca de uma hora antes de desenformar. Assim que retirar, deixe-o esfriar antes de cortar, pois isso fará com que esteja firme.

7 - Sirva com uma salada. Se você quiser comê-lo quente, basta colocá-lo de volta no forno e aquecer.

Rende: 4 porções

Fonte: <https://www.facebook.com/vegetarianossim>

## Falafel assado

Ingredientes:

2 xic de grão de bico ( 1 xic cozido / 1 xic demolido por 12h)

1 dente de alho

½ cebola picada

Salsinha fresca

Hortelã

Cominho q.b

Pimenta síria

Sal a gosto

2 colh de sopa de farinha de linhaça ou até dar o ponto de enrolar.



Modo de preparo:

Primeiro ligue o forno e unte a forma. Reserve. Processe o grão de bico até pequenos pedaços.

Acrescente o restante dos ingredientes e bata até dar o ponto de massa que dê para enrolar. Disponha na forma e asse em forno médio por até 30 min.

Ou até que fiquem dourados. Sirva com patê de hortelã, chutney de frutas ou pasta de tofu e alho

Fonte: Blog Paula Abrão

## Assado de Feijão Fradinho e Castanha de Caju

[ ingredientes ]

massa:

2 xíc. de feijão fradinho  
1 xíc de castanha de caju  
1 xíc de cebola picada  
1 col. sopa de curry  
1 col. chá de cominho  
1 xíc. de alho-poró picado  
2 dentes de alho  
2 col de azeite de oliva  
2 col sopa de tomilho fresc  
o ou 1 col. sopa de tomilho  
seco

1/2 xícara de manjericão picado  
1/2 xícara de cebolinha verde picada  
2 col. de gengibre ralado  
sal a gosto

recheio:

1 xíc de vagem em fatias finas  
1 col sopa de gengibre ralado  
1/2 xíc. de pimentão vermelho  
1/2 xícara de amêndoas laminadas  
1 col sopa de azeite

Preparo:

Massa

refogue o gengibre, o alho, a cebola e o alho-poró. reserve.  
dispense a água de molho do feijão. se desejar tire a casca dos grãos.

processe até ficar bem triturado. com o auxílio de uma espátula raspe as laterais, tampe e torne a processar.  
Misture todos os ingredientes e torne a processar por meio minuto.  
prove o sal e reserve.

Recheio

Refogue o gengibre no azeite até dourar e acrescente a amêndoa.  
Deixe torrar ligeiramente e reserve. refogue a vagem e o pimentão por dois minutos e misture as amêndoas.  
acerte o sal e reserve para rechear.

Montagem

forme uma forma com papel manteiga ou alumínio e unte o papel com o óleo. espalhe uma camada generosa de



massa de feijão fradinho e recheie com um camada estreita do refogado de vagem no centro. com o auxílio do papel enrole como um rocambole. embrulhe com o mesmo papel e leve ao forno a 200 graus por cerca de 40 minutos. sirva quente.

Fonte: Site Ahimsa - Chef Bia Gonzaga

## **Arroz integral com creme de palmito e curry**

Essa receitinha é pra começar bem a semana! Muito leve, saborosa e também nutritiva, claro! Fiz bem “correndinho” (eu sei que as minhas amigas leitoras devem entender disso srsrsr) mas precisava e queria mesmo algo prático, rápido e de preferência sem carnes porque minha digestão fica bem mais fácil assim.

Vamos lá:

Ingredientes

- arroz integral pronto e temperado somente com sal (cerca de 1 copo americano)
- palmito pupunha (é bem mais macio que o de açai)
- alho poró fatiadinho (1/2 talo)
- amêndoas em lascas
- tomate cereja
- curry, cebolinha, pimenta caiena e sal para temperar
- 1 vidro pequeno de leite de côco
- alho à gosto
- 1 colher de sopa de fécula de batata

Bem facinho, fiz um creme refogando primeiro o alho, depois juntei o palmito e o alho poró. Cozinhei rapidamente com um pouco de água, juntei a fécula e por último coloquei o leite de côco e os temperos. Assim que tirei do fogo já coloquei o molho por cima do arroz

já aquecido e depois salpiquei com as amêndoas e juntei os tomates cerejas. Ficou muito gostoso, cremoso e com gostinho de comida indiana!

Fonte: <http://inteligencianutricional.com.br/>



## Massa Salgada para Torta Sem Glúten com Gordura de Abacate

### Ingredientes

- 100g de farinha de arroz branco
- 50g de amido de batata
- 50g de amido de tapioca
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1/2 xícara de abacate amassado
- 1/4 xícara de óleo de canola
- 3 colheres de sopa de linhaça triturada
- 6 colheres de sopa de água

### Modo de Preparo

1. Misture a linhaça triturada com a água e reserve.
2. Em uma tigela, acrescente a farinha de arroz, amido de batata, amido de tapioca, sal e tomilho. Incorpore todos ingredientes. Despeje a mistura em uma superfície limpa e não aderente. Com a mão, faça um buraco no centro das farinhas, onde serão acrescentados os ingredientes líquidos.
3. Adicione o abacate amassado no centro, seguido do óleo.
4. Em seguida distribua a mistura de linhaça com água sobrepondo o abacate e óleo. Com auxílio de um garfo comece a agregar a farinha na mistura líquida até cobrir todo o centro.
5. Agora com as mãos, misture todos ingredientes até formar uma massa coesiva. Alterações na consistência da fruta, o tipo de linhaça e a qualidade das farinhas podem resultar em massas diferentes da minha. Se sentir que está muito seca, adicione mais água (uma colher de sopa por vez). Se achar que está muito molhada, faça o mesmo com farinha de arroz.
6. Tenha em mãos uma forma para torta de 23 a 25cm. Unte a forma com óleo e distribua a massa no fundo e nas laterais de forma uniforme.
7. Corte um papel manteiga na medida do fundo da forma e coloque sobre a massa. Em seguida



distribua cuidadosamente grãos de feijão na superfície. Esta técnica é uma forma de pré-assar conhecida como cuire à blanc e utilizada para manter a textura da massa após adição do recheio.

8. Coloque a massa para assar por 10 minutos em forno de 200 C pré-aquecido por 15 minutos.

9. Retire com cuidado o papel manteiga com os grãos, reduza a temperatura do forno para 160

C e asse por mais 10 minutos.

Fonte: <http://naturalchefcuisine.com/>

## Torta de Agrião

Ingredientes:

1 xícara de farinha de arroz;

1/2 xícara de amido de milho;

1 colher de sopa bem cheia de polvilho doce;

1 colher de sopa rasa de extrato de soja;

1 colher de sopa de fermento químico;

200 ml de água;

2 colheres de sopa de óleo de canola;

Salsinha;

Cebolinha;

Orégano;

Pimenta do reino;

Sal;

1 tomate sem sementes;

Agrião.

Preparo:

Em uma vasilha misture os 5 primeiros ingredientes (todos secos).

Acrescente aos poucos a água até ficar uma massa lisa e consistente (A massa é bem mole mesmo).

Acrescente o óleo, a salsinha, a cebolinha, o orégano, a pimenta do reino e o sal. Verifique o sal.

Despeje metade da massa em uma forma pequena untada e enfarinhada (usei uma forma de bolo inglês pequena).



Corte rodelas do tomate (sem semente) e espalhe sobre a massa. Não cubra totalmente, principalmente as laterais, para que o resto da massa se misture com a de baixo e não quebre ao desenformar. Espalhe por cima dos tomates ramos de agrião. (Não é preciso picar o agrião nem quebra-lo todo, assim fica um “alto relevo” de agrião depois de pronto... Olhe a foto).

Despeje o resto da massa sobre o recheio. O agrião ficara coberto por massa mas ainda aparecerá um pouco.

Leve para assar em forno médio pré aquecido por aproximadamente 30 minutos (ou 25).

Fonte: <http://dicaveggie.com/>

## Quibe de quinoa recheado com hommus

3 xícaras de quinoa cozida

(3/4 xícara do grão cru)

1 abóbora cabotiá (ou japonesa)

1 cebola

1 dente de alho

1 xícara de folhas de hortelã

3 colheres de sopa de azeite de oliva

Tempero sírio e Cominho a gosto

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Amêndoas laminadas para decorar

1 xícara de homus



### Preparo:

1. Descasque a abóbora com cuidado. Para facilitar, você pode colocá-la por uns 10 minutos no microondas. A abóbora irá amolecer um pouco e ficará mais fácil de descascar. Corte ao meio, retire as sementes e pique em pedaços pequenos.

2. Asse em forno médio por volta de 30 minutos, ou até ficar macio (a faca deve entrar sem resistência).
3. Bata no processador ou liquidificador até formar um purê. Reserve.
4. Caso ainda não tenha a quinoa cozida, coloque água em uma panela grande para ferver, adicione uma pitada generosa de sal e a quinoa depois que tiver levantado fervura. Cozinhe por 15 minutos, escorra e reserve.
5. Pique a cebola e o alho. Aqueça uma panela e despeje o azeite. Refoque a cebola e, em seguida, adicione o alho.
6. Deixe em fogo médio/baixo, adicione o purê de abóbora e a quinoa e misture bem. Adicione os temperos e o suco do limão.
7. Pique a hortelã, adicione à panela e misture. Desligue o fogo.
8. Monte o quibe intercalando uma camada de homus e finalize com as amêndoas laminadas.
9. Leve ao forno médio por mais 20 minutos. Caso seu forno tenha a função grill, deixe por 5 a 10 minutos para dourar o topo.
10. Sirva quente ou frio.

### **Observações**

Se você achar que o purê de abóbora não está firme o suficiente para o quibe, coloque-o em um pano de prato ou voal e "coe" como se fosse leite vegetal. Assim ele vai soltar água e ficar mais consistente!

Fonte: <http://www.frufruta.com.br/>

## **PÃES**

### **Pão integral**

3 colheres de sopa de linhaça

1 xícara de água quente  
2 xícaras de farinha de arroz integral  
1/4 xícara de psyllium (fibra solúvel extraída da casca das sementes de uma planta chamada Plantago ovata)  
1/4 xícara de gergelim preto  
1/2 xícara de polvilho azedo  
1 colher de chá de goma xantana  
1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo  
2 colheres de sopa de açúcar mascavo  
1 colher de sopa de cacau em pó  
2 colheres de chá de kummel  
2 colheres de chá de sal marinho  
2 colheres de sopa de óleo de girassol  
1 colher de sopa de vinagre de maçã  
1 + 1/2 xícara de água morna



Modo de preparo:

Coloque de molho em uma tigela por 20 minutos a linhaça com a água quente. Meça e peneire os demais ingredientes (com exceção do óleo de girassol, o vinagre e a água morna, que entrarão no segundo passo). Misture tudo com uma colher, faça um buraco no meio e acrescente a linhaça que estava de molho, o óleo de girassol, o vinagre e a água morna. Bata bem com a batedeira. Deixe crescer por aproximadamente 20 minutos. Unte e enfarinhe uma forma grande para pão ou duas pequenas para bolo inglês e coloque a massa. Decore com gergelim preto e borrife água para fixar melhor. Deixe crescer mais um pouco e leve para assar em forno bem quente (250 graus C) por 40 minutos. Desenforme imediatamente e coloque em aramado para esfriar.

Dicas: Você pode substituir o açúcar por agave ou estévia. O kummel por cominho e o gergelim por girassol.

Fonte: Sandra Maciel

## Pão Multigrãos

Ingredientes:

- 2 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 1 xícara (chá) de fécula de batata;
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce;



- 1 colher (café) de goma xantana;
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de [leite de inhame](#) morno;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar mascavo;
- 1 colher (sopa) rasa de sal;
- 4 colheres (sopa) cheias de purê de inhame;
- 1 colher (sopa) cheia de sementes de linhaça dourada;
- 1 colher (sopa) cheia de sementes de linhaça marrom;
- 1 colher (sopa) cheia de sementes de chia;
- 1 colher (sopa) fermento biológico seco.

Mãos à obra:

1. Em um recipiente, coloque a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana e o fermento.
2. Mexa bem até uniformizar completamente as farinhas.
3. Acrescente as sementes ao mix de farinhas.
4. Bata no liquidificador os demais ingredientes, até formar uma massa líquida.
5. Junte essa massa às farinhas e misture até ficar homogêneo.
6. Unte e polvilhe uma forma para pães com farinha de arroz, em seguida despeje a massa.
7. Salpique algumas sementes em cima do pão.
8. Cubra o pão e deixe descansar por 50 minutos ou até dobrar de volume.
9. Preequeça o forno a 180° (temperatura média).
10. Leve o pão ao forno para assar por aproximadamente 45-50 minutos ou até ficar douradinho.
11. Espere esfriar bem antes de fatiá-lo.

♥ Dica Bacana:

Se o clima estiver frio, poderá interferir no crescimento da massa. Para que isso não aconteça você poderá dar um empurrãozinho pra massa crescer e o pão ficar bem gostoso:

- No microondas, coloque 1 copo de água aquecendo-o por 2 minutos em potência máxima.
- Mantenha o copo de água dentro do microondas.
- Cubra o pão, coloque-o no microondas desligado e deixe descansar por 50 minutos ou até dobrar de volume.

Fonte:

menubacana.com

## Pão sírio

Ingredientes:

[www.nu](http://www.nu)



1 xícara de farinha de arroz;  
1 xícara de fécula de batata;  
2 colheres de azeite;  
1/4 de colher chá de sal;  
Água suficiente para dar liga (aqui em casa usei 1/2 xícara)  
Azeite

Preparo:

Em um recipiente coloque a farinha, a fécula, o sal e o azeite. Vá adicionando a água aos poucos e misturando até sentir que todos os ingredientes estão incorporados de maneira uniforme, formando uma massa lisa e elástica, que estica mais ainda fica meio mole.

Com a ajuda de um pincel, passe um pouco de azeite em uma frigideira anti-aderente. Faça uma bolinha com a massa e coloque na frigideira, amassando com as pontas dos dedos de modo a cobrir todo o fundo. Tente fazer não muito grossa, na espessura de 2mm. Leve ao fogo baixo e quando soltar do fundo, fazendo bolhas, vire e doure o outro lado. Doure o quanto bastar até mudar de cor. Fica mais gostoso se deixar uns queimadinhos. Retire do fogo e armazene dentro de um pote ou saco fechados enquanto faz os outros. Isso vai garantir que fique maleável para rechear ou enrolar.

Fonte: <http://diariodecozinhas.blogspot.com.br/>

## **Pão de coco**

Ingredientes:

1 xícara de polvilho azedo  
1 xícara de farinha de arroz  
2 colheres de sopa bem cheias de farinha de linhaça marrom  
2 colheres de sopa bem cheias de kinako  
2 colheres de sopa de semente de linhaça marrom  
1 colher de sopa de gergelim com casca  
3 colheres de sopa de açúcar mascavo  
1 colher de sobremesa de sal  
3 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem  
3 colh de sopa de lecitina de soja ou farinha de linhaça + água  
1 envelope de fermento rápido para pão

Modo de Preparo :Coloque tudo em uma vasilha, acrescente água morna aos poucos, até dar o ponto. A massa pode ser batida, mas

não deve ser mole demais. Coloque a massa na forma e deixa a crescer por 15 a 20 minutos; Ligue o forno e deixe-o ficar bem quente. Coloque o pão no forno e deixe o durante uns 30 a 40 minutos até ficar assado.

Fonte: <http://lineaverde.com.br>

## **Pão das fadas voadoras**

Demorou 20 minutos desde o começo até eu tirar do forno e sair pro trabalho. Como é de muito rápido preparo, recomendo fazer a quantidade suficiente que for comer, pra não ficar ruim depois (murcho, duro) e acabar perdendo sua sutileza e leveza. As fadas agradecem.

Ingredientes:

-100g de goma para tapioca.

-50g de farinha de amaranto (somente bati o amaranto em

grãos no liquidificador). Pode usar farinha de arroz, de feijão branco, etc).

- 50g de sobra/resíduo de amêndoa do leite de amêndoas.

- Especiarias e temperos a gosto.

Neste usei ervas desidratadas (tomilho, orégano, salsa), açafrão da terra, pimenta Lemon pepper, mostarda em pó, Zatar.

-100g de inhame amassado com garfo.

Preparo:

Misture todo mundo, sove bem para homogeneizar, jogando aos poucos e por último a farinha.

Molde em bolinhas e coloque para assar em forno médio até “rachar” por cima (20 a 30 min).

Fonte:Nutriohm



## **Pão de Arroz**

2 xícaras de arroz integral cozido

1 xícara de amido de milho (maisena)  
2 colh sopa de linhaça hidrata ou 2 colh sopa de lecitina de soja  
1 xícara de água  
1 colh chá rasa de sal  
2 colh chá fermento químico (Royal)  
Açafrão a gosto (para dar cor)  
Fonte: Adaptado de Acelbra-RS

Preparo: Bata o arroz e água no liquidificador. Despeje em uma travessa e acrescente os demais ingredientes, misturando fermento por último. Coloque o pão numa forma de pão pequena untada com óleo e farinha de arroz.

Asse até dourar.

## **Baguete**

Ingredientes :

200g de farinha de arroz  
100g de maisena  
50g de polvilho doce  
4g de psyllium em pó  
1 colher de café de goma xantana  
4g de agar agar (kanten)  
1 colher de chá de agave  
350ml de água morna (38graus)  
8g de fermento em pó biológico  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de chá de sal fino  
1 colher de chá de açúcar

Primeiro eu misturei bem todos os ingredientes secos.

Dissolva o fermento na água morna e acrescente o azeite. Despeje na vasilha onde está a farinha e misture bem, na batedeira ou na mão como eu fiz.

Deixe a massa crescendo por 30 minutos.

Divida a massa em 4 partes com uma faca molhada. Enfarinhe a mesa e as mãos, pois a massa é bem grudenta. Com a ajuda de uma colher pegue 1/4 da massa e modele no formato de baguete. Se tiver formas especiais para baguete é melhor, caso contrário coloque em uma forma forrada com papel manteiga.

Deixe crescendo por mais 30 minutos. Enquanto isso, pré-aqueça o forno 250graus.

Pincele água com azeite e leve ao forno para assar.

Fonte: Grupo do Facebook – Celíacos Veganos, por [Valeria Elena Paioli](#)

## **Pão de forma**

Ingredientes :

2 xícaras de farinha de arroz

1 xícara de fécula de batata

1/2 xícara de polvilho doce

1 colher de café de goma xantana ou cmc

1 colher de sopa de açúcar

sal

1/4 xícara de óleo de canola (ou de sua preferência)

2 colheres de café de vinagre (usei de maçã)

1 colher de sopa de fermento em pó biológico (ou um sachê)

Água morna até dar o ponto

Em uma vasilha, começando pelas farinhas, acrescente todos os ingredientes. Vá acrescentando a água morna aos poucos até dar o ponto (cremoso).

Despeje em uma forma ou na forma da máquina de pão.

Deixe crescer por 30 minutos em um lugar abafado ou na própria máquina de pão.

Asse em forno pré-aquecido 180 graus ou na máquina de pão. Assei por 90 minutos.

Fonte: Grupo do Facebook – Celíacos Veganos, por [Valeria Elena Paioli](#)

## **Pão de amendoas**

Ingredientes :

2 xícaras de amêndoas

100ml de leite de coco

1/4 xícara de linhaça

1 colher de café de bicarbonato de sódio

sal

1/2 colher de café de vinagre

Coloque a linhaça em uma vasilha e acrescente de 6~7 colheres de sopa de água fervente. Reserve.

Triture as amêndoas. Misture todos os ingredientes. Vai formar uma massa firme.

Despeje em uma forma forrada com papel manteiga.

Leve para assar em forno pré-aquecido 180 graus.

Fonte: Grupo do Facebook – Celíacos Veganos, por [Valeria Elena Paioli](#)

## **Pão de hamburguer**

Ingredientes :

2 xícaras de farinha de arroz

1/2 xícara de fécula de batata

1/2 xícara de polvilho doce

1 colher de café de goma xantana ou cmc

3g de psyllium em pó

1 colher de sopa rasa de fermento em pó biológico

1 colher de açúcar

sal

1/4 de xícara de óleo

Primeiro faça a esponja. Em uma vasilha, coloque 2 colheres de sopa de fécula de batata, o açúcar e o fermento. Acrescente um pouco de água morna, o suficiente para misturar, tampe com um plástico e deixe em um lugar abafado.

Acrescente as farinhas com a goma xantana ou cmc, o sal e o óleo. Dissolva o psyllium em uma xícara com água morna e junte à massa. Misture tudo até obter uma massa lisa e que não gruda nas mãos. Caso seja necessário, acrescente mais água morna ou farinha de arroz. Modele os pãezinhos e ponha em uma forma forrada com papel manteiga.

Cubra com um plástico e deixe crescendo em lugar abafado por 30 minutos.

Leve para assar em forno pré-aquecido 180 graus.

Quando já estiverem quase prontos, pincele uma mistura de óleo vegetal e shoyu (verifique se o shoyu é sem gluten), para ficarem moreninhos.

Fonte: Grupo do Facebook – Celíacos Veganos, por [Valeria Elena Paioli](#)

## **Tomate roll**

Serve para fazer salgadinhos recheados tipo bolinha e croissant

Leva Farinha preparada II

Ingredientes :

1 xícara de molho de tomate

1 xícara de água morna

1/4 xícara de óleo

2 colheres de sopa de azeite

Sal

Orégano

1 colher de sopa de fermento em pó biológico  
3 ~ 4 xícaras de farinha preparada + 1 colher de café de goma xantana ou cmc  
Prepare o molho de tomate como de costume (ou use molho pronto) e bata no liquidificador para não ficar pedaços de tomate.  
Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes, menos a farinha. Vá acrescentando a farinha aos poucos até dar o ponto certo da massa. Forma uma massa excelente para ser trabalhada! Não gruda nas mãos e é bem maleável!  
Dê o formato desejado  
Leve ao forno sem pré-aquecer 180 graus.  
Fonte: Grupo do Facebook – Celíacos Veganos, por [Valeria Elena Paioli](#)

## Pão Francês

### Ingredientes:

2 xícaras de farinha preparada sem glúten\*  
3 colheres (sopa) de farelo de amendoas ( farinha de amendoas)  
1 sachê de fermento biológico seco  
1 colher (sopa) de lecitina de soja  
½ colher (chá) de psilium em pó  
1 colher (sopa) de goma xantana  
¼ colher (chá) de bicarbonato de sódio  
½ colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor  
3 colheres (sopa) de margarina  
5 ml ou 1 colher (chá) de vinagre de arroz ou de maçã  
1 e ½ colher (sopa) de melado ou agave  
1 xícara (250ml) de água morna  
Semente de gergelim para decorar

### Modo de fazer:

Coloque na batedeira todos os ingredientes secos. Em seguida acrescente a lecitina, o melado, vinagre, margarina derretida e a água morna. Bata na velocidade média por 8 minutos.  
Unte as formas com óleo e polvilhe com farinha de milho e coloque a massa. Com os dedos ou o fundo de uma colher untados com óleo e alise bem a superfície da massa. Polvilhe com sementes de



gergelim e deixe descansar em ambiente quente e abafado por uns 40 minutos (ou até o pão dobrar de volume). Asse em forno médio por 30 minutos.

Coloque uma assadeira com água dentro do forno, para aumentar a umidade.

\*Mistura de farinhas sem glúten – rende 5 xícaras

1 xícara de farinha de arroz

1 ½ xícara de maisena (amido de milho)

1 ½ xícara de polvilho doce

1 ½ xícara de farinha de milho fina (fubá)

Misture bem e guarde em pote fechado.

Fonte: Leila Zandona ( Delishville sem glúten)

## Pão 5 grãos

Ingredientes:

Mistura 1:

3/4 xic. de farinha de arroz ou

farinha de arroz integral

1/4 xic. polvilho doce

1/4 xic. fécula de batata

2 colh. chá de goma guar

1 e 1/2 colh. chá de fermento

em pó

1 pacotinho de fermento

biológico em pó

1/2 colh. chá de sal

2 colh. sopa de chia



Mistura 2:

1/4 xic. quinoa em flocos

1/4 xic. amêndoas trituradas ou farinha de amêndoas

1/4 xic. sementes de linhaça

1/4 xic. sementes de girassol

1/4 xic. sementes de gergelim

Mistura 3:

2 colh. sopa de chia + 1/2 xic. de água

Mistura 4:

2 colhs sopa de farinha de linhaça

1 xic. de água quente (quase fervente)

2 colh. sopa de azeite

2 colh. sopa de melado (exclua da receita se não quiser um pão adocicado)

1 colh. sopa de vinagre de maçã

1 colher de chá adicional de sementes de chia, linhaça ou gergelim, se quiser colocar sobre o pão antes de assar (opcional).

Etapas do preparo:

Unte uma forma grande para pão com azeite, ou use duas formas médias.

Misture todos os ingredientes secos da Mistura 1 com os ingredientes da mistura 2 em um recipiente grande.

Coloque a chia de molho na água (mistura 3) e mexa depois de três minutos.

Em outro recipiente misture em ordem os ingredientes da mistura 4 e depois junte à chia que foi deixada na água (mistura 3).

Por fim misture tudo e bata bem, pode ser usada a batedeira por 4 minutos.

Acomode a massa na forma untada e deixe a massa do pão crescer. (Eu gosto de deixar no microondas sobre um recipiente com água quente por cerca de 20 a 30 minutos).

A massa deverá crescer até quase a borda da forma.

Levar assar em forno médio préaquecido de 45 a 60 min, ou até que a cobertura do pão esteja dourada.

Deixe o pão esfriar para cortar.

Fonte: Adaptado de <http://glutenfreetgourmetsp.blogspot.com.br>

## **Pão de Batata Doce**

Ingredientes:

3 colheres de sopa de polvilho doce

1 batata doce cozida e amassada com garfo

1 colher de sopa de água

1 colher de sopa de azeite extra virgem

sal a gosto

linhaça

Modo de Preparar:

Misture tudo até formar uma massa tipo de pão mesmo. Se necessário coloque bem aos pouquinhos um pouco mais de água.

Faça bolinhas e leve em assadeira untada para assar.  
A receita original pedia 2 colheres de sopa de polvilho doce e 1 colher de sopa de polvilho azedo, mas como não encontrei o azedo, fiz só com o doce.

Fonte: <http://bioculinaria.blogspot.com.br/2>

## Pão simples

Ingredientes :

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de sal\*
- 1 ½ colher (sopa) de fermento biológico instantâneo
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de chia (utilizei linhaça)
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 ½ xícara (chá) de água morna



Misture a farinha de arroz, polvilho doce, chia, azeite, fermento, sal, açúcar mascavo e a água.

Coloque a massa numa forma untada e solte o gergelim por cima com um pouco de azeite para “grudar” melhor.

Deixe crescer por 40 minutos e asse por 35 minutos em forno médio.

Fonte: Victor Henrique em Ogros Veganos

## Wrap

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz integral
- 1 xícara de água
- 3 colheres de linhaça deixadas de molho por meia hora
- 2 colheres de polvilho azedo
- 1 pitada de sal



1 folha de couve (opcional)

Preparo:

Bata tudo cuidadosamente no liquidificador, acrescente a couve por último, deixe bater por uns 2 ou 3 minutos, até amassa ficar mais firme.

Se achar que é necessário, coloque um pouco mais de água. Em seguida, em uma panquequeira ou frigideira quente, coloque a massa e

deixe que "frite" só de um lado, vão subir umas bolhas por causa do polvilho mas elas já descem e homogenizam na massa. Não precisa virar a massa, ela já está

cozida o suficiente assim e, se virar, depois fica muito quebradiço pra enrolar o recheio.

Fonte: [cruativa.blogspot.com.br](http://cruativa.blogspot.com.br)

## Pão australiano

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de fécula de batata;
  - 1 e 3/4 xícaras (chá) de farinha de arroz;
  - 1 e 3/4 xícaras (chá) de polvilho doce;
  - 1 colher (sopa) rasa de goma xantana;
  - 2 colheres (sopa) fermento biológico seco;
  - 2 e 1/2 xícara (chá) de [leite de inhame](#) morno;
  - 3/4 xícara (chá) de água morna;
  - 1/2 xícara (chá) de azeite;
  - 1/4 xícara (chá) de melado de cana;
  - 3 colheres (sopa) cheias de purê de inhame;
  - 2 colheres (sopa) rasas de açúcar mascavo;
  - 2 colheres (sopa) rasas de farinha de linhaça dourada;
  - 1 colher (sopa) cheia de cacau;
  - 1 colher (sopa) rasa de sal.
- \* fubá para polvilhar.



Mãos à obra:

1. Em um recipiente, coloque a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana e o fermento.
2. Mexa bem até uniformizar completamente as farinhas.
3. Bata no liquidificador os demais ingredientes até formar uma

massa líquida.

4. Junte essa massa às farinhas e misture até ficar homogêneo.

5. Unte e polvilhe uma forma para pães com fubá, em seguida despeje a massa.

7. Polvilhe fubá em cima do pão.

8. Cubra o pão e deixe descansar por 50 minutos ou até dobrar de volume.

9. Preaqueça o forno a 180° (temperatura média).

10. Leve o pão ao forno para assar por aproximadamente 45-50 minutos ou até ficar douradinho.

11. Espere esfriar completamente antes de fatiá-lo.

♥ Dica Bacana:

Se o clima estiver frio, poderá interferir no crescimento da massa.

Para que isso não aconteça você poderá dar um empurrãozinho pra massa crescer e o pão ficar bem gostoso:

– No microondas, coloque 1 copo de água aquecendo-o por 2 minutos em potência máxima.

– Mantenha o copo de água dentro do microondas.

– Cubra o pão, coloque-o no microondas desligado e deixe descansar por 50 minutos ou até dobrar de volume.

Fonte: [menubacana.com](http://menubacana.com)

## Pão de batata doce com sementes de linhaça

### INGREDIENTES

– 2 xícaras (chá) de fécula de batata;

– 1 e 3/4 xícaras (chá) de farinha de arroz;

– 1 e 1/2 xícaras (chá) de polvilho doce;

– 1 colher (sopa) rasa de goma xantana;

– 1 colher (café) de psyllium;

– 2 colheres (sopa) fermento biológico seco;

– 2 e 1/2 xícara (chá) de leite de inhame morno;

– 1/2 xícara (chá) de água morna;

– 1/2 xícara (chá) de azeite;

– 3 colheres (sopa) bem cheias de purê de batata doce branca;

– 2 colheres (sopa) bem cheias de purê de inhame;

– 3 colheres (sopa) rasas de açúcar mascavo;



- 1 colher (sopa) rasa de sal;
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de linhaça dourada;
- 2 colheres (sopa) rasas de sementes de linhaça dourada.

#### MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana, o psyllium e o fermento.

Mexa bem até uniformizar completamente as farinhas.

Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção das sementes de linhaça dourada, até formar uma massa líquida.

Junte essa massa às farinhas e misture até ficar homogêneo.

Acrescente as sementes de linhaça dourada e mexa delicadamente.

Unte e polvilhe uma forma para pães com farinha de arroz, em seguida despeje a massa.

Salpique sementes de linhaça dourada em cima do pão.

Cubra o pão e deixe descansar por 50 minutos ou até dobrar de volume.

Preaqueça o forno a 180° (temperatura média).

0. Leve o pão ao forno para assar por aproximadamente 45-50 minutos ou até ficar douradinho.

1. Espere esfriar bem antes de fatiá-lo.

#### ♥ DICA BACANA:

Se o clima estiver frio, poderá interferir no crescimento da massa.

Para que isso não aconteça você poderá dar um empurrãozinho pra massa crescer e o pão ficar bem gostoso:

– No microondas, coloque 1 copo de água aquecendo-o por 2 minutos em potência máxima.

– Mantenha o copo de água dentro do microondas.

– Cubra o pão, coloque-o no microondas desligado e deixe descansar por 50 minutos ou até dobrar de volume.

Fonte: [menubacana.com](http://menubacana.com)

## Pão de milho

- 1 2/3 xícara (200g) de fubá;
- 1/2 xícara (80g) de polvilho doce;
- 1/4 xícara (34g) de amido de milho;
- 1 1/2 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 2 colheres de chá de sal;
- 3/4 colheres de sopa de fermento biológico seco;
- 1 1/2 colher de sopa de farinha



de linhaça;

- 1/2 xícara de azeite extravirgem;
- 1 1/2 colher de sopa de cachaça de boa qualidade (pode ser substituído por vinagre);
- Aproximadamente 200 ml de água;
- 3/4 xícara de grãos de milho cozido.

Modo de preparo: Em uma tigela, misture o fubá, o polvilho, o amido de milho, a farinha de linhaça, o açúcar mascavo, o sal, o fermento, e misture muito bem.

Bata no liquidificador o milho, o azeite e a cachaça, por cerca de 5 minutos. Adicione à mistura de farinhas e mexa, com a ajuda de uma colher.

Acrescente metade da água. Na batedeira, bata na velocidade média por cerca de 5 minutos, acrescentando o restante da água aos poucos. A textura final deve ficar um pouco mais grossa que a de um bolo.

Cubra a tigela com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 40 minutos a 1 hora (a massa deverá dobrar de volume).

Pré aqueça o forno a 220 graus.

Coloque a massa do pão em uma forma de bolo inglês, untada com azeite, e leve ao forno por cerca de 40 minutos. Faça o teste do palito: ao espetá-lo na massa, este deverá sair limpo.

Fonte: <http://saborsemilimite.com.br>

## **Pão de Ervas**

- 1 1/2 xícara de farinha de arroz;
- 1/2 xícara de fécula de batata;
- 1 xícara de polvilho doce;
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça;
- 2 1/2 colheres de chá de sal;
- 3/4 xícara de batata crua ralada;
- 1/4 xícara de ervas frescas picadas (manjeriçõ e cebolinha);
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco;
- 1/2 colher de sopa de açúcar refinado ou cristal
- 1 1/2 xícara de água morna;
- 5 colheres de sopa de azeite extra virgem;

Modo de preparo:

Em um copo alto, misture o fermento com o açúcar e dissolva em 1/2 xícara de água morna. Deixe descansar até formar uma mistura densa. Enquanto isso, faça o restante da massa.

Em uma tigela misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o

polvilho, o sal, a linhaça, o açúcar mascavo. Acrescente a batata ralada, as ervas frescas, o azeite, a xícara de água morna (se o clima estiver úmido acrescente menos água) e a mistura do fermento. Na batedeira, bata em velocidade baixa por cerca de 5 minutos. Deixe descansar por 30 minutos. A massa deverá dobrar de tamanho.

Unte com azeite uma forma de bolo inglês e leve ao forno pré aquecido a 220 graus por cerca de 35 minutos.

Fonte: <http://saborsem limite.com.br>

## **Pão de Cenoura e Chia**

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1/2 colher de sopa de açúcar cristal
- 2 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 xícara de água morna

Modo de Preparo:

Em um copo alto, coloque o fermento biológico e o açúcar cristal, misture, e acrescente 1/3 de xícara de água morna. Dissolva o açúcar e o fermento na água morna e deixe descansar até formar uma espuma densa.

Enquanto isso, misture em uma tigela a farinha de arroz, o polvilho doce, a chia, a cenoura ralada e o açúcar mascavo. Acrescente o fermento dissolvido, os 2/3 de água morna restantes e o azeite e misture bem. A massa fica parecida com a de um bolo.

Deixe repousar por cerca de 40 minutos, e a massa deverá dobrar de tamanho.

Em uma fôrma para bolo inglês de silicone, asse em forno pré aquecido a 200 graus por cerca de 40 minutos, ou até quando espetar um palito na massa, este saia limpo.

Fonte: <http://saborsem limite.com.br>

## **Pão sem glúten máquina de pão (ciclo 7 - ultrarrápido)**

Rendimento: 1 pão de 600g

Ingredientes:

2 colheres de sopa de semente de chia + 6 colheres de sopa de água - deixar descansar 10 minutos

1 copo de leite vegetal de sua escolha (costumo usar leite de amêndoas caseiro)

2 colheres de sopa de óleo vegetal (costumo usar óleo de côco)

1 colher de chá de sal marinho, se quiser um pão neutro (se quiser salgado colocar 2 col. chá)

3 copos de farinha sem glúten (já usei beladri e ammina)

1 pacotinho de fermento biológico instantâneo

Modo de preparo:

Retire a forma da máquina de pão, coloque todos os ingredientes na ordem da receita.

recoloque a forma na máquina, feche a tampa, programe o ciclo indicado e a cor desejada.

\*obs:

Copo = copo medida da máquina, de 240 ml

Já fiz sem a máquina tbém, bato tudo na batedeira, coloco em assadeira e deixo crescer uns 20 min e depois levo ao forno médio.

Fonte: Grupo do Facebook – Celíacos Veganos, por [Valeria Elena Paioli](#)

## **LANCHES/ PETISCOS**

### **Massa Crostinha**

2 colh sopa de farinha de arroz

1 colher chá de polvilho doce

1 colh sopa de chia

1 colh sopa de azeite

Sal

Opc: 1 colher chá de nutritional yeast

Água – suficiente para modelar

Preparo: Fazer uma camada fina em forma de silicone e assar por cerca de 20 minutos

Recheio:

Shimeji + óleo coco + sal + cebolinha. Refogar por no máximo uns 2

minutos. Mais que isso fica borrachudo.

Fonte: Veggie voice

## **Panqueca de banana**

Amassei uma banana (que tem proteína) com um garfo e misturei 2cs farinha de arroz + 1cs farinha linhaça dourada (29g de proteína em 100g) + 1cs chia (18g proteína em 100) + 1cc canela em pó e só. Coloquei na frigideira anti aderente, deixei dourar (fica uma crostinha crocante) e depois virei. Estou usando apenas os ingredientes da lista de compra que postei na segunda. Poderia ser feita tbm com flocos amaranto, farinha de quinoa, aveia sem glúten, etc. Te vejo no almoço.

Fonte: The veggie voice

## **Panqueca de Polvilho**

2 colheres de sopa de polvilho doce;  
5 colheres de sopa de amido de milho;  
1 colher de chá de fermento químico;  
1 colher de sopa de azeite extra virgem;  
Água (umas 10 colheres de sopa);  
Sal a gosto;  
Curry a gosto.  
(obs.: Faz 2 panquecas em frigideira média)

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes (eu misturo com um garfo em um copo, mas se for fazer em grande quantidade use o liquidificador). Despeje a massa em uma frigideira antiaderente e espere ficar firme para dourar o outro lado.

Fonte: [www.dicaveggie.com](http://www.dicaveggie.com)

## Pão de “Queijo” Mineiro

1 xíc de batata baroa(mandioquinha/batata salsa) cozida e bem amassada  
2 1/2 xíc de polvilho doce  
1/2 xíc de polvilho azedo  
3 colheres de sopa de castanha de caju torradas trituradas ou Nutritional Yeast (opcional)  
1 colher de chá de sal  
1 xíc de leite de amêndoas  
1/4 xíc de água  
ou 1 1/4 xíc de água  
5 colheres de sopa de óleo de girassol



Em uma tigela grande misture os polvilhos, a castanha de caju (opcional) e o sal e reserve. Ferva o leite junto com a água e o óleo. Quando levantar fervera despeje diretamente nos polvilhos. Misture bem. Quando esfriar acrescente o purê de batata baroa, amasse bem até formar uma massa homogênea. Enrole os pãezinhos e asse em forno pré aquecido a 180 °C até que fiquem dourados.

Para congelar, enrole os pãezinhos e coloque no freezer por aproximadamente 2 horas e depois transfira para os saquinhos herméticos. Na hora de assar basta pré aquecer o forno e retirar os pães do congelador direto para o forno.

Rende 36 pães pequenos.

\*\* Para os pãezinhos não ficarem "deformados" é importante usar os dois tipos de polvilho.

Fonte: Ana Laura Fabrício Menezes

## Pão de chia vegano, sem glúten e sem lactose

250 g de macaxeira (mandioca/aipim) cozida e amassada  
250 g de polvilho doce ou azedo  
1/2 colher de sopa de chia  
1 colher de chá de sal  
75 ml de azeite  
1 colher de chá de açafraão



1 colher de sopa de orégano  
Água o quanto baste

Preparo:

Misture os ingredientes secos em um tigela  
Adicione o azeite e misture até virar uma farofinha  
Junte a macaxeira cozida e comece a trabalhar a massa  
incorporando todos os ingredientes - é coisa rápida  
Coloque água aos poucos (bem pouco mesmo!) somente até a  
massa começar a soltar das mãos  
Modele as bolinhas e distribua em uma assadeira untada (rende +/-  
30)  
Leve ao forno preaquecido a 200 graus até a casca ficar firme.  
Fonte: pitadinha.com

## Omelete de Grão de Bico

1 xic de grão de bico cozido  
4 colh sopa água  
salsinha  
sal

Depois misturar 2cs farinha  
linhaça dourada.

Preparo: Bati no liquidificador o  
grão de bico, a água, salsinha e  
sal. Depois mistura a farinha de  
linhaça. Despejar em frigideira  
antiaderente, deixe um pouquinho  
e depois vire o lado.

Fonte: The veggie voice



## Quibe de Trigo Sarraceno com Vegetais

1 1/2 de trigo sarraceno  
1 litro de caldo de legumes  
2 cebolas picadas

1 cenoura grande ralada grosso  
1 abobrinha ralada grosso  
azeite  
1/2 molho de cheiro verde picado  
sal marinho  
pimenta do reino

Coloque o caldo de legumes temperado com sal para ferver e cozinhe o trigo sarraceno até que o caldo seque e o grão esteja macio. Reserve.

Refogue uma cebola em azeite até que fique bem douradinha.

Misture a cebola ao trigo e acrescente o cheiro verde.

Faça o recheio, refogando a outra cebola, a cenoura e a abobrinha em azeite, temperando com sal e pimenta do reino.

Coloque a metade do trigo em uma assadeira, espalhe o recheio e depois cubra com a outra metade do trigo. Alise bem em cima e leve ao forno por aproximadamente 25 min. Decore com pimenta biquinho e salsinha. Sirvaquentinho.

Fonte: <http://michelevege.blogspot.com.br>

## Torta de Abobrinha

<http://servevana.blogspot.com.br/2013/05/torta-de-abobrinha-magnifica-com.html>

1 abobrinha italiana  
média picada em  
quadrinhos pequenos  
3 tomates médios  
picados em  
quadrinhos pequenos  
Cheiro-verde a gosto  
(colocamos bastante  
mesmo!!!!)  
Azeitonas a gosto  
Sal  
3 colheres de azeite  
1 cebola média bem  
picadinha  
1 xícara de farinha de arroz  
Água para dar o ponto (usamos aproximadamente ¼ xícara)  
1 colher de fermento químico



Preparo: Refogue a cebola e acrescente o tomate, a abobrinha, a

azeitona e o cheiro-verde. Desligue. Acrescente a farinha, 3 colheres de azeite e água, até a mistura ficar pastosa, tendendo para líquida. Unte uma forma com azeite e farinha de arroz e despeje a mistura. Leve ao forno.

Usamos uma assadeira de pão bem pequena. Se quiser uma assadeira regular, dobre a receita.

Fonte: <http://servevegana.blogspot.com.br/>

## Bolinho de Inhame

Esse bolinha cresce (mesmo sem fermento) e fica crocante por fora e parecendo um pure por dentro.

Cozinhe, descasque e amasse ligeiramente os inhames com um pouco de cebola ralada, cebolinha verde picadinha ou alho-porró em fatias fininhas, uma pitada de cominho e outra de sal; junte farinha de arroz ou de linhaça para dar liga, pincele e asse no forno até a superfície secar. Ou frite.

Fonte: <http://lutacontracandidiase.blogspot.com.br/>

## Bolinho de Mandioca e Espinafre

### Ingredientes

2 xícaras de [mandioca](#) cozida e amassada  
1 maço de [espinafre](#) (só as folhas)  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
Sal e alho picadinho a gosto

### Preparo

Lave o espinafre, dê uma leve ferventada e depois esprema bem para sair toda a água. Refogue o espinafre no alho, azeite e sal. Misture a mandioca amassada com o espinafre refogado, modele uma bolinha e depois dê uma leve achatadinha. Frite numa frigideira antiaderente com um fio de azeite até ficarem douradinhos.

Nota - Esse bolinho é muito simples de fazer e dá para aproveitar aquela mandioca que não cozinhou muito bem. Ele fica crocante por fora e macio por dentro, vale a pena experimentar!

Fonte: Receita e fotos de Marli M. Carneiro, do blog [Na Casa da Ma](#)



## Paste de Angu

1 kg de fubá  
1 litro de água fervente  
1 colher (chá) de sal  
3 colheres (sopa) de polvilho azedo

### Preparo:

Tempere a água fervente com sal, coloque o fubá aos poucos. Cozinhe o fubá mexendo (em forma de polenta) até que solte do fundo da panela.

Desligue o fogo, adicione o polvilho e misture. Transfira a massa para uma mesa de granito e com as mãos umedecidas em água fria sove a massa até ficar homogênea. Faça rolinhos compridos, corte do tamanho desejado e com as mãos faça formato de pastel. Recheie. Deixe esfriar bem e frite em óleo quente.

Fonte: Chef Sandra Romansini/Band



## Bolinho de Estudante

Também chamado de Punhetinha Seca/Molhada.  
Ingredientes:

- 500g de tapioca de caroço
- 50g para passar os bolinhos antes de fritar
- 2 cocos grandes (descascados)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara de açúcar
- 4 copos de água morna
- óleo



· açúcar e canela (opcional)

Modo de preparo:

Bata o coco no liquidificador com a água.

Coloque o coco batido em um recipiente e tempere com sal e açúcar.

Acrescente a tapioca de caroço e deixe inchar.

Molde os bolinhos e passe na tapioca de caroço seca.

Frite-os em óleo quente até ficarem dourados.

Não deixe de escorrê-los em papel absorvente.

Se desejar, passe-os em uma mistura de açúcar e canela.

Está pronto para servir. É tudo de bom!

Fonte: <https://maiara.wordpress.com>

Foto: Monica Carneiro Brito

## Salsicha de pinhão e tofu

300 grs. de pinhão cozido e descascados

100 grs. de castanha de caju

50 grs. de tofu defumado picado

1 alho poró picadinho (a parte branca e a verde)

1 colher (café rasa) de curry

1 colher (chá) de zattar

gingibre em pó

1 colher (sopa) de extrato de tomate ou 2 colheres (sopa) de molho

2 colheres de polvilho azedo

1 alho picadinho

1 colher (sopa) de azeite

temperos a gosto (pimenta, páprica defumada, etc)

sal a gosto

1 colher (chá) de agar-agar

½ xícara de água



Modo de fazer: Coloque as castanhas para hidratarem por 30 minutos, escorra e reserve.

Numa panela refogue o alho poró, acrescente os temperos, o alho e depois acrescente o extrato, deixe refogar bem e desligue.

Bata num processador os pinhões, tofú, as castanhas, depois acrescente o refogado de alho poró com os temperos e se necessário junte ½ xícara de água para processar bem (a massa deve ficar bem homogênea).

Transfira a massa para uma panela, junte o polvilho e leve ao fogo, cozinhe até desgrudar da panela. Reserve

Misture o agar-agar com a água, leve ao fogo e deixe ferver por 2 a 3 minutos, misture a massa reservada.

Modelar as salsicha enrolando-as num filme plástico, leve a geladeira por no mínimo 4 horas.

Grelhar as salsichas numa frigideira com um fio de óleo.

Fonte: <http://nacasadama.blogspot.com.br/>

## Palitos de Pão sem Glúten

### Ingredientes

1/2 colher (sopa) de fermento biológico

1 copo\* de leite de soja morno – ou [leite de arroz](#) ou [amêndoas](#)

2 colheres (chá) de açúcar demerara

1/2 copo de farinha de arroz integral

1/2 copo de amido de tapioca

2 colheres (chá) de goma xantana\*

1/2 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de cebola desidratada em pó

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Azeite de oliva e orégano (para polvilhar)



### Preparo

Posicione uma panela (com alça de inox) na grade inferior do forno e pré-aqueça o forno na potência máxima. Posicione um papel manteiga untado em uma forma e reserve. Misture o leite, fermento e açúcar e reserve por 5 minutos. No bowl da batedeira misture as farinhas, goma xantana, sal e cebola em pó. Adicione a mistura do

fermento, óleo e bata na velocidade máxima por 30 segundos. Adicione a mistura em um plástico vedado. Com uma tesoura faça um corte na ponta inferior do saquinho plástico – como se fosse decorar bolo. Pressione a parte superior do saquinho para formar os palitos com a massa ainda crua (foto abaixo).

Deixe os palitos crescerem por 30 minutos a 1 hora – depende da temperatura ambiente.

Passa delicadamente azeite de oliva em cada palito com auxílio de um pincel e polvilhe orégano a gosto. Posicione a forma na grade superior



do forno e jogue (com cuidado) um 1 copo de gelo na panela que ficou pre-aquecendo na grade inferior. Feche imediatamente o forno. Esta técnica é necessária para produzir vapor no início da cocção. Asse por aproximadamente 20 minutos, ou até que os pães estejam dourados.

Dica - Faça um molho com azeite de oliva, alho e manjeriço para servir com os palitinhos.

\* Medida do copo utilizado na receita = 240 ml

\* A goma xantana é encontrada em lojas de produtos para bolos e doces (confeitaria).

Rendimento: 12 palitos

Fonte: Receita e foto do blog Natural Chef Cuisine

## **Bolinho de Batata com Farinha de Milho**

Ingredientes



2 xícaras de purê de batata com sal (cremoso)  
1 xícara e meia de farinha de milho passada na peneira  
Sal e cebolinha picada a gosto  
Óleo para fritar

Preparo: Misture os ingredientes enquanto o purê ainda estiver morno e molde os bolinhos com as mãos. Frite-os em óleo bem quente.

Fonte: Blog Ser Vegana

## Nuggets de milho (croudinhos)

3 espigas de milho  
3/4 xic (chá) de leite vegetal (pode ser de arroz, soja, castanhas e sementes, mas pode ser leite de vaca se você não tiver restrição)  
1 col (sopa) de óleo vegetal de canola ou arroz  
6 col (sopa) de farinha de arroz  
1 col (chá) de sal



farinha de milho para empanar (ou farinha de mandioca. Se não tiver restrição ao glúten, pode ser farinha de rosca, ou farinha de rosca sem glúten)

Preparo: Cozinhe as espigas de milho na panela de pressão e escorra a água. Com a ajuda de uma faca, retire os grãos das espigas, reserve.

(Se você optar por utilizar o milho enlatado, é só escorrer a água, e continuar os passos seguintes).

No liquidificador bata o leite, o óleo a farinha e o sal. Adicione aos poucos os grãos do milho, que ficará com consistência cremosa. Leve esse creme ao fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar da panela - cuidado para não queimar! (fica com a consistência firme) Aguarde esfriar um pouco, molde com as mãos o formato dos nugget's e enfarinhe um por um na farinha de milho.

Duas opções: Você pode colocá-los no grill ou levar ao fogo numa frigideira teflon com um pouquinho de óleo.

Fonte: <http://www.kakaveg.com.br>

## Petisco de Couve de Bruxelas



**Pão de  
queijo de**

### **frigideira**

- 1 cs de chia
- 40ml de água
- 4 cs de leite de arroz
- 1 cs de azeite
- 60 gr de batata doce cozida e amassada (1 batata pequena)
- 2 cs de polvilho doce
- 1 cs de polvilho azedo
- 1 cc de farinha de amaranto
- 1 cs de mandiocão (opcional)
- Sal a gosto
- 1 cc de açafrão

Deixar a chia de molho nos 40 ml de água por no mínimo 15

minutos.

Misturar todos os ingredientes com um fouet, ou bater com um mixer.

Frigideira levemente untada com azeite. Fogo baixo e tampada.

Dourar de ambos os lados. Use o recheio de sua escolha.

Fonte: <http://viversemtrigo.blogspot.com.br/>

## Nachos

Faz um tempo que venho testando receitas de nachos e até então não tinha gostado de nenhuma. Na minha ultima busca encontrei um vídeo no youtube da Aline Araújo superfacil de fazer. Só substitui a manteiga por óleo de coco. Os recheios usei carne moída refogada com pimenta biquinho e pimenta calabresa, guacamole e salada de alface.

Veja o vídeo aqui <http://youtu.be/CV2OYwqpwO8>

### NACHOS

#### Ingredientes

2 xícaras de farinha de milho flocada

1 1/2 de água

1 colher (sopa) de gordura de coco

1/2 colher (chá) de sal

#### Preparo

Leve a água ao fogo e quando ferver coloque o sal e o óleo de coco. Acrescente a farinha de milho e mexa rapidamente. Desligue o fogo e continue a mexer até soltar do fundo da panela. Leve o bolo de massa para a bancada e amasse bem. Sobre um plástico (usei o tapete de silicone ) abra pedaços da massa e corte do tamanho desejado . Usei um cortador de 10 cm de diâmetro. Aqueça uma frigideira anti aderente, eu o garantir pincelei com óleo de coco, e asse cada massinha até dourar dos dois lados. Como na foto ou no vídeo embrulhe pedaços de papel alumínio e sobre ele coloque as massinhas para dar a forma nos nachos. Leve ao forno pré aquecido a 200 graus por +- 30 minutos ou até ficarem crocante. Recheie com a carne moída , alface e guacamole . Rendeu 14 nachos.

#### Guacamole

#### Ingredientes

1/2 abacate maduro picado

cebola e alho picado

pimenta calabresa e sal a gosto

tomate picado (opcional)

azeite de oliva

suco de limão

## PREPARO

Misture todo os outros ingredientes.

Fonte: Blog Cozinhando Com Marcela

## Farinha “láctea”

Ingredientes\*:

1 xícara de farinha de arroz fina

1/2 xícara de farinha de milho fina

1/4 de xícara de farinha de quinua (opcional, deixará mais nutritivo) - se não encontrar pode ser flocos de quinua e bater no liquidificador

1/2 xícara de açúcar demerara

1/4 de colher de chá de sal

1/2 colher de chá de açúcar baunilha

Modo de fazer

Em uma panela coloque as farinhas e o sal e torre levemente em fogo

baixo, mexendo sempre. Prove para ver a crocância e o sabor, é assim que saberá que estará pronto, já que a cor não mudará. Ficar á

ao fogo por pouco tempo, talvez uns 5 minutos. Deixe esfriar.

Em um liquidificador triture o açúcar demerara até virar um pó fininho.

Junte à mistura da panela (já fria).

Acrescente o açúcar de baunilha e misture tudo.

Guarde em um pote bem fechado e consuma como consumiria o comercial. Sugiro fazer um leite vegetal bem denso.

Fonte: <http://amoragosto.blogspot.com.br/>

## Panqueca 1

Ingredientes:

2 colheres de sopa de farinha de linhaça (pode substituir por chia)

1/2 xícara de amido de milho

1/2 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de fécula de batata

1 xícara de água;

1 colher de sopa de óleo



Sal à gosto.

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador e misture bem. Se a massa ficar muito grossa, acrescente um pouco de água. Unte uma frigideira com óleo, somente na primeira panqueca. Coloque um pouco de massa e asse, faça isso dos 2 lados.

Fonte: <http://quitandasemgluten.blogspot.com.br>

## Panqueca 2

Ingredientes

2 colheres (sopa) de polvilho doce  
5 colheres (sopa) de amido de milho  
1 colher (chá) de fermento químico  
1 colher (sopa) de azeite extra virgem  
Água (umas 10 colheres de sopa)  
Sal a gosto  
Curry a gosto

Preparo

Misture bem todos os ingredientes (eu misturo com um garfo em um copo, mas se for fazer em grande quantidade use o liquidificador). Despeje a massa em uma frigideira antiaderente e espere ficar firme para dourar o outro lado. E recheie de acordo com sua preferência.

Dica - Recheie com legumes refogados com shoyu, proteína texturizada de soja e molho de tomate, espinafre, etc... O recheio que você vê na foto, é de palmito, repolho e shoyu e foi feito assim: 100 g de palmito batido no liquidificador até formar uma pasta e 150 g de repolho refogado no shoyu. Misture os dois e pronto. Tem que gostar bastante de palmito.

Rendimento: 2 panquecas médias

Fonte: [Dica Veggie](#), de Raquel Rivello

## PIZZA

### Pizza de Tofu e Cogumelos

MASSA:

6 colheres de sopa de farinha

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



de tapioca (ou polvilho)  
10 colheres de sopa de farinha de grão de bico (ou outra sem glúten de sua preferência)  
1 colher de chá de fermento em pó (fermento de bolo)  
1/2 xícara de água em temperatura ambiente  
1 colher de sopa de óleo vegetal  
pimenta preta moída na hora (opcional, apenas para perfumar a massa)  
1 colher de chá de sal (ou a seu gosto)

### PREPARO:

Em uma bacia misture todos os ingredientes secos e adicione a água aos poucos mexendo sempre. Por último coloque o óleo e misture bem. O resultado deve ser uma massa encorpada porém maleável para que você possa espalhar na forma.



Unte uma forma de pizza, coloque a massa no meio e espalhe com as mãos molhadas ou então com uma colher. Tem que molhar senão a massa gruda. Eu fiz com as mãos e fui molhando quando necessário para poder espalhar a massa com mais facilidade na forma.

Leve a massa para assar em forno pré-aquecido em temperatura de 200C. Enquanto isto prepare os ingredientes para a cobertura.

### COBERTURA:

1 tomate bem maduro  
1/2 xícara de cogumelos previamente refogados  
1/2 xícara de pasta de berinjela (opcional) \*  
pedaços de tofu amassados ou outro queijo vegano  
pimentas biquinho cortada ao meio  
orégano seco na quantidade desejada  
pimenta do reino moída na hora  
páprica defumada em flocos (opcional)  
folhas de orégano fresco (ou manjerona)

\*Eu usei a pasta de berinjela porque tinha na geladeira e pensei que

ia ficar legal na pizza. E uma opção que pode ser substituída por qualquer outra ideia que você tiver quando abrir a geladeira.

#### PARA A PASTA DE BERINGELA:

Assei uma berinjela no forno com casca apenas fazendo furinhos espalhados pela berinjela e coloquei em uma forma untada com óleo vegetal. Assei ate ficar bem macia. Depois disto eu deixei esfriar e cortei em pedaços grandes mantendo a casca. Bati no liquidificador com sal, pimenta, caldo de limão e uma colher de sopa de azeite de oliva. Pronto, ficou sensacional.... Sobrou um pouco e eu usei para a pizza.... fica a dica, mas isto é opcional, você pode usar a cobertura que preferir.

Na realidade eu usei os cogumelos porque também tinha sobrado um pouco que havia feito de véspera. Foi um aproveitamento de coisas que acabou resultando nesta pizza.

Leve o tomate ao liquidificador apenas com uma pitada de sal e um fiozinho de óleo. Bata bem até obter um creme uniforme.

Quando a massa estiver pré-assada, mais ou menos uns 10 ou 15 minutos de forno, retire e espalhe este molho de tomates sobre a massa. Moa pimenta espalhando sobre o molho e salpique um pouco de páprica defumada se for utilizar. Leve ao forno novamente e deixe por uns 5 minutos. Então retire novamente do forno e coloque o restante dos ingredientes com exceção das ervas frescas que deverão ser colocadas antes de servir. Espalhe a pasta de berinjela sobre o molho de tomates, coloque as fatias de cogumelos, as pimentas cortadas ao meio e os pedacinhos de tofu esmagados. Espalhe orégano seco, um pouco de pimenta moída (opcional) e leve ao forno novamente por mais ou menos 5 minutos, ou ate que a os ingredientes da cobertura estejam douradinhos. Retire do forno e coloque as folhas de orégano fresco ou manjerona. Pronto, agora e só saborear esta delicia.

Fonte: <http://blog.veganana.com.br/>

## Massa de Pizza c/ Farinha de Grão de Bico

### Ingredientes

#### Para a massa:

- 1 colher (sopa) de semente de linhaça moída
- 2 colheres (sopa) de água morna
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara de farinha de tapioca
- 1/2 xícara de fécula de batata ou amido de milho
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (café) de sal



#### Para a cobertura:

- 1 tofu firme
- 1/2 xícara de alho-poró picado
- 1 cenoura pequena cortada em cubinhos finos
- Salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (sopa) de zaatar
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

#### Para polvilhar:

- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim pretas

#### Preparo:

Comece preparando a linhaça. Em uma vasilha pequena coloque a farinha de linhaça e as duas colheres de sopa de água morna. Misture bem e deixe repousar enquanto prepara os outros ingredientes.

#### Massa:

Em uma bacia coloque as 2 xícaras de farinha sem glúten. Adicione a mistura da linhaça desidratada, o óleo, o sal e misture. Por último acrescente o fermento e continue trabalhando a massa até obter uma mistura bem homogênea. Deixe a massa descansar enquanto prepara a cobertura.

#### Cobertura:

Em um prato fundo amasse o tofu com o garfo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Acrescente a cenoura, a salsinha, a cebolinha, o zaatar e o azeite de oliva. Misture bem formando uma especie de pastinha.

Finalização:

Unte com óleo uma forma de pizza e espalhe a massa com as mãos (eu

recomendo molhar as mãos para poder espalhar bem a massa). A seguir espalhe a cobertura. Polvilhe com salsinha desidratada e as sementes de gergelim e leve ao forno preaquecido para assar por mais ou menos 20 minutos.

Dicas:

- O total de farinhas sem glúten para essa receita é de 2 xícaras. Você pode variar o tipo de farinha que vai usar, com o que tiver disponível em casa. Pode ser farinha de arroz, de tapioca, de grão-de-bico, ervilhas, lentilha, berinjela, milho, fécula de batata... enfim, a variedade de farinhas sem glúten é grande e o importante é que a quantidade seja respeitada devido a proporção usada dos outros ingredientes.

- Caso você não tenha nenhuma farinha sem glúten disponível, poderá fazer em casa mesmo se tiver os grãos. É possível fazer farinha de arroz integral, lentilha ou ervilhas secas simplesmente batendo no liquidificador em alta velocidade, e se for necessário peneirando e batendo novamente.

Fonte: Blog Veganana

## **Pizza de Frigideira**

3 colh de sopa de amaranto em flocos

1 colh linhaça hidratada (ponto gel)

1 colh de chia (ponto gel)

1 colh de sopa de farinha de linhaça

Sal

Pimenta

Preparo: Misturar tudo e dar o ponto com azeite e água.

Preparo: Untar uma frigideira, abrir a massa com uma espátula e dourar dos dois lados.

Fonte: Paula Abrão

## **Massa de Pizza com tapioca**

120g de farinha de arroz

- 40 g de fécula de batata
- 40g de farinha de tapioca
- 1 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de azeite
- 100ml de água

Instruções de preparo

Misture em uma tigela todas as farinhas (arroz, fécula de batata, tapioca) junto com o açúcar, o sal e o fermento.

Colocar num recipiente a água morna, o azeite e o vinagre.

Aos poucos, adicione a água (com azeite e vinagre) à farinha, sempre mexendo com uma colher.

Espalhe a massa em um papel manteiga para formar um disco.

Deixe a massa descansar por 15 minutos.

Cubra a massa com o molho de tomate e com o recheio de sua preferência.

Asse em forno previamente aquecido a 210°C, por cerca de 20-25 minutos.

Fonte: Menu Vegano

## **Massa de pizza com feijão branco**

2 colheres sopa (bem cheias) feijão branco cozido

1 colher sopa (bem cheia) farinha linhaça marrom

1 colher sopa polvilho doce

2 colheres de sopa farinha arroz

2 colheres sopa de azeite

1 colher de sopa de água

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

sal himalaia a gosto

Modo de fazer:

Amassei tudo, cantei Bambini Fanno Ohh do Giuseppe Povia

moldei na forma, coloquei no forno pré-aquecido a 180 graus por 10min.

Depois coloquei os toppings e ela voltou ao forno por mais uns 15/20 minutos.

Rendimento: 1 pizza brotinho

Fonte: Alana Rox

## **Massa de Pizza de Batata Inglesa**

400g batata inglesa assada  
20g de polvilho azedo  
80g de amido de milho  
1 colher de sopa de óleo vegetal  
1 colh de sopa de lecitina de soja  
15g de farinha de linhaça  
5g de sal  
1 colher de café de fermento biológico seco

Modo de Preparo:Lave as batatas, enrole em alumínio e leve pra assar. Descasque as batatas e depois as processe fazendo purê. Despeje-o em uma tigela e acrescente o amido de milho, o óleo, a lecitina, o sal e o fermento e misture tudo até ficar uma massa homogênea. Em uma fôrma de pizza unte com óleo e trabalhe a massa em cima da fôrma, asse em forno médio até dourar a massa ou por 30 minutos.

Retire a massa do forno coloque o molho de tomate e espalhe sobre a massa jogue orégano e reserve.

Fonte: Adaptado de Acelbra-MG por Denise Kawski

## **Massa de Pizza**

1 ovo de chia/linhaça (1 colher de sopa de linhaça ou chia e 3 de água);

3 col sopa de azeite;

80 g de batata doce cozida e amassada (1/2 xícara) ou abóbora cabotia; 230 g de farinha de arroz integral (1 e 1/3 xícara), você pode dividir com farinha de arroz branco se sentir muito retrogosto da integral;

170 g de polvilho doce (1 1/2 xícara)

1 col de sopa de psyllium

1 c chá de sal

1/2 xícara de água morna (tolerável ao toque)

10g Fermento biológico seco

Preparo: Misture ligeiramente o gel de chia, o azeite e a batata. Misture os secos e acrescente a parte líquida. Sove até a massa desgrudar totalmente das mãos. Não precisa deixar descansar. Pré-asse por 15 min, forno 190°C. Coloque o recheio e volte ao forno por mais 20min.

Fonte: Babycake Produtos Especiais

## **QUEIJOS**

## Catupynhame ( Catupiry de inhame)

Ingredientes

4 inhames

3 colheres de sopa de polvilho azedo

1 colher de chá de alho em pó

1 colher de levedura de cerveja (opcional)

sal a gosto

Preparo: Descasque e cozinhe os inhames por 20 minutos ou até estarem macios. Com a ajuda de um mixer ou liquidificador, bata bem até formar um purê. Adicione os demais ingredientes e bata novamente, até ficar homogêneo. Leve a mistura para o fogo baixo, mexendo sempre até engrossar (em torno de 2 minutos). Está pronto para servir.

OBS: Deixar em geladeira de um dia para o outro, para ficar bem firme, mas se quiser, pode usar na hora;

Guardar, preferencialmente, em pote de vidro, na geladeira por até 10 dias.

Fonte: [www.vegetariamo.com.br](http://www.vegetariamo.com.br)

### Muitas receitas legais

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1181385428558121.1073742132.250186411678032&type=3>

## PASTAS, PATÊS

### Inhame Cru

Para fazer um molho para salada ou pasta de passar em pão faça da seguinte maneira: rale e tempere com sal marinho, limão e coentro, ou com molho de soja, ou colocando azeite e outros temperos verdinhos (salsa e cebolinha, orégano, tomilho).

### Requeijão de mandioca

250g de mandioca,

3 colheres de polvilho azedo

Azeite

Aal a gosto.

Preparo: Cozinhar a mandioca na panela de pressão. Depois coloca-la no liquidificador com água até cobrir. Bater a mandioca com sal e azeite. Colocar as colheres de polvilho aos poucos, com o

liquidificador ligado. Rendimento: 2 vidros de 500g  
Fonte: Roberta Fernandes – Ogros veganos

## **Manteiga de milho**

Ver dica veggie

## **BISCOITOS**

### **Cracker Grão de bico**

Ingredientes

2 xícaras de farinha de grão de bico  
1 colher (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de linhaça  
6 colheres (sopa) de água morna  
1 colher (chá rasa) de sal

Modo de fazer

Misture a linhaça com a água e deixe hidratando por aproximadamente 5 minutos.

Coloque a farinha e o sal numa tigela, misture, acrescente o azeite e a linhaça já hidratada.

Amasse bem, enrole com um plástico e deixe repousar por 30 minutos.

Abra a massa bem fininha (eu usei a maquina de macarrão começando na espessura n. 0 e fui afinando até a espessura n. 4 e para não grudar a massa na máquina polvilhei com a farinha de grão de bico) .

Corte a massa em quadradinhos, coloque numa assadeira (não precisa untar) e leve para assar no forno (pré aquecido) 150 graus por 5 a 6 minutos.

Retire do forno, deixe esfriar bem numa gradinha e depois guarde em vidros para conservar a crocância.

Dica: Fique de olho no tempo de assar porque eles queimam rápido.

Fonte: <http://nacasadama.blogspot.com.br/2015/09/crackers-sem-gluten-de-grao-de-bico-e.html>

## Palitos de mandioca e gergelim

1 mandioca grande cozida e amassada  
2 colheres de sopa de gergelim  
2 colheres de sopa de farinha de mandioca (não torrada)  
1 colher de chá de sal marinho

Misturar bem todos os ingredientes com as mãos. Moldar os palitos ou crackers e colocar numa assadeira anti-aderente. Assar em forno baixo até dourar.

Fonte: Nutricionista Natalia Chede

## Biscoito de lentilha com manjericão

Ingredientes

1 xícara de lentilha cozida  
e

escorrida (dá para variar  
com

feijão, grão de bico e  
ervilha)

1/3 xícara de óleo de  
canola

1 xícara de polvilho doce

1 colher (chá) de cúrcuma

1 pitada de pimenta síria

Alguns galhos de  
manjericão (a

gosto)

1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Coloque no liquidificador a lentilha (pode ser quente) com o óleo e o manjericão e bata até formar uma pasta. Tempere com cúrcuma, sal e

pimenta e bata novamente. Pode deixar um pouco picante, pois o polvilho



ameniza o sabor.

Em uma vasilha funda coloque o polvilho e junte a massa batida.

Misture

bem até formar uma massa que desgruda da mão. Fica macia e maleável.

Se achar necessário acrescente um pouco de água do cozimento da lentilha

(eu nunca coloquei a água). Enrole a massa e corte como nhoque e passe o

garfo nos biscoitos para achatá-lo. (Fica mais gostoso fininho, pois fica

crocante). Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média. Fica atenta,

pois assa rápido.

Fonte: <http://delisaudaveis.blogspot.com.br/>

## Crackers Salgados

- 2 xícaras da mistura de farinha sem glúten (2 xíc. de farinha de arroz, 2/3 de xíc. de fécula de batata, 1/3 de xíc. de polvilho doce)

- 1/2 colher das de chá de fermento químico em pó

- 1/2 colher das de chá de bicarbonato de sódio

- 2/3 de xícara de banha ou gordura de palma (fiz com banha)

- 1/3 de xícara de leite vegetal

- 1/2 xícara de água

- Sal grosso triturado e temperos a gosto (orégano, salvia, alecrim, ervas finas)



Modo de fazer:

1º Pré-aqueça o forno a 205º C.

2º Em uma vasilha misture os ingredientes secos. Adicione a banha, o leite vegetal e a água. Amasse com as mãos até formar uma massa macia e uniforme. Se ficar muito seca, adicione água aos



poucos, uma colher de cada vez.

3º Divida a massa em duas partes e abra-a com um rolo entre duas folhas de papel manteiga do tamanho de uma assadeira média. Abra o mais fino possível, quanto mais fininha melhor.

Retire a folha de papel manteiga superior. Com uma faca ou um cortador de pizza, corte quadradinhos. Com um garfo, fure toda a massa. Salpique o sal grosso triturado em pedacinhos menores e/ou o tempero que desejar

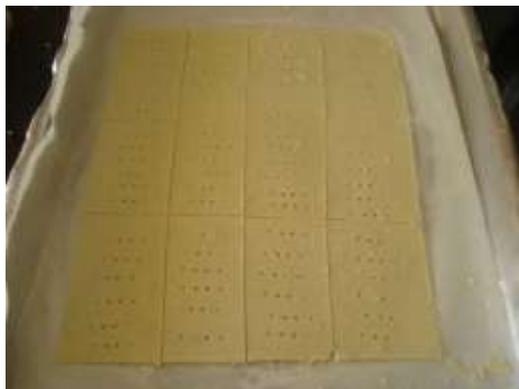
4º Transfira a massa no papel manteiga cuidadosamente para uma assadeira e asse por 15 minutos.

Retire do forno, deixe esfriar e retire os biscoitos com cuidado da folha para não quebrar.

Guarde em potes bem fechados.

Fonte:

<http://dietasgsc.blogspot.com.br/>



## **Cookies Rápidos Liberdade (salgado)**

Ingredientes:

-3 col. sopa de inhame amassado (pode ser outro tubérculo).

-2 col. sopa de quinoa branca e/ou vermelha cozida

-2 col. sopa de goma de tapioca

-1 col. sopa de farinha de cereal ou leguminosa (usei aqui a de amaranto) tipo arroz, grão de

bico, feijão branco.

-1 fio de óleo de gergelim (ou côco, ou



azeite extra-virgem).

-Especiarias : zatar, mostarda em pó, açafraão da terra. Pode usar tempero sírio, canela, páprica.....

-Ervas desidratadas: salsa, orégano, tomilho, alecrim...

-1 pitada de sal rosa (pode ser marinho).

Preparo:

Misture tudo, sove bem a massa, enrole em bolinhas e amasse até formar um cookie e asse em forno baixo, no ponto que gostar. Se mais branquinho, uns 20 min e mais moreninho e crocante

30min. Sugiro o consumo imediato, pois a goma de tapioca tem a propriedade de “grudar” ao

passar do tempo, deixando o alimento elástico.

Fonte: Nutriohm



## Biscoito de Fubá

### Ingredientes

2 colh de sopa de farinha de linhaça

2 e ½ xícaras de fubá

2 e ½ xícaras de polvilho doce

1 e ½ xícaras de açúcar

½ colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de margarina

Amasse tudo até formar uma massa homogênea. Se for preciso, coloque mais polvilho doce, porém com calma, até desgrudar das mãos.

Faça cordões finos e modele rosquinhas.

Leve para assar em forno médio, pré-aquecido.

Outra opção:

Substituir a margarina por manteiga e acrescentar ervadoce, dá um sabor delicioso!

Obs: esses biscoitos podem ser feitos à mão ou na máquina de moer, com adaptador para bolachas na frente.

## Francisquinhos

#### Ingredientes:

15 colheres (sopa) de óleo  
5 xícaras (chá) de farinha de milho  
1 xícara (chá) de amido de milho  
10 colheres (sopa) de açúcar  
3 colh sopa de lecitina de soja  
2 colheres (chá) de canela em pó



#### Modo de Preparo:

Coloque o azeite em uma panela e leve ao fogo até ficar bem quente. Retire. Coloque a farinha de milho em uma tigela e regue com o azeite quente, misturando sem parar, ou até a farinha ficar úmida. Deixe amornar. Ligue o forno à temperatura alta. Acrescente a maisena, o açúcar, as gemas e a canela à farinha de milho umedecida e misture até a massa ficar homogênea e macia, e que possa ser enrolada. Por último, incorpore as claras batidas em neve e mexa com delicadeza. Faça 36 bolinhas com a massa, achate-as levemente e coloque-as em uma assadeira não untada, deixando espaço entre as bolinhas. Leve ao forno por 35 minutos, ou até os francisquinhos ficarem levemente dourados. Retire do forno e espere amornar. Retire da assadeira e sirva com café.

Fonte: Revista Água na Boca (*adaptada*)

## Biscoitos de Quinoa

1/2 x de [quinoa](#) em flocos  
1/2 x de farinha de arroz  
3 c sopa de óleo de canola  
1 colh sopa de lecitina  
1 pontinha de colher de café de curry em pó  
1/4 c chá de fermento em pó  
1 pitada de sal



Preparo: Misture todos os ingredientes até obter uma massa que possa ser modelada com as mãos. Faça pequenos biscoitinhos e asse até começarem a dourar. Rende cerca de 20 biscoitinhos.

## Sequinhos de Laranja

Ingredientes:

1 laranja ( suco)  
4 colheres sopa de manteiga ou  
margarina vegetal ( ou gordura  
de coco)  
1 1/2 xícara de polvilho doce  
1 xícara de amido de milho  
1 colher sopa raspas de laranja  
1/2 xícara de açúcar cristal ou  
demerara  
3 colheres chá fermento em pó  
água



Preparo: Junte o polvilho, amido de milho a manteiga, açúcar e misture bem com as mãos, adicione as raspas de laranja e o suco, misture com uma colher e adicione mais água filtrada para dar liga e formar bolinhas sem grudar nas mãos. Coloque as bolinhas numa forma e passe o garfo em cima para ficar com uns riscos, leve ao forno aquecido em forma untada e asse até dourar. Você pode trocar a laranja por leite de coco e coco ralado, suco de alguma outra fruta, etc.

Fonte:

<http://www.arunacui.sine.com>

## Leftover Rice Protein Cookies

You'll Need

-about 1 cup of  
cooked rice (I used 1  
and 1/3 cup cooked



brown rice + quinoa)

-60g (about 2 scoops) of a protein powder of your choice (I used vanilla)

-¼ cup (or more) of chocolate chips or chopped chocolate

-2 ripe bananas

-a dash (about 1/8 teaspoon) of cinnamon

To Do

1. Preheat an oven to 175 C (350 F).

2. Combine all ingredients in a bowl.

3. Using a nonstick baking sheet, a baking sheet coated lightly in oil or baking paper, add the cookie batter.

4. Bake 12 minutes. Let cool and transfer to a rack. Enjoy!

Preparo:

Fonte: <http://dailyveganeats.tumblr.com/>

## Biscoitos amanteigados

Receita bem fácil e de vó, pra esse domingo da preguiça

🔥 1/2 xícara de farinha de arroz;

🔥 1/2 xícara de amido de milho;

🔥 1/4 xícara de açúcar (eu usei demerara, mas pode usar qualquer uma);

🔥 4 colheres de sopa de margarina vegana .

Modo de fazer:

🌀 Em um bowl misture todos os ingredientes secos e depois acrescente a margarina aos poucos, mexendo com as mãos. Assim que toda mistura tiver bem consistente e moldável, leve a geladeira por uns 15 minutos;

🌀 Passado o tempo de geladeira, modele o biscoito em bolinhas do tamanho da sua preferência e disponha em uma assadeira untada de óleo e farinha. Dê uma amassadinha com o garfo e leve ao forno pré aquecido a 180°C por uns 25 minutos, ou até os biscoitos começarem a ficar douradinhos

Fonte: [Samara Ayres](#)



## **Massa de Pastel Frito**

1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos  
1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua  
1 xícara (chá) de água fervente  
1 colh de sopa de lecitina de soja  
1 colher (chá) de sal

Fonte: adaptado de Acelbra

## **Pastel de Frigideira**

Ingredientes - massa:

2 colh de sopa de lecitina de soja  
1 xícara (chá) de farinha de arroz (100g)  
2 colheres (sopa) cheias de fécula de batata (50g)  
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)  
1/2 de xícara (chá) de leite de soja(100ml)  
1 colher (café) de fermento químico em pó (2g)  
2 colheres (sopa) de gergelim (20g)  
sal a gosto  
azeite de oliva para untar

Preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes com uma espátula. Aqueça uma frigideira (fundo com 11cm de diâmetro) com 1 fio de azeite e despeje 2 colheres (sopa) da massa (cerca de 30ml). Gire para preencher o fundo da frigideira. Rapidamente, coloque uma pequena porção do recheio sobre o lado de cima da massa que deve estar cru. Com o auxílio de uma espátula, feche formando meia lua e pressione as laterais para fechar o pastel. Doure dos dois lados. Proceda a operação até finalizar a massa. Sirva quente.

Fonte: Adaptado da Chef Carla Serrano

## **Cookies de amendoim e coco**

#### Ingredientes:

1/2 copo de amendoim cru;  
1/2 copo de coco ralado sem açúcar;  
1/3 copo de açúcar mascavo;  
1/2 banana d'água (se for muito grande, use 1/3);  
1 colher de café de canela em pó;  
Cravo da índia em pó a gosto

#### Preparo:

Bata no liquidificador o amendoim até que vire uma faroava;  
Despeje em uma vasilha e acrescente o resto dos ingredientes;  
Misture bem e molde os biscoitos;  
Disponha em um tabuleiro e leve para assar.  
Leve para assar em forno baixo pré aquecido por aproximadamente 20 minutos. Vire os biscoitos na metade do tempo. Estarão prontos quando a massa estiver seca e com a parte de baixo douradinha.  
Rende uns 17 biscoitinhos  
Fonte: Dicaveggie

## **Cookies de Pasta de Amendoim e Alfarroba**

#### Ingredientes:

1/2 xícara de aveia em flocos finos  
1/2 xícara de farinha de arroz integral  
2 colheres de sopa bem cheias de pasta de amendoim (pura, não-adoçada)  
1 colher de sopa de alfarroba em pó  
1/4 de xícara de melado de cana



Misture todos os ingredientes e depois vá amassando com delicadeza a massa com as mãos, até ficar homogênea. A massa deve ficar macia, não muito seca...se achar que precisa, coloque mais pasta de amendoim ou melado (digo isso porque vai depender muito da consistência da pasta e do melado). Molde com as mãos os cookies, coloque-os numa assadeira e leve ao forno baixo (pré-aquecido) por 15 a 20 minutos (cuidando para não queimar...depende do forno). Não se preocupe se estiverem um pouco moles...assim que retirar do fogo e deixar esfriar, eles endurecem

um pouco.

Fonte: Nutricionista Natalia

## Cueca-Virada frita

1 xícara de farinha de arroz  
1/2 xícara de amido de milho  
1/2 xícara de açúcar demerara ou comum  
2 colheres de sopa cheias de linhaça triturada diluída em 5 colheres (sopa cheias) de água  
1/4 xícara de suco de laranja  
Zestes de 1/2 laranja  
2 colheres de chá de conhaque  
3 colheres de óleo (era manteiga)  
1 pitada de cravo em pó ou noz-moscada  
1/4 colher de chá de extrato de baunilha  
Óleo para fritar.  
Açúcar e/ou canela para polvilhar.  
Farinha de arroz extra para polvilhar.

### Modo de Preparo:

1. Misture a farinha com o amido e reserve.
2. Em uma tigela acrescente o suco de laranja com as zestes, a mistura de linhaça com água, a manteiga, o cravo e a baunilha e misture bem todos ingredientes.
3. Adicione o açúcar, seguido das farinhas e bata até formar a massa. A textura deve ser próxima a consistência de purê de batata.
4. Polvilhe com bastante farinha de arroz 2 plásticos plásticos, ou 1 aberto ao meio. Coloque a massa entre os 2 plásticos e abra a massa passando um rolo de pão em cima do plástico superior. Quanto mais fina mais crocante será o gostoli. Esta etapa é crítica pois por não conter glúten a massa fica quebradiça e mais grudenta, por isso utilize o quanto for necessário de farinha de arroz para polvilhar.
5. Corte no formato que preferir e frite em óleo quente até dourar. Para servir polvilhe canela em pó com ou sem açúcar. Estas cuecas viradas ficam finas, crocantes e super saborosas. Rende aproximadamente 24 losangos pequenos.

Fonte: <http://naturalcuisine.com.br/>

- See more at: <http://naturalcuisine.com.br/2011/10/grostoli-cueca-virada-sem-gluten-sem-ovos-sem-lactose/#sthash.iPeWBrnH.dpuf>



## Biscoito de Tofu

## Ingredientes

- 4 copos (americano) de polvilho
- 1 copo (menos 1 dedo) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 copos de tofu amassado
- 1 copo de leite de soja
- 3 inhames médios cozidos e amassados
- 4 colheres (sopa) de orégano



## Preparo

Misture todos os ingredientes, acrescente o leite de soja e amasse bem até dar o ponto de enrolar (dependendo da textura do polvilho tem que acrescentar um pouco mais de leite até atingir o ponto).

Leve ao forno quente, a 180°C – de 25 a 30 minutos.

Fonte: Mandala dos Sabores

## Palitos assados



## Ingredientes

- 1/2 colher de sopa de fermento biológico
- 1 copo de leite de soja morno – ou leite de arroz ou amêndoas
- 2 colheres de chá de açúcar demerara
- 1/2 copo de farinha de arroz integral
- 1/2 copo de amido de tapioca

2 colheres de chá de goma xantana  
1/2 colher de chá de sal  
1 colher de chá de cebola desidratada (em pó)  
2 colheres de azeite de oliva  
Para polvilhar: azeite de oliva e orégano.

#### Modo de Preparo

1. Posicione uma panela (com alça de inox) na grade inferior do forno e pré-aqueça o forno na potência máxima. Posicione um papel manteiga untado em uma forma e reserve.
2. Misture o leite, fermento e açúcar e reserve por 5 minutos.
3. No bowl da batedeira misture as farinhas, goma xantana, sal e cebola em pó. Adicione a mistura do fermento, óleo e bata na velocidade máxima por 30 segundos. Adicione a mistura em um plástico vedado.
4. Com uma tesoura faça um corte na ponta inferior do saquinho plástico – como se fosse decorar bolo. Pressione a parte superior do saquinho para formar os palitos com a massa ainda crua (figura abaixo).
5. Deixe os pães crescerem por 30 minutos a 1 hora – depende da temperatura ambiente. Passe delicadamente azeite de oliva em cada palito com auxílio de um pincel e polvilhe oregano a gosto.
6. Posicione a forma na grade superior do forno e jogue (com cuidado) um 1 copo de gelo na panela que ficou pre-aquecendo na grade inferior. Feche imediatamente o forno. Esta técnica é necessária para produzir vapor no início da cocção.
7. Asse por aproximadamente 20 minutos, ou até que os pães estejam dourados.

## Sequilhos

#### Ingredientes:

200 gr (mais ou menos 1 xic)  
de amido de milho  
2 colheres (sopa) polvilho doce  
e  
3 colheres (sopa) fécula de batata  
5 colheres (sopa) açúcar  
3 colheres (sopa) côco ralado  
1 xic de creme vegetal

\* Pode substituir por óleo de côco, mas fica meio durinho

#### Preparo:

Amasse o amido de milho com os demais ingredientes até que a massa esteja bem lisa e homogênea.



Faça bolinhas e achate com um garfo.  
Asse em forno moderado baixo até que estejam coradinhas na parte de baixo, mas não deixe escurecer muito para não correr o risco de que fiquem duras.  
Fonte: <http://vegannatural.blogspot.com.br/>

## **Bolacha de Natal**

### **Ingredientes:**

1 xícara de farinha de arroz integral  
3 colheres de sopa cheias de farinha de amaranto ou amêndoas  
3 colheres de sopa rasas de fécula de batata  
3 colheres de sopa de açúcar mascavo  
1 colher de chá de noz moscada  
2 colheres de chá de canela em pó  
1 colher de chá de gengibre em pó  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
125 g de óleo de coco ou manteiga ghee gelados e cortados em cubos  
3 colheres de sopa de melado de cana

### **Modo de Fazer:**

Misture todos os ingredientes secos.  
Adicione o óleo de coco e vá misturando com a mão na mistura das farinhas e especiarias até formar uma farofa grossa. Misture o melado de cana até bem incorporado. Não precisa mexer muito, só até formar uma massa lisa e homogênea.

Embale em papel filme e leve para a geladeira por no mínimo meia hora.

Abra a massa, se necessário polvilhe fécula de batata para não grudar quando abrir. Recorte na forma desejada, eu usei forminhas de estrela, arvores e homem-biscoito que eu sou apaixonada hahahaha

Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 10 minutos ou até dourar.

Deixe esfriar sobre uma grade e armazene em pote fechado ou na geladeira.

Fonte: [Lactosenao.com](http://Lactosenao.com)



## BOLOS

### Bolo sem glúten de mandioca

#### Ingredientes

- 1 xícara de mandioca crua ralada
- 1 xícara de leite vegetal de sua preferência
- 1 xícara de farinha de arroz integral tostado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar orgânico
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 colher (chá) de vinagre branco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



**Preparo:** Bata a mandioca crua com o leite vegetal, o açúcar, o óleo e o vinagre no liquidificador. Em uma vasilha, misture os ingredientes secos e despeje o líquido por cima. Misture bem. Leve para assar em forma untada e enfarinhada com farinha de arroz, em forno médio pré-aquecido, de 25 a 30 minutos.

Fonte: <http://www.veggietal.com.br>

### Bolo de banana com sorvete de canela

Para o **bolo**: amassei 1 banana com um garfo e misturei 2cs farinha de arroz+ 1cc polvilho doce + 1cs farinha linhaça + 1cs chia + 1/3xic água + 1cs melado de cana + gengibre em pó (opcional) + 1Cc vinagre maçã + 1Cc bicarbonato. Derramei a massa em duas forminhas (dá pra 2 bolinhos) e foi ao forno. Vizinho vai ganhar bolinho.

O **sorvete**: bati até virar um creme grosso: 1/2 banana congelada



(sem a casca) + 1cc canela em pó + 1cs leite de coco.

Fonte: The veggio voice / Alana Rox

## Bolo de Banana

Ingredientes:

- 4 banana maduras
- 1 col. chá de essência de baunilha
- 1/2 xíc. de óleo (eu uso óleo de girassol)
- 3 col. sopa de farinha de linhaça
- 1 xíc. de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 ½ xíc. de farinha de arroz
- 1/4 xíc. Polvilho doce
- 1/4 xíc. fécula de batata
- 1 col. sopa de fermento químico

Preparo:

Em uma tigela misture as farinhas. Reserve.

No liquidificador coloque o óleo, as bananas, a farinha de linhaça, a baunilha, o açúcar e o sal. Bata até formar uma massa homogênea.

Despeje a mistura do liquidificador na tigela com as farinhas.

Misture delicadamente com uma colher. Não bata.

Acrescente o fermento e misture.

Coloque a massa em forma untada e enfarinha com farinha de arroz.

Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 20 min. ou até o teste do palito ficar ok.

Fonte: <http://quitandasemgluten.blogspot.com.br/>



## Bolo de aipim

- 1 coco ralado
- 1 Kg de aipim cozido e amassado
- 1 colher de óleo de coco
- 1 xícaras de açúcar
- 1 garrafinha de leite de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de erva-doce
- açúcar e canela para polvilhar

Ponha todos os ingredientes numa tigela e misture bem.

Asse em fôrma desmontável de torta, untada com margarina.

Antes de levar ao forno, polvilhe com açúcar e canela.  
Depois de assado, deixe esfriar, desenforme e cubra com açúcar e canela.

Fonte: Adaptado de [receitaseticas.blogspot.com.br/](http://receitaseticas.blogspot.com.br/)

## **Bolo de Banana (sem açúcar)**

Ingredientes:

10-12 bananas (nanica) bem maduras

1 xícara de farinha de amêndoas (só bater as amêndoas no liquidificador)

suco de 1 laranja

canela em pó

Preparo:

Corte as bananas em 3 no sentido do comprimento. Misture a farinha de amêndoas com a canela, formando uma farofa. Numa travessa, coloque uma camada das bananas e um pouco da farofa. Vá alternando essas camadas (faça de 2 a 3 camadas). Dica: ao colocar as bananas, vá "amassando" um pouco, ajeitando elas na travessa. Ao final, regue com suco de laranja. Leve para assar por cerca de 20 minutos ou até as bananas estarem bem macias.

Fonte: <http://nataliachede.blogspot.com.br/>

## **Bolo de cenoura 1**

1 xícara de água;

1 cenoura (150g);

1 xícara de farinha de arroz;

1 xícara de açúcar cristal

orgânico;

2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada;

2 colheres de sopa de polvilho doce (1/4 de xícara);

1 pitada de sal;

1 pitada de bicarbonato de sódio;

1 colher de sopa de fermento químico.

Para a cobertura: 5 colheres de sopa de açúcar refinado, 2 colheres de sopa de água, 1 colher de sopa de cacau em pó, 1/2 colher de sopa de amido de milho.

Preparo:

Corte em rodela pequenas a cenoura crua e bata no liquidificador



junto com a água e a linhaça.

Depois despeje essa mistura em uma vasilha e misture o resto dos ingredientes deixando o fermento por último.

Despeje a massa em uma forma de bolo americano untada e enfarinhada com a farinha de arroz.

Leve para assar em forno médio pré aquecido por 30 minutos (espete com um palito para ver se a massa já está seca).

Espere esfriar para desenformar e cubra com a calda de chocolate.

Para a cobertura eu misturei ainda frio a água, o açúcar, o cacau e o amido de milho. Depois levei para cozinhar em fogo baixo mexendo até engrossar. Tem que

colocar essa cobertura ainda quente no bolo porque ela endurece e forma uma casquinha.

Fonte: <http://www.dicaveggie.com>

## **Bolo de cenoura 2**

Ingredientes (bolo médio aprox. 500grs):

01 xícara de farinha de arroz (aprox. 250grs)

01 xícara de cenouras orgânicas picadas (aprox. 250grs)

01 xícara de água morna ou leite vegetal morno (aveia, amêndoas, etc)

01 xícara de açúcar cristal ou mascavo orgânico

01 colher de sopa de semente de chia

01 colher de sopa de fermento em pó

01 colher de café de bicarbonato de sódio

Calda de cacau:

03 colheres de sopa de cacau em pó (orgânico, se possível)

03 colheres de sopa de açúcar cristal ou mascavo orgânico

01 xícara de água ou leite vegetal (aveia, amêndoas, etc)

01 colher de sopa de farinha de arroz

Modo de preparo:

Deixe a semente de chia descansar na água morna ou no leite vegetal por 30 minutos até que se forme um gel. Junte todos os ingredientes em um liquidificador e bata até formar um creme homogêneo.

Coloque este creme em uma assadeira média (25cm X 30cm),



untada com óleo e farinha de arroz, e asse-o em forno médio baixo (210C° - 180C°) por 45 minutos. Após este período, suba a temperatura do forno para médio alto (240C° - 210C°) e asse por mais 15 minutos. Depois desse tempo, abra o forno e espete o bolo para ver se está pronto. O palito tem que sair bem limpinho. Para fazer a calda é só bater os ingredientes no liquidificador ou misturá-los bem enquanto ainda frios. Depois coloque os ingredientes em panela pequena e mexa em fogo baixo até que atinja a consistência de cobertura (firme, mas ainda escorrendo pelos lados do bolo). Coloque a calda sobre o bolo já frio e delicie-se sem culpa (e sem excessos, OK?!). ;)

Fonte: <http://www.triboviva.com.br/>

## **Bolo de frutas sem adição de açúcar**

### **Ingredientes**

- 1 maçã picada
- 1 banana nanica madura picada
- 1 xícara de uvas passas
- suco de 2 laranjas
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- canela à gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de melado ou agave (opcional)



**Preparo:** Misturar tudo e assar numa forma pequena de bolo inglês ou com furo no meio. Por cima eu coloquei mel e canela.:

Fonte: Inteligência Nutricional

## **Bolo de cenoura**

No liquidificador colocar:

1 xícara e 1/2 de açúcar (usei o refinado mas poderia ter usado o mascavo)

2 cenouras sem casca picadas (usei uma grande e uma pequena)

1/4 xícara de óleo

2 xícaras de água

Bater essa mistura até ficar bem homogênea.

Acrescentar 2 xícaras de farinha de arroz e continuar batendo (pode ir acrescentando aos poucos).

Adicionar 1 colher cheia de fermento e colocar para assar em forma

mediana untada. No meu forno demorou uns 35 minutos, mas é bom ir olhando até que o palitinho saia seco.

Para a calda

4 colheres de creme vegetal (usei Becel)

4 colheres de cacau em pó

3 colheres de açúcar

Numa frigideira derreti tudo até virar um creme e coloquei em cima do bolo ainda quente.

Fonte: <http://veganoceliaco.wordpress.com/>

### **Bolo de Cenoura 3**

3/4 xícara de óleo de canola

3 colheres de sopa de linhaça batidas com pouca água

1 xícara de açúcar orgânico

2 cenouras grandes

1 xícara de farinha de arroz ou quinoa

1 xícara de fubá

1 pitada de sal

2 col. sopa fermento químico

2 col. sopa de chia

Bata o óleo, o açúcar e as cenouras no liquidificador, até ficar homogêneo.

Despeje essa massa numa vasilha e acrescente as farinhas de arroz e fubá, o sal, a chia e a linhaça e bata até incorporar. Acrescente o fermento e mexa com uma colher ou espátula.

Coloque numa forma untada com óleo e farinha de arroz.

Fonte: Menu Vegano

<http://www.veggietal.com.br/bolo-sem-gluten/>

### **Bolo de Chocolate**

- 1 potinho de purê de maçã para bebês

- 1/3 de xícara de água

- 1/3 de xícara de óleo

- 1 colher das de sopa de baunilha

- 1/2 xícara de chocolate em pó

- 1 e 1/4 de xícara de açúcar

- 1 e 1/3 de xícara de farinha de arroz

- 1/4 de colher de chá de sal

- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de fazer:

1º Pré-aqueça o forno a 180º C.

2º Na vasilha da batedeira, bata a papinha de maçã, a água, o óleo, a baunilha, o chocolate em pó e o açúcar até ficar uma mistura homogênea. Adicione a farinha, o sal e o fermento, bata em velocidade baixa para formar uma massa homogênea.

3º Distribua a massa em duas formas descartáveis, coloque sobre uma assadeira e leve ao forno por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito, este saia limpo. Sirva puro ou acompanhado de uma calda.

Calda:

- 1 caixinha de creme de leite vegetal (de soja ou de arroz)
- 100g de chocolate em barra meio amargo sem glúten e sem leite
- 1/2 xícara de açúcar de confeitiro, ou glicose de mandioca ou néctar de agave

Modo de fazer:

1º Leve o chocolate em barra bem picado junto com o creme de leite ao micro-ondas por 40

segundos. Mexa para formar um creme, se precisar, esquite mais um pouco. Junte o açúcar, mexa bem e sirva quente ou fria.

Fonte: <http://dietasgsc.blogspot.com.br/>

## **Bolo Cremoso de Milho**

- 2 1/2 xícaras de leite de coco (usei 1 garrafa de 500 ml)
- 1 xícara de água
- 4 colh sopa de lecitina de soja
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de amido de milho
- 1 xícara de fubá
- 2 colheres das de sopa de óleo (de preferência óleo de coco)
- 1 colher das de sopa de fermento químico para bolos

Modo de fazer:

1º Pré-aqueça o forno a 230º C. Unte uma forma retangular pequena, ou redonda de 22 cm de diâmetro, com margarina sem leite e farinha de arroz.

2º Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque a massa na forma e leve ao forno por 35 minutos ou até que ao enfiar um palito no centro, este saia limpo. Deixe esfriar completamente antes de cortar e servir.

Nota: Eu não havia prestado atenção na temperatura do forno e usei forno baixo. Demorou 1

hora e 15 minutos no forno e a cobertura ficou bem mais clara que o original. Achei também que a parte do bolo ficou mais resistente, parecendo massa de torta. Com certeza a temperatura do forno alterou o resultado.

Modo de fazer:

1º Pré-aqueça o forno a 230º C. Unte uma forma retangular pequena, ou redonda de 22 cm de diâmetro, com margarina sem leite e farinha de arroz.

2º Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque a massa na forma e leve ao forno por 35 minutos ou até que ao enfiar um palito no centro, este saia limpo. Deixe esfriar completamente antes de cortar e servir.

Fonte: <http://dietasgsc.blogspot.com.br/>

## **Bolo de milho verde**

Ingredientes

5 espigas de milho cru

1 xícara de leite de arroz bem grosso\*

1 colher de chá de essência de baunilha

4 colheres de sopa de açúcar cristal (ou a gosto)

3 colheres de linhaça deixadas de molho em água filtrada por meia hora (água apenas para cobrir a linhaça)

1 colher de sopa de fermento químico em pó

Preparo: Retire o milho da espiga (cru) e coloque no liquidificador juntamente com os demais ingredientes. Bata. Coloque numa forma antiaderente e leve ao forno.

\*Leite de Arroz: É só bater o arroz cozido com água. Precisa ficar bem grosso, quase um mingau, portanto coloque pouca água.

Fonte: <http://www.servevegana.blogspot.com.br> por Menu Vegano

<http://www.semglutensem lactose.com/indice/nhoque-de-mandioquinha/>

<http://www.semglutensem lactose.com/indice/cream-cheese/> (de castanha de caju)

<http://www.semglutensem lactose.com/indice/queijo-prato-vegano/>

## **Bolo de Batata Doce**



PREPARAÇÃO: 60 min.

Ingredientes

1 kg [batata doce](#)

1/2 xíc [margarina](#) sem leite

2 xíc [açúcar](#) pode usar menos

3 [colh](#) sopa de lecitina de soja

1/2 xíc [leite de coco](#)

1/2 xíc [coco ralado](#) não adoçado

1 colh. sopa [fermento em pó](#) para bolo

Instruções

Descasque e cozinhe a batata-doce com água, até ficar macia.

Escorra e passe ainda quente no espremedor.

Junte a margarina, o açúcar e misture até dissolver. Incorpore a lecitina de soja, o leite, o coco e o fermento.

Coloque numa assadeira média untada e enfarinhada com maizena.

Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 50 min.

Fonte: adaptado do site <http://www.semglutensem lactose.com/>.

## Rocambole de doce de leite vegano

3 cs de óleo de linhaça (coloquei 2 de óleo de coco e 1 de óleo de linhaça)

3 cs de linhaça hidratada com 9 cs de água

½ xc de água

1 xc de açúcar (usei adoçante culinário)

1 cs de fermento em pó

1 xc de farinha sem glúten

Recheio:

1 lata de leite condensado de soja cozido 50' na pressão, utilize-o frio

Cobertura:

½ xc de açúcar demerara

Bater no mixer a linhaça hidratada, o açúcar, a óleo, em seguida a água, farinha e o fermento.

Untar uma forma (usei 35x25), colocar a massa e levar ao forno pré-aquecido por 5 a 8 minutos(não deixar a massa dourar)

Tirar a massa do forno e colocar sobre um pano molhado,.Espalhe o doce de leite sobre a massa enrole e polvilhe o açúcar demerara.

Não ficou um primor de beleza rsrs, acredito porque deixei a massa mais tempo no forno ficou quebradiça, mas ficou com um sabor e consistência muito gostoso.

Fonte: Cleia Nascimento

## Brownie de Feijão Branco

1 ½ xíc de feijão Branco cozido (só grãos)

½ xíc de batata doce cozida

1 xíc de proteína em pó (soja ou arroz)

1 xíc de açúcar mascavo

2 colh sopa de cacau em pó

2 colh sopa de nibs de cacau

½ xíc de água fria

20 Amêndoas picadas

10 Castanhas do Brasil picadas

Preparo: Coloque todos os ingredientes num processador, menos as castanhas e amêndoas. Processe até ficar bem homogêneo, irá ficar com uma consistência de purê bem firme. Transfira a mistura para uma vasilha e acrescente as castanhas picadas. Unte uma forma de vidro (**tamanho**) com óleo e papel manteiga e distribua a massa para que fique com aproximadamente uns 2 cm de altura. Asse no forno a 200°C por cerca de 30 minutos.

Dica: umedecendo as amêndoas e castanhas antes, fica mais fácil pra cortá-las com faca.

Fonte: Nutricionista Denise Kowski

## Bolo de chocolate com trigo sarraceno

1 xícara de leite vegetal

1 colher de chá de vinagre de maçã

3 colheres de sopa agave ou outro adoçante

1 xícara de farinha de trigo sarraceno (bati o grão e fiz a farinha)

1 colher (café) de fermento em pó

1 colher (café) de bicarbonato de sódio

2 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher (sopa) de óleo

baunilha (coloquei folhas de hortelã seca e triturada até virar pó).

Modo de fazer:

Em uma tigela pequena misture os líquidos

Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento, o bicarbonato,



o cacau em pó adicione os ingredientes molhados.  
Coloque numa forma redonda de 16cm de diâmetro  
Pré-aqueça o forno a 160 graus.

Sugestão de cobertura: geleia de frutas vermelhas, misturada com um pouco de leite de amendoas ou aveia.

Dica: Quando usar a farinha de trigo sarraceno é bom usar temperos como: canela, cravo, raspas de laranja, pois ela tem um gosto forte.

Fonte: [nacasadama.blogspot.com.br/](http://nacasadama.blogspot.com.br/)

## Bolo Chocolate com Molho de Framboesa

1 e ½ xícara de nozes descascadas

1 pitada de sal

8 tamaras (ou abacates) secos e sem caroço

¼ xícara de cacau em pó sem açúcar (ou utilize farinha de alfarroba)

½ colher de chá de essência de baunilha

2 colher de chá de água

1 xícara de framboesas frescas ou congeladas

Modo de Preparação

Colocar as nozes e o sal no processador de alimentos até ficar moído com uma consistência o mais parecido possível com a farinha.

Adicionar as tamaras, o cacau (ou a farinha de alfarroba) e a baunilha e processar até que a mistura se torna pegajosa.

Adicionar água e processar para obter uma consistência uniforme.

Transferir o preparado para uma travessa ou forma e colocar no forno para cozer.

Colocar as framboesas num liquidificador e misturar até ficar homogêneo e derramar sobre o bolo antes de servir.

Esta é uma ótima forma de usufruir de uma sobremesa de natal deliciosa, mas confeccionada por ingredientes naturais e sem açúcar.

Experimente e verá a diferença.

Fonte: <http://remediosnaturais.info/>

## Bolinho de Nozes

Ingredientes – Massa:

– ¾ xícara (chá) de farinha de arroz;

– ¾ xícara (chá) de fécula de batata;

– ¼ xícara (chá) de polvilho doce;

– 1 colher (café) de goma xantana;

– 1 e 1/2 xícaras (chá) de [leite de inhame](#);



- 1 xícara (chá) de nozes;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1/2 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;
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó.

Mãos à obra – A Massa:

1. Preaqueça o forno a 180° (temperatura média).
2. 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.
3. Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção das nozes e do fermento, até formar uma mistura espessa.
4. Adicione as nozes e pulse o liquidificador por 2 vezes.
5. Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea.
6. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
7. Despeje a massa em forminhas e leve ao forno para assar por aproximadamente 30-35 minutos ou faça o teste do palito.

Ingredientes Cobertura – Creme de Nozes:

- 1 xícara (chá) de nozes;
- 2 xícaras (chá) de [leite de inhame](#);
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo;

Mãos à obra – O Creme de Nozes:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea.
2. Leve ao fogo médio e mexa até desgrudar do fundo da panela.
3. Espalhe a cobertura nos bolinhos e salpique nozes trituradas.

Fonte: [menubacana.com](http://menubacana.com)

## Bolo de Laranja

Ingredientes:

- raspas de 2 laranjas;
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata;
- 1 colher (sopa) de polvilho doce;
- 1 colher (café) de goma xantana;
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de



suco de laranja;

- 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;
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó.

Mãos à obra:

1. Preaqueça o forno a 180° (temperatura média) e unte uma forma para bolos com 22cm de diâmetro.
2. 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.
3. Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção do fermento e das raspas das laranjas, até formar uma mistura espessa.
4. Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea.
5. Acrescente as raspas das laranjas e o fermento e misture delicadamente.
6. Despeje a massa na forma previamente untada e leve ao forno para assar por aproximadamente 30 minutos ou faça o teste do palito.

♥ Para a cobertura:

- 1 xícara (chá) de açúcar demerara pulverizado (triturado no liquidificador);
  - 3 colheres (sopa) de suco de laranja.
- Misture os ingredientes até formar uma massa lisa e cubra o bolo com a cobertura

Fonte: [menubacana.com](http://menubacana.com)

## Bolo de milho cremoso

- 1 xícara (de chá) de água
- 1/3 de xícara (de chá) de óleo vegetal
- 1 e 1/2 xícaras (de chá) de milho (cerca de 3 espigas)
- 1/2 xícara (de chá) de coco ralado não adoçado
- 3/4 de xícara (de chá) de açúcar demerara ou cristal
- 1 xícara (de chá) de fubá mimoso
- 1 colher (de sopa) de vinagre



branco ou de maçã  
1 colher (de sopa) de fermento químico em pó  
Uma pitada de sal

Preparo:

Preaqueça o forno a 210°C e unte uma assadeira média com óleo e fubá.

Em um liquidificador, coloque a água, o óleo, o milho, o coco ralado, o açúcar, o fubá, o vinagre, uma pitada de sal e bata até obter uma mistura uniforme.

Acrescente o fermento químico em pó e bata rapidamente para misturar.

Coloque esta massa na forma e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até espetar uma faca ou garfo e sair limpo.

Quando o bolo é amarelo, eu gosto de untar a forma com fubá, porque o bolo não fica com aquelas marquinhas brancas de farinha de trigo.

Mas se você quiser/preferir, pode usar a farinha de trigo para untar.

Fonte: <http://blogdavicvegana.blogspot.com.br/>

## Bolo invertido de abacaxi

Ingredientes:

2 colheres de sopa de farinha de linhaça

1/2 xícara de farinha de grão de bico - pode substituir pela de amaranto ou arroz integral

1/2 xícara de fécula de batata

1/2 xícara de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa

2/3 xícara de açúcar mascavo

1/2 + 1/4 xícara de leite de coco ou outro leite vegetal

4 colheres de sopa de óleo de coco

1 colher de chá de vinagre de maçã

1 colher de sopa de fermento em pó

Rodelas finas de abacaxi

Melado ou xarope de

agave/coco/arroz integral/tâmaras – esses encontro fora do Brasil, dá para comprar pelo [iHerb](#). O de [coco](#) e de [arroz integral](#) são ótimos!



Modo de fazer:

Unte uma forma de bolo redonda de fundo removível com óleo de coco. Despeje uma camada de melado ou xarope de agave e acomode as fatias de abacaxi, uma ao lado da outra, até cobrir todo o fundo da forma.

Acomode essa forma em um tabuleiro/assadeira para que caso o xarope escorra não queime no forno.

Em uma tigela misture as farinhas e o açúcar e misture bem com o auxílio de um fouet.

Adicione o óleo de coco e o leite e misture até obter uma massa homogênea e cremosa. Adicione o vinagre de maçã e mexa. Não precisa de batedeira, pode fazer tudo na mão mesmo. Por fim adicione o fermento em pó.

Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 30-40 minutos, ou até o palito sair limpo.

Deixe esfriar por alguns minutos e desenforme com cuidado. Caso ache necessário regue o bolo com um pouco mais do melado ou xarope de sua escolha.

Rende um bolo de 20cm

Fonte: lactosenao.com

## Brownie

Rende um brownie de 320g

Ingredientes:

100g de açúcar demerara

2 colheres de sopa de óleo de coco

2 colheres de sopa de gel de chia ou linhaça

50g de farinha de arroz integral

25g de fécula de batata

30g de cacau em pó – caso você

utilize chocolate em pó diminua a medida do açúcar e aumente a do chocolate para ficar na cor ideal

3/4 xícara de água quente

1 colher de sobremesa de fermento em pó

30g de amêndoas, macadamias, nozes ou castanhas picadas grosseiramente



Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno à 200 graus.

Prepare o gel de linhaça ou chia: coloque 1 colher de sopa da semente moída com 3 colheres de sopa de água e aguarde uns 12-15 minutos.

Em uma tigela coloque o açúcar, as farinhas, o sal, o cacau, óleo de coco e o gel de linhaça/chia e misture bem – pode ser com um fouet ou batedeira. Adicione aos poucos a água quente e apenas misture.

Adicione o fermento e a oleaginosa que escolher (amêndoas, castanhas, etc) e misture com uma espátula ate bem incorporados.

Leve ao forno por 18-22 minutos – lembre que o brownie é um bolo mais úmido, então não pode assar demais!

Fonte: Lactosenao.com

## Cupcake de damascos com cobertura de cacau

Ingredientes – Massa:

- 3/4 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 3/4 xícara (chá) de fécula de batata;
- 1/4 xícara (chá) de polvilho doce;
- 1 colher (café) de goma xantana;
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de [leite de inhame](#);
- 1 xícara (chá) de damascos secos;
- 1/4 xícara (chá) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de [purê de inhame](#);
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada;
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó;

Mãos à obra – A Massa:

1. Previamente, coloque os damascos secos de molho no leite de inhame em um recipiente com tampa e leve à geladeira por 2 horas.
2. Preaqueça o forno a 180º (temperatura média).
3. 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.
4. Bata no liquidificador todos os ingredientes, com exceção do fermento, até formar uma mistura espessa.
5. Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea.
6. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
7. Despeje a massa em forminhas e leve ao forno para assar por aproximadamente 30-35 minutos ou faça o teste do palito.

Ingredientes – Cobertura de Chocolate:

- 3 xícaras (chá) de [leite de inhame](#);
- 1 xícara (chá) de tâmaras secas sem sementes;
- 1 colher (café) de óleo de coco;



– 2/3 xícara (chá) de cacau em pó.

Mãos à obra:

1. Previamente, coloque as tâmaras secas sem sementes de molho no leite de inhame em um recipiente com tampa e leve à geladeira por 2 horas.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa lisa.
3. Leve ao fogo baixo e mexa por 10 minutos ou até desgrudar do fundo e laterais da panela.
4. Cubra os cupcakes com a cobertura e salpique nibs de cacau.

Fonte: [menubacana.com](http://menubacana.com)

## DOCES E SOBREMESAS

### Brigadeiro de Batata-doce Sem Soja

Fonte: <http://dietasgsc.blogspot.com.br>

- 500 g de batata-doce cozida e espremida
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres das de sopa de chocolate em pó
- 1/4 de xícara de leite vegetal morno
- 1 e 1/2 colher das de sopa de gelatina em pó sem sabor ou agar agar para uma receita vegana
- 1 colher das de sopa de baunilha ou essência de chocolate
- Chocolate granulado para confeitar

Modo de fazer:

1º Dissolva a gelatina no leite vegetal morno.

2º Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo brando, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela.

3º Agora vem a parte mais chatinha: passe esta massa por uma peneira para tirar todo o resquício de grumos de batata. Coloque esta massa em um pirex e leve a geladeira.

4º Depois de gelado, modele os docinhos untando as mãos com creme vegetal e passe no chocolate granulado. Coloque nas forminhas e sirva!

Rende 40 docinhos.

Poderá também gostar

### Brigadeiro de Biomassa

5 colh de sopa de biomassa de banana verde

1 colh sobremesa cacau em pó

3 colh sopa de açúcar de coco

1 colh sopa de óleo de coco

Preparo: É só misturar tudo, enrolar e cobrir com coco ou castanha de caju.



Fonte: Casa Na Arvore Ind e Comercio de Alimentos  
**Barrinha de amendoim coberto com chocolate**

½ xícara de trigo sarraceno  
½ xícara de manteiga de amendoim cremosa  
2 colh sopa de xarope de boro (maple syrup ou agave)  
1/8 colh chá de sal marinho  
½ xícara de chocolate amargo  
1 colh chá de óleo de coco

Preparo:

Coloque o trigo sarraceno num processador e bata até virar uma farinha bem fina.

Coloque em um recipiente a farinha, a manteiga de amendoim, xarope e o sal e mexa até estarem bem misturados.

Pegue 1 a 2 colh sopa da mistura e modele na mão (Vai render aprox. 10 unidades como a da foto). Coloque-os em um forma sob papel manteiga e leve ao freezer para firmar.

Enquanto isso derreta o chocolate em banho Maria ou no microondas. Após retire as barrinhas do freezer e mergulhe uma a uma no chocolate e coloque novamente na forma com papel manteiga. Coloque novamente no freezer por aprox 20 min ou até o chocolate endurecer.

Conserve os docinhos na geladeira.

Fonte: <http://blissfulbasil.com/>



## **Brigadeiro funcional de chocolate e biomassa de banana verde**

Ingredientes:

1 xícara de chá de biomassa de banana verde (200 g)

½ xícara de chá chocolate em barra 70% (100g)

1 colher de sopa de adoçante stevia em pó ou calda de agave

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e cozinhe em fogo baixo até derreter totalmente o chocolate.

Deixe esfriar. Enrole em formas de brigadeiro.

Fonte: Marcelo Facini

## **Mousse TPM (Ju Pansardi)**

100mL leite de coco caseiro  
2 colh sopa chia  
1 colh chá açúcar coco  
1 colh chá cacau em pó  
1 colh sopa de resíduo coco  
Preparo: misturar tudo e levar pra gelar por 3h.

## **Cheesecake de Frutas Vermelhas**

Ingredientes:  
200 gr de Nozes  
100 gr de Uvas Passa  
500 gr de Castanhas de Caju  
300 gr de Coco ralado  
450 ml de leite vegetal  
Sumo de 1 limão  
300 gr de Frutas vermelhas (ou a que vc preferir)  
Essência de Baunilha  
Preparo:



Para a base:

- Processar 200 gramas de nozes com 150 ml de leite e 100 gr de uvas passa ate formar uma massa grudenta. Coloque numa forma moldando com os dedos. Reserve na geladeira.

Para o recheio:

- Demolhe 500 gramas de castanhas (se possível um dia mais cedo, se não pelo menos 4 horas de imersão). Já demolido fica mais fácil processá-los e mais cremoso. Se seu multiprocessador ou liquidificador não for potente, ele vai superaquecer e poderá queimar. O ideal é que fique de molho por 12hs pois ficará bem macio.

Para a manteiga de coco:

-Processar 300 gramas de coco por 5 minutos até obter uma massa oleosa.

Preparação do creme de castanha (queijo):

Processse todos os ingredientes: A pasta de castanhas e a manteiga de coco, adicione o sumo de limão e 100 ml de leite vegetal e umas gotas de essência de baunilha. Bata até obter uma pasta

homogênea. Encha o bolo e leve ao congelador pelo menos 3 horas.

Para o molho de frutas vermelhas:

- Coloque 300 gramas de frutas vermelhas (fazer a combinação que você quiser) e cozinhe em uma panela ou frigideira com dois copos de água e 200 ml de leite vegetal.

- Como ele consome água, você vai notar que o molho começa a formar uma espuma, que é a acidez de frutas.

Encha um recipiente com água. Com uma colher vá removendo a espuma e coloque-a no recipiente. Depois pode descartar.

-Quando engrossar retire do fogo.

Montagem:

Retire o bolo do freezer. Junte o molho por cima, adicionando frutas frescas. Quando você servir poderá sobrar, guarde o resto do molho na geladeira.

Você poderá servir com a calda ainda quente ou se preferir ponha na geladeira por umas 2 hs e sirva.

Fonte: Veganóia

## **Cheesecake de frutas vermelhas**

Massa:

1 xícara de castanha de caju – pode usar outras oleaginosas como amêndoas, castanha do

pará, avelãs, etc

1/3 xícara de nozes

1 colher de sopa de coco ralado

2 colheres de chá de óleo de coco

7 a 8 ameixas secas

1 colher de sopa de açúcar de coco

ou açúcar mascavo

Recheio:

250g de tofu – de preferência o orgânico, se não achar o orgânico procure por aqueles que

não usam soja transgênica

suco de 1/2 limão

3 colheres de sopa de xarope de ágave ou mel

1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de fazer:

Essa cheesecake é MUITO fácil de fazer. Nível básico com certeza, então fiquem atentos se

não vocês acham que eu nem disse como se faz de tão poucas linhas que vou usar! hihih



Para a massa:

Primeiro de tudo pré-aqueça seu forno em fogo médio.

Leve todos os ingredientes em um processador e processe até virar uma farofa. Espalhe ela em uma forma média – eu usei uma pequena e um ramequim. Reserve.

Para o recheio:

Em um liquidificador bata o tofu, o agave e a baunilha até se misturarem. Então adicione o limão e bata novamente. Despeje seu recheio na base da torta e leve ao forno por 20 minutos à 210°C e 15-20 minutos à 180°C.

Espere esfriar um pouco e então leve a geladeira com um papel filme cobrindo ela por pelo menos umas 6 horas.

Para ficar mais deliciosa sirva ela com alguma calda de frutas, ou com a ganache de chocolate e biomassa de banana verde, ou com goiabada quente, geléia, ou qualquer outra coisa que você achar que vai casar bem.

Eu fiz uma calda de morangos caseira para a minha.

Fonte: [www.lactosenao.com.br](http://www.lactosenao.com.br)

## Panacota com calda de framboesa sem lactose

### Ingredientes

- 200ml de leite de arroz orgânico (você pode usar outro leite vegetal se preferir)
- 200ml de leite de côco
- 3 colheres de sopa de côco ralado
- 2 a 3 colheres de sopa de açúcar cristal orgânico
- 2 a 3 colheres de sopa de fécula de batata
- 1 colher de chá de aroma ou extrato de baunilha



### CALDA

- 200grs de framboesas frescas
- açúcar cristal orgânico à gosto (eu coloquei bem pouco, cerca de 2 colheres de sopa)
- 1/2 xícara de água

É só misturar tudo e engrossar no fogo. Depois unte a forminha com óleo e leve o pudim pra gelar. Pra fazer a calda, leve ao fogo mas deixe ferver sem misturar senão as frutas ficam meio despeçadas sabe? Depois de umas duas horas o pudim está pronto e você pode desenformar e cobrir com a calda já fria.

Opção: ameixa seca

Fonte: Inteligência Nutricional

## **Panacota de Nozes**

Como nozes vai muito bem com figo, fizemos uma espécie de compota com canela e cardamomo.



2 xícaras de leite de nozes bem forte (1e1/2:2)  
2,5 g de ágar-ágar  
6 colheres de sopa de xarope de agave (ou açúcar a gosto)

1 colher de chá de essência de baunilha  
uma pitada de sal

Preparo: Misture os ingredientes e leve ao fogo até ferver. Deixe por dois minutos e desligue. Coloque em forminhas e leve à geladeira. Desenforme, coloque a calda que quiser e sirva.

Compota de figo:

6 figos  
5 colheres de açúcar (ou a gosto)  
1 colher de café de canela  
2 sementes de cardamomo sem casca  
1 pitada de sal

Preparo: Bata os figos e o açúcar no processador. Coloque numa panela, acrescente os demais ingredientes e leve ao fogo até que os ingredientes estejam bem incorporados.

Fonte: <http://www.servegana.blogspot.com.br>

## **Manjar de Coco**

Ingredientes - manjar:

6 ameixas em calda  
4 colheres (sopa) rasadas de amido de milho (32g)  
2 xícaras (chá) de leite ou leite de soja (400ml)  
1 vidro de leite de coco (200ml)  
4 colheres (sopa) de açúcar (80g)

Preparo:

Reserve as ameixas. Coloque o amido na panela, adicione um pouco do leite e mexa para dissolver. Junte os ingredientes restantes e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Distribua nos recipientes para sobremesa, cubra com filme plástico aderido

diretamente sobre o creme e reserve na geladeira por no mínimo 3 horas. Cubra com as ameixas em calda reservadas e sirva.  
Para uma preparação sem lactose, utilize leite de soja ou de arroz.  
Fonte: Chef Carla Serrano

## **Brigadeiro de mandioca**

### Ingredientes

1 unidade média de mandioca (eu usei 350g de mandioca cozida e amassada)

½ xícara de chá de açúcar refinado

4 colheres de sopa de chocolate em pó sem leite

2 colheres de sopa de óleo

3 xícaras de chá de água

½ xícara de chá de chocolate granulado sem leite e sem soja

### Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 30 minutos.

Amasse bem até formar uma massa lisa sem grumos.

Em seguida, leve ao congelador para esfriar por 20 minutos.

Em uma panela, misture bem a mandioca, o açúcar, o chocolate em pó

sem leite e o óleo, acrescentando água aos poucos e mexendo sempre.

Quando a mistura soltar do fundo da panela, desligue o fogo e deixe esfriar.

Em seguida, modele as bolinhas e enfeite-as com chocolate granulado.

Coloque-as nas forminhas de papel e sirva.

Fonte: <http://quitandasemgluten.blogspot.com.br/>

## **Petisco Pré-treino**

3-4 tâmaras

1 colh sopa de manteiga de amêndoas

¼ xic de coco ralado sem açúcar

Preparo:

Fatia as tâmaras na metade.

Cubra cada metade com a manteiga.

Enrole e passe no coco.

Fonte: <http://myvega.com/>

## **Brownie**

Antes de começar, dica 1: as tâmaras dos EUA e da França são

muito mais macias que as do Brasil, por isso não preciso reidratar-las. Mas para facilitar, aconselho deixar de molho por 2 horas antes do preparo, ou mais. A mesma regra vale para ameixa preta. Utilize formas preferencialmente quadradas de 23x23.

### Ingredientes

3/4 xícara de tâmaras picadas (ou ameixas pretas – aumente 1 colher de mel)

3/4 xícara de leite de arroz (pode ser soja ou outro de sua escolha)

1/4 xícara de cacau em pó

3 colheres de sopa de mel (de preferência o cremoso)

1 pitada de sal

1 gotinha de extrato de baunilha

3/4 xícara de [mistura de farinha sem glúten](#)

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

1/2 xícara de chocolate amargo (70% cacau) picado grosseiramente



### Modo de Preparo:

1. Pre-aqueça o forno a 180 C. Bata na função pulsar do liquidificador (ou processador) a tâmara (ou ameixa) com o leite de arroz até adquirir textura cremosa mas ainda com pedaços da fruta.

2. Em um recipiente, incorpore a mistura líquida com o mel, a baunilha, seguido do sal, da farinha, do fermento e do chocolate em pedaços.

3. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno por aprox. 25 a 35 minutos, ou até o teste do palito sair seco. Espere amornar para cortar em quadrados e servir. Rende aprox. 12 brownies pequenos.

Fonte: <http://naturalcuisine.com.br/>

## **Bejinho de batata doce**

### Ingredientes

- 1 batata doce grande (255 gr) descascada e picada grosseiramente

- 6 xícaras de água

- 1 pera (sem a casca) ralada no ralo grosso

- Suco de ½ limão siciliano (para regar a pera ralada e não escurecer)

- 1 colher (chá) de óleo de coco derretido

- 2 colheres (sopa) de coco fresco ralado (para envolver ou colocar

na massa do brigadeiro)

- 3 colheres (sopa) de amaranto em flocos
- 2 colheres (sopa) de castanha de caju bem picada (xerem)
- 3 colheres (sopa) de açúcar de coco

Preparo:

1. Cozinhe a batata doce com a água até ficar macia (15-20 minutos). Despreze a água.
2. Passe pelo espremedor e despreze a parte fibrosa que ficar dentro do espremedor.
3. Numa tigela, coloque o restante dos ingredientes (menos o coco ralado), misture tudo e leve à geladeira umas 4 horas para firmar.
4. Passe um pouco de óleo de coco nas mãos e forme bolinhas, e depois passe no coco fresco ralado

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 20 porções

Fonte: Chef Reinhard Pfeiffer

## Beijinho Doce (vegana)

Ingredientes

- 200 ml de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de soja
- 3/4 de xícara de coco ralado
- 3/4 de xícara de açúcar cristal
- 1/2 colher (café) de cravo e canela em pó (opcional)
- 1 pitada de sal



Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até soltar da panela. Deixe esfriar, faça bolinhas, passe no coco ralado e enfeite com um cravinho.

Fonte: Bussola Vegan

## Beijinho de batata doce

Essa receita é muito fácil de fazer, recomendo que enrolem os "docinhos" no coco ralado para ficar mais saboroso!

- 500 A 600g de batata doce crua
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de mel (pode usar adoçante)
- 2 colheres de óleo de coco

Preparo: Cozinhe a batata doce até ficar bem macia. Escorra bem a água e amasse bem até formar um purê.

Em uma panela, coloque a batata já amassada, o mel (ou adoçante) e o óleo de coco. Acrescente 1/2 xícara de leite de coco e misture bem (com o fogo apagado), caso seja necessário vá acrescentando mais leite de coco, aos poucos até conseguir misturar tudo.

Leve essa massa ao fogo médio e mexa sem parar até desgrudar da panela! Deixe esfriar, faça as bolinhas e enrole no coco ralado fino.

Fonte: Bodybuilding - lifestyle

## **Banoffi funcional**

Para a massa:

- 1 +3/4 de xic de castanha do pará ( rica em antioxidantes, melhora o funcionamento das células, evita doenças cardiovasculares)

- 1+3/4 de xícara de coco seco – ( o coco é antiinflamatório e antifúngico e pode ajudar a reduzir o apetite)

- 1/2 xícara de tâmaras de molho em água morna por meia hora.(fruta rica em fibra ,cálcio e magnésio.Eleva a sensação de bem estar por ser rica em vitamina B)

-1/4 colher de chá de extrato de baunilha

-uma pitada de sal

Modo de fazer: Processe o coco até que fique em pedaços bem pequenos. Descarte a água da tâmara e corte em pequenos pedaços Adicione o restante dos ingredientes no processador até que incorporem bem.

Calda de Caramelo

-1/2 xic de manteiga de amêndoas (Bater no liquidificador 4 colheres de sopa de óleo de coco+1 pitada de sal+3 xic de amêndoas)

-1/2 xic de agave

-1/2 cup de pasta de tâmaras

2 tsp de extrato de baunilha

-1/8 tsp de sal

Modo de fazer-Bata tudo no liquidificador. Dura 2 semanas na geladeira. Para deixar mais macio deixe a temperatura ambiente por algumas horas.

MONTAGEM DA BANOFFI: Em uma taça alternar uma camada de crosta,outra de calda de caramelo e outra de banana fatiada (deixar previamente de molho em água com limão por meia hora.Enxugar com papel toalha ).No topo use o chantilly vegano e polvilhe com cacau em pó.

Fonte: Viva veg Chef

## Chantilly vegano

- 2 xic de castanhas demolhadas por 2 horas
- 1  $\frac{3}{4}$  xic de leite de coco
- $\frac{1}{2}$  xic de agave
- 2 colheres de chá de baunilha em fava ou extrato de baunilha
- 1 pitada de de sal
- 1 xic de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de lecitina em pó

No liquidificador colocar:leite de coco, agave, baunilha, sal e castanhas de 1 a 5 minutos.Quando incorporar , adicione a gordura de coco ate incorporar muito bem. Adicione a lecitina. Coloque no freezer por 1-2 horas ou ate firmar.Dura de 3-5 dias na geladeira .

## Brownie de feijão e sorvete de abacate

Receita: bati no liquidificador  
1 concha do feijão (que já estava preparado, ver posts anteriores)  
+ 3cs melado de cana + 1cs chia.  
Depois misturei manualmente  
1cs farinha de arroz + fava de baunilha (opcional) + 2cs cacau em pó. A massa fica maravilhosa e dá vontade de comer crua.

Deixei em forno pré-aquecido por uns 25 minutos. Dá pra 4 pedaços. O sorvete: só bati no liquidificador 1/2 abacate

congelado + 2cs leite de coco (que fizemos no inicio da semana, só ver os posts) + gotas de stevia (pode usar melado).

Fonte: The veggie voice



## Suspiro/ Merengue

Instruções pra conquistar o mundo dos suspiros e mashmallows e impressionar as gatinhas (ou gatinhos):

1- Cozinhe grão de bico e reserve 3/4 de xícara da água do cozimento (ou a mesma quantidade do líquido que vem com o grão de bico enlatado).

2- Pra deixar a mistura mais concentrada, transfira pra uma panela pequena e ferva até o líquido reduzir pela metade. Essa etapa é opcional, mas deixa o merengue mais consistente.

3- Bata o líquido (concentrado ou não) na batedeira ou com batedor elétrico. **NÃO DÁ PRA BATER NA MÃO** com um fouet/batedor de arame, pois você vai precisar incorporar muito ar à mistura pra mágica dar certo.

4-Quando a mistura tiver dobrado de volume e estiver espumante e aerada acrescente 1/2 xícara de açúcar comum (não precisa ser de confeitiro) e continue batendo até atingir a consistência de marshmallow mole (veja a foto abaixo).

5- Como fica um leve sabor de grão de bico, perfume a mistura com algumas gotinhas de extrato de baunilha. Ou raspas de limão/laranja, essência de amêndoas ou o que mais encontrar na sua cozinha (e combinar com a receita que você estiver preparando).

A partir daí sua imaginação será seu guia. As possibilidades são muitas:

1- Assar a mistura em montinhos (forno baixíssimo), formando suspiros.

2- Usar como base pra fazer uma pavlova.

3- Usar o marshmallow mole pra rechear bolos, cupcakes etc.

4-Colocar em cima de uma torta de limão e assar, criando aquela cobertura-suspiro.

5- Usar a mistura como base pra fazer biscoitos que são normalmente feitos com clara de ovo em neve, como os macarons franceses, os amaretti italianos... Macaron!!!!!!! Amareto!!!!!!! Nosso mundo nunca mais será o mesmo.

Ainda não testei, mas imagino que dá pra bater a água do grão de bico sem o açúcar, até obter uma espécie de 'clara' em neve firme e usar em receitas que normalmente usam esse ingrediente (suflês, mousses). Quando testar divido os resultados com vocês.

Fonte: [Papacapim](http://Papacapim)

## Pudim de chocolate (tipo Brigadeirão)

Ingredientes:

6 bananas (caturra = nanica) bem maduras

4 colheres de sopa bem cheias de manteiga de amendoim natural (sem açúcar)

2 colheres de sopa bem cheias de cacau em pó

4 colheres de sopa de melado de cana

1 colher de sopa de manteiga de coco ou

óleo de coco



Preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme. Levar ao fogo baixo, mexendo sempre até o ponto de brigadeiro. Despejar numa tigela de vidro (redonda fica mais bonito e dá para cortar como fiz na foto), deixar esfriar um pouco e levar á geladeira por 2-4h.

Fonte: Nutricionista Natalia chede

## Pudim de Chocolate

Ingredientes:

– 2 xícaras (chá) de leite vegetal

– 1 xícara (chá) de açúcar

– 4 colheres (sopa) de amido de milho

– 200g de chocolate em barra em pedaços

– 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

1. Dissolva o açúcar e o amido de milho no leite.

2. Leve ao fogo e acrescente o chocolate em pedaços. Cozinhe em fogo baixo, mexendo com o auxílio de um fouet.



3. Quando começar a borbulhar, mexa com vigor para que não queime. Cozinhe por mais 3 minutos. Desligue o fogo e adicione a essência de baunilha (se for utilizar) e misture muito bem.
  4. Distribua o pudim de chocolate em taças individuais e espere esfriar antes de levar a geladeira. Desinforme após gelado.
  5. Se quiser, sirva com calda de chocolate ou caramelo e granulado.
- Fonte: <http://chubbyvegan.net/>

## Churros 1



fotos Eliane Beppler

### Ingredientes:

- 2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sobremesa) de óleo de coco
- 2 colheres (sobremesa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha preparada\* com uma colher (chá) de CMC (carboximetilcelulose)
- Óleo, o suficiente para fritar
- Açúcar e canela a gosto

### Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a água, a manteiga, o açúcar, o sal e deixe ferver. Acrescente a farinha aos poucos e, sem parar de mexer, deixe cozinhar por cerca de 5 a 10 minutos até que a massa fique homogênea e solte do fundo da panela. Coloque a massa em um aparelho para churros ou saco de confeiteiro com um bico com ranhuras e molde no formato desejado. Se você não possui um saco

de confeitiro, modele o churros com as prprias mos. Para usar na mquina de churros, no deixe a massa esfriar. Frite a massa no olo quente at que fique dourado e crocante. Em seguida, retire o excesso de olo e empane no aar com canela. Reserve.

Recheio:

Chocolate quente: em uma panela, coloque o leite, o amido de milho, o leite condensado e o chocolate em po. Leve ao fogo, mexendo sempre, at que comece a engrossar. Sirva os churros com o acompanhamento desejado. Os recheios so a gosto,

\* farinha preparada: mistura de farinhas sem gluten

Sugestao: 1 xicara de farinha de arroz + 1/2 xicara de polvilho doce + 1/2 xicara de fecula de batata

Fonte: Eliane Beppler - <https://www.facebook.com/KukaCake>

## **Churros Assado**

1/3 xic de farinha de arroz

1/3 xic de farinha de aveia

1 colh sopa de polvilho doce

150g de batata doce amassada

1/3 xic + 3 colh de sopa de gua

Preparo: Misture todos os ingredientes numa vasilha, va misturando com um garfo e acrescentando gua aos poucos. O ponto estar bom quando desgrudar das mos.

Modele os churros, coloque em assadeira forrada com papel manteiga e unte com olo de coco.

Asse em forno a 180°C por cerca de 15 minutos, retire e passe na canela.

Fonte: Juliana Pansardi

## **Crocante de Chocolate com Coco (vegana)**

Ingredientes

1 barra (180 a 200g) de chocolate meio amargo sem leite

1 xicara de cereal de milho sem aar

1/2 xicara de coco ralado seco

Preparo: Comece derretendo o chocolate (em banho maria ou no microondas) e adicione a ele, ja derretido, o cereal de milho e o

coco. Misture bem para cobrir todos os flocos com o chocolate. Com a ajuda de duas colheres, vá formando pequenos crisps em um tabuleiro coberto com papel manteiga. Deixe na geladeira por uns 5 minutos para o chocolate endurecer e pronto!

Fonte: Receita e fotos de Camilla Rezende, do blog [Na Minha Panela](#)

## Pão de Melado

Ingredientes:

- 1 xic de farinha de arroz
- 1/2 xic de polvilho doce
- 1/2 xic de fécula de batata ou amido de milho
- 1 cs de farinha de amendoas
- 1 xic de melado
- 1 xic de mascavo
- 2cs de leite de amêndoas
- 2cs de óleo de coco
- 1/2 ccha de noz moscada
- 1 cchá de canela
- 1csob de essencia de baunilha
- 1cchá de bicarbonato
- 2 cchá de fermento em po

Misture na batedeira os ingredientes líquidos e una tudo aos secos. Forminhas untadas e leve ao forno 180 graus por 15-20min (ou até o palito sair sequinho). Recheie com doce de leite). Depois mergulhe em chocolate 70% sem leite e temperado

Fonte: Adaptado de Nanda Carneiro (Leve-me Gastronomia)



## Pudim de Tapioca

Ingredientes

- 3 xícara (de chá) de água
- 3/4 xícara. (de chá) de açúcar
- 1 xícara (de chá) de tapioca granulada
- 1 vidro de leite de côco
- 1 pacote de flocos de côco ralado
- 1 xícara (de chá) de leite vegetal
- Leite condensado de soja a gosto



### Instruções de preparo

Despejar todos os ingredientes em uma panela. A tapioca deve ser colocada depois da água e do açúcar. Em relação ao côco ralado, o ideal é usar metade da quantidade para o pudim e a outra metade para decoração.

Levar ao fogo alto e mexer até engrossar. Quando começar a engrossar, abaixar o fogo e continuar mexendo entre 2 e 3 minutos.

Desligar e despejar em forma de buraco molhada com água antes de colocar o pudim.

Quando frio, desenformar e espalhar côco ralado fresco ou em pacote rorced ed setna ocôc o ratardih ,etocap me ocôc rof es( o pudim)

Para finalizar despeje leite condensado de soja por cima }

Fonte: Menu Vegano – Regina Chaves

## **Pudim de Castanha de Caju e Cacau**

1 litro de leite de castanha de caju

2 colh sopa de cacau em pó

2 colh de sopa de açúcar

1 colh chá essência de baunilha

8g de ágar

Preparo: Bater tudo no liquidificador, colocar numa forma de pudim e levar a geladeira por 3h.

Fonte: Felipe Pagnussat



## **Leite condensado**

1 xic de batata doce cozida

1 xic de leite de coco

1 xic de açúcar demerara

Preparo: Bater tudo no liquidificador, depois levar a panela em fogo baixo.

Fonte: Tabata Iglesias

## **Sorvete de Banana e amendoim**

Ingredientes:

1/2 xícara de amendoim sem sal

1/2 xícara de leite de amêndoas

3 bananas grandes congeladas

Preparo: Levar os amendoins ao forno pré-aquecido a 180 graus até que fiquem bem dourados.

Com os amendoins ainda quentes, bater no liquidificador ou processador, colocando um pouco de leite de amêndoas, até que vire uma pasta.

Descascar e picar as bananas, colocando no liquidificador ainda bem congeladas.

Bater até ficar homogêneo e com textura de sorvete.

Fonte: [tastemade.com.br](http://tastemade.com.br)

## Mousse de Abacate c/ cacau

Ingredientes:

1 abacate médio maduro,

2 colheres de sopa de cacau em pó (sem açúcar),

2 colheres de sopa de melado (ou menos),

6 colheres de sopa de [leite de amêndoas](#),

1 colher de óleo de coco extravirgem (orgânico),

pistache cru sem sal para salpicar (opcional).

Modo de Preparo:

Corte o abacate e retire o caroço, corte em pedaços grandes e coloque no liquidificador. Adicione o cacau, o mel e o leite de amêndoas. Bata em baixa velocidade e então, aumente-a até que haja uma mistura homogênea. Se quiser, adicione mais cacau ou mel a gosto. Refrigere e salpique pistache antes de servir!

Fonte: Adaptado de <http://estaoteenvenenando.blogspot.com.br/>

## Churros assado

Ingredientes:

150 ml de água

150 ml de [leite de amêndoas](#) ou [outro leite vegetal](#) – também

pode fazer com 300 ml de água

2 colheres de sopa de [manteiga ghee](#) – ou óleo de coco ou de girassol

1/2 xícara de farinha de arroz

1/4 xícara de farinha de grão de bico

1/4 xícara de farinha de linhaça

1/4 xícara de tâmaras processadas

1 pitada de sal

açúcar demerara batido no liquidificador e canela para polvilhar – para quem não quiser açúcar use só a canela!

Modo de fazer:



Primeiro de tudo deixe as tâmaras de molho por umas 2-3 horas até elas ficarem bem macias, então processe elas com um pouquinho da água em que elas estavam de molho até formar um purê. Pode fazer uma quantidade boa, aí você deixa na geladeira em pote de vidro bem fechado e usa para adoçar o que quiser 😊

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Leve ao fogo o leite vegetal, a água, manteiga ghee, o sal e as tâmaras e espere ferver. Enquanto isso misture as farinhas em um bowl e reserve.

Assim que ferver adicione as farinhas e mexa bem, com fouet ou colher de pau, até a massa começar a soltar da panela. Desligue. Espere a massa esfriar um pouco.

Com saco de confeitar e o bico pitanga comece a dispor seus churros em uma assadeira coberta com silplat ou papel manteiga.

Asse por uns 20 minutos.

Retire do forno e passe na mistura de açúcar e canela – para os diabéticos use só a canela.

Para rechear você pode usar [doce de leite de amêndoas](#) (o que eu uso na foto – muso!!), [leite condensado de leite de coco](#) ou a [ganache de chocolate com biomassa de banana verde](#). Todos vão ficar incríveis!!!

Fonte: latcosenao.com

## Fermento Natural

RECEITA DE FERMENTO LIVRE DE TRANSGENICOS E SEM GLÚTEN : 100 gramas de bicarbonato de sódio , 100 gramas de cremor de tártaro , 100 gramas de fécula de batata . Peneire tudo por 5 vezes e guarde em potes , para posterior utilização

Fonte: [Leila Maria Reis](#)

## REFERÊNCIAS

<http://www.veggietal.com.br/receitas-sem-gluten/>  
<http://www.inteligencianutricional.com.br/?cat=486>  
<http://www.semglutensemlactose.com/>  
[http://www.menuvegano.com.br/home?category\\_id=17&content\\_type\\_id=3](http://www.menuvegano.com.br/home?category_id=17&content_type_id=3)  
<http://www.receitaseticas2.blogspot.com.br/search/label/SEM%20GL%20C3%9ATEN>  
<http://veganoceliaco.wordpress.com/>  
<http://www.findingvegan.com/tagged/glutenfree/#.U4LItPIduw>  
<http://gi365.info/food/gluten-free/>  
<http://dietasgsc.blogspot.com.br/>  
<http://vegetariangastronomy.com/category/gluten-free/>  
<http://quitandasemgluten.blogspot.com.br/search/label/Receitas%20sem%20gl%20C3%BAten>  
[www.nutrioem.com.br](http://www.nutrioem.com.br)  
[www.cantinhovegetariano.com.br](http://www.cantinhovegetariano.com.br)  
<http://vegannatural.blogspot.com.br/>

## SITES INDICADOS

Obs: Alguns não são veganos, mas possuem receitas veganas.

<https://menubacana.com/>  
<https://www.facebook.com/theveggievoice/>  
<http://quitandasemgluten.blogspot.com.br/search/label/Vegan>  
<http://dietasgsc.blogspot.com.br/search/label/Receitas%20Vegans>  
<http://www.vegvida.com.br/site/category/receitas/sem-gluten/>  
[www.nutrioem.com.br](http://www.nutrioem.com.br)  
<http://presuntovegetariano.com.br/receitas/sem-gluten/>  
[http://www.riosemgluten.com/produtos\\_sem\\_gluten.htm](http://www.riosemgluten.com/produtos_sem_gluten.htm)  
[http://www.fenacelbra.com.br/ancelbra\\_rs/livros-para-download/](http://www.fenacelbra.com.br/ancelbra_rs/livros-para-download/)  
<http://www.semglutensemlactose.com/dieta/sem-ovo/>  
<http://universoalimentos.blogspot.com.br/p/receitas-sem-gluten-para-celiacos.html>  
[www.cantinhovegetariano.com.br](http://www.cantinhovegetariano.com.br)  
<http://vegannatural.blogspot.com.br/>  
<http://recetas-veganos-celiacos.blogspot.com.br/>

### Grupos no face

Alimentação Viva Feliz Sem Carne, Sem Ovo Lacto, Sem Soja e Sem Glúten  
Celiacos veganos

<https://www.facebook.com/groups/alimentacaoamigosanimais/>