

RECEITAS SEM



GLUTÉN

CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE A DOENÇA CELÍACA

16 DE MAIO

COM

SABOR

utad

UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO



SERVÍCIOS DE
AÇÃO SOCIAL

UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO

Q ÍNDICE

- Q BOLO DE BANANA
- Q PANQUECAS DE AVEIA
- Q PÃO DE ABÓBORA
- Q NUGGETS DE FRANGO
- Q CROQUETES DE FRANGO
- Q MASSA PARA PIZZA
- Q EMPADÃO DE FRANGO
- Q CARIL DE GRÃO-DE-BICO E TOFU
- Q HAMBÚRGUER DE QUINOA
- Q PENNE COM MOLHO DE PIMENTOS E BURRATA
- Q BATATA DOCE RECHEADA COM ESPARREGADO E FRANGO
- Q LASANHA DE BERINGELA
- Q QUICHE DE FRANGO
- Q BOLACHAS DE BATATA DOCE, NOZ E CANELA
- Q CROQUETES DE FRANGO
- Q QUEQUES DE LARANJA
- Q BROWNIES DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR
- Q LEITE CREME
- Q CRUMBLE DE FRUTOS VERMELHOS

O QUE É O

GLÚTEN?

O glúten é uma proteína presente em alguns cereais como o trigo, o centeio, o malte ou a cevada. Desta forma, pode ser encontrado em alimentos como o pão, bolos, bolachas, bem como, outros produtos à base de farinha. Uma das principais características do glúten é conferir maior elasticidade e consistência às massas.

DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca é uma doença autoimune caracterizada pela intolerância ao glúten. Indivíduos com esta doença são incapazes de digerir o glúten, manifestando sintomas como diarreia, flatulência, dor abdominal, inchaço, fadiga e manchas vermelhas na pele, etc. A única forma de tratamento é adotar uma dieta rigorosa sem glúten, tornando-se imprescindível a leitura correta dos rótulos dos alimentos.

Atenção com a contaminação cruzada!

Evite a partilha de utensílios de cozinha, recipientes e tábuas de corte. Experimente novas receitas e adapte a cozinha tradicional de forma a criar pratos saborosos e sem glúten.

BOLO DE BANANA

INGREDIENTES:

- 2 c. de sopa de farinha de aveia
- 1 banana madura
- 1 c. de chá de cacau em pó
- 1 c. de café de fermento em pó
- Canela em pó a gosto
- 1 ovo



RENDIMENTO: 1 UNIDADE

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa chávena, bater o ovo com um garfo.
2. Adicionar o cacau, a canela e mexer.
3. Amassar a banana com um garfo e adicionar ao preparado.
4. Adicionar a farinha de aveia, o fermento e misturar.
5. Levar ao microondas por 2 minutos.

FONTE: TUDOGOSTOSO.COM

VALOR NUTRICIONAL (POR UNIDADE)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
237 kcal	6 g	40 g	6 g	5 g	0,035 g
-	Dos quais saturados: 1 g	Dos quais açúcar: 15 g	-	-	-

PANQUECAS DE AVEIA

INGREDIENTES:

- 6 c. de sopa de flocos de aveia (triturados)
OU farinha de aveia
- 80ml de leite OU bebida vegetal (aprox. 5 c. de sopa)
- 2 ovos

SUGESTÃO DE TOPPING:

Pode cobrir as paquecas com iogurte natural sem açúcar OU 1 c. de chá de mel OU doce sem adição de açúcar + 1 porção de fruta à sua escolha.



RENDIMENTO: 6 PANQUECAS



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misturar os ovos com o leite OU bebida vegetal.
2. Acrescentar os flocos de aveia e envolver bem os ingredientes. (Pode triturar com a varinha mágica para uma textura mais consistente)
3. Aquecer uma frigideira anti-aderente.
4. Acrescentar 2 colheres de sopa da massa de panquecas e deixar cozinhar por alguns minutos, em lume brando.
5. Virar e cozinhar mais uns minutos.
6. Repetir o processo para a restante massa.

FONTE: ANITAHEALTHY.COM

VALOR NUTRICIONAL (POR PANQUECA)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
110 kcal	5 g	13 g	5 g	1 g	0,1 g
-	Dos quais saturados: 1 g	Dos quais açúcar: 1 g	-	-	-

PÃO DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

- 215 g de puré de abóbora cozida ou assada (aprox. 1 chávena)
- 3 ovos
- 3 c. de sopa de azeite
- 1/2 chávena de farinha de amêndoas
- 1/2 chávena de farinha de aveia
- 1 c. de sopa de vinagre de maçã
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de açafraão em pó
- 1 c. de sopa de fermento em pó

Pode adicionar sementes (linhaça, gergelim, abóbora, girassol) e/ou alecrim, tomilho e/ou passas



RENDIMENTO: 1 UNIDADE



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Num recipiente, misturar as farinhas, o sal e o açúcar.
2. Bater os ovos com a abóbora, azeite e vinagre no liquidificador.
3. Juntar os líquidos com as farinhas e misturar bem.
4. Por último, adicionar o fermento e misturar até conseguir uma massa uniforme.
5. Numa forma untada com farinha, despejar a massa e decorar com sementes ou ervas.
6. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 a 30 minutos.
7. Após esse período, retirar do forno e esperar arrefecer para desenformar.

FONTE: RECEITERIA.COM

VALOR NUTRICIONAL (POR 100G)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
251 kcal	17 g	12 g	10 g	1 g	1 g
-	Dos quais saturados: 2 g	Dos quais açúcar: 1 g	-	-	-

NUGGETS DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 2 Peitos de frango
- 1 Iogurte Natural
- 1 ovo
- 1 c. de sopa orégãos
- 1 c. de sopa tomilho
- 1/2 c. de chá de sal
- 1 chávena flocos de milho sem açúcar
- Sumo de limão q.b.

SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO

MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes:

- 1 c. de sopa de salsa
- 1 c. de sopa de mostarda
- 2 c. de sopa de vinagre
- 1 copo de iogurte natural
- sal a gosto

Modo de preparação:

Envolver todos os ingredientes.



RENDIMENTO: 6 UNIDADES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Cortar o peito de frango em cubos e colocar numa taça juntamente com os restantes ingredientes para a marinada, à exceção do ovo e dos flocos de milho.
2. Deixar marinar, pelo menos, por 30 minutos.
3. Triturar ligeiramente os flocos de milho.
4. Bater o ovo com um garfo.
5. Passar os cubos de frango um a um pelo ovo e depois nos flocos de milho triturados.
6. Colocar os nuggets num tabuleiro forrado com papel vegetal.
7. Levar ao forno, cerca de 10 a 15 minutos.
8. Servir com umas gotas de limão.

FONTE: ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

VALOR NUTRICIONAL (POR UNIDADE)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
125 kcal	2 g	10 g	15 g	0 g	0,85 g
-	Dos quais saturados: 1 g	Dos quais açúcar: 2 g	-	-	-

CROQUETES DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 1 chávena de frango desfiado
- 1 batata grande cozida
- 2 c. de sopa de queijo cottage (ou requeijão)
- Sal q.b
- Pimenta q.b
- Oregãos q.b
- Alecrim q.b



RENDIMENTO: 11 UNIDADDES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa taça, juntar todos os ingredientes, inclusive os temperos e misturar bem.
2. Levar ao frigorífico cerca de 30 minutos para ficar mais fácil de moldar.
3. Moldar com a mão em forma de croquete e levar a airfryer ou ao forno por 15 minutos a 180°C (virar os croquetes para ficarem dourados do outro lado).

FONTE: @NUTRICIONISTACATIACSILVA

VALOR NUTRICIONAL (POR UNIDADE)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
46 kcal	1 g	3 g	6 g	0 g	0,4 g
-	Dos quais saturados: 0 g	Dos quais açúcar: 0 g	-	-	-

MASSA PARA PIZZA

INGREDIENTES:

- 300g de farinha de arroz (aprox. 2 cháv.)
- 1 c. de chá de sal
- 140ml de água morna (aprox. 9 c. de sopa)
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 10 ml de azeite (aprox. 1 c. de sopa)

SUGESTÃO DE TOPPING:

Pode cobrir a massa de pizza com molho de tomate, queijo ralado, orégãos, assim como outros ingredientes da sua preferência (por exemplo cogumelos, atum, pimento vermelho, etc)



RENDIMENTO: 2 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Colocar a farinha de arroz numa taça com o fermento, o sal e o azeite;
2. Adicionar a água e amassar por 10 minutos até obter uma massa homogénea .
3. Deixar a massa descansar por 15 minutos.
4. Abrir a massa de farinha de arroz sobre uma folha de papel vegetal com a ajuda de um rolo de massa.
5. Transferir a massa para uma bandeja de forno.
6. Pré-aquecer o forno.
7. Adicionar a cobertura da sua preferência.
8. Assar por 20 minutos aproximadamente.

FONTE: RECEITERIA.COM

VALOR NUTRICIONAL DA MASSA (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
286 kcal	5 g	55 g	6 g	3 g	1,1 g
-	Dos quais saturados: 1 g	Dos quais açúcar: 0 g	-	-	-

EMPADÃO DE FRANGO

INGREDIENTES:

Para a massa:

- 200g de farinha de arroz (aprox. 1 chávena)
- 60 g de manteiga (aprox. 3 c. de sopa)
- 55 ml de água gelada (aprox. 3 c. de sopa)
- 1 c. de chá de sal

Para o recheio:

- 1 peito de frango desfiado
- 400 ml de molho de tomate (aprox. 2 pacotes peq.)
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 200g de requeijão light (aprox. 1 embalagem)
- Salsa picada a gosto
- Sal a gosto
- 1 lata de milho doce



RENDIMENTO: 8 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misturar com as mãos até ficar uma massa uniforme.
2. Reservar no frigorífico.
3. Para o recheio, colocar o alho e a cebola picados numa panela e deixar dourar em lume baixo;
4. Acrescentar o molho de tomate e o requeijão;
5. Adicionar o frango, o sal e envolver bem;
6. Adicionar a salsa e o milho, volte a misturar e deixe arrefecer;
7. Separar a massa em duas partes e colocar uma delas esticada no fundo. Em seguida, colocar o recheio e, posteriormente, 4 colheres de sopa de requeijão;
8. Estender o outro pedaço de massa e cubra o empadão;
9. Pincelar com uma gema por cima do empadão.
10. Assar por cerca de 40 minutos.

FONTE: RECEITERIA.COM

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
237 kcal	9 g	24 g	13 g	2 g	0,95 g
-	Dos quais saturados: 4 g	Dos quais açúcar: 2 g	-	-	-

CARIL DE GRÃO-DE-BICO E TOFU

INGREDIENTES:

- 400 g Grão-de-bico cozido (aprox. 1 embalagem de vidro)
- 400g Tofu (aprox. 1 embalagem)
- 1 Lata Leite de coco
- 1 c. de sopa Azeite
- 4 c. de sopa Polpa de Tomate
- 1 pitada Piri piri (opcional)
- 1/2 c. de chá Sal
- 1 limão
- Coentros picados q.b.
- 2 c. de chá Caril
- 1 c. de chá Cominhos
- 1 c. de chá Açafrão
- 1 pitada Pimenta-preta
- 1 Cebola picada
- 3 Dentes de alho picados
- 1 Rodela Gengibre picado



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Cortar o tofu em cubinhos, temperar com o sumo de limão um pouco de pimenta e deixar marinar no frigorífico de um dia para o outro.
2. Colocar uma panela ao lume com o azeite. Acrescentar a cebola, o alho e o gengibre.
3. Deixar saltear em lume médio por aproximadamente 5 a 10min, até a cebola ficar levemente dourada.
4. Acrescentar as especiarias e deixar apurar 1 min.
5. De seguida, acrescentar o grão, o tofu, o leite de coco, a polpa de tomate e o sal.
6. Deixar cozinhar cerca de 10min, mexendo de vez em quando.
7. Retirar do lume e acrescentar mais um pouco de sumo de limão, mexer e por fim acrescentar os coentros picados.

FONTE: ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
297 kcal	14 g	20 g	18 g	6 g	1,6 g
-	Dos quais saturados: 1 g	Dos quais açúcar: 4 g	-	-	-

HAMBÚRGUER DE QUINOA

INGREDIENTES:

- 160 g Quinoa (aprox. 1 chávena)
- 400 ml Água (aprox. 2 chávenas)
- 1 c. de sopa Linhaça moída
- 3 c. de sopa Água morna
- 70 g pimento vermelho picado (aprox. 1/4 de uma unidade)
- 1 Cebola roxa
- 20 g Farinha de aveia (aprox. 1 c. de sopa cheia)
- 1 c. de chá alho em pó
- 1/2 c. de chá de Páprica
- 2 c. de sopa de coentros picados
- 1 c. de chá Sal
- Pimenta-preta q.b
- 1 c. sopa de azeite



RENDIMENTO: 8 UNIDADES

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lavar a quinoa durante alguns segundos com água corrente.
2. Colocar a quinoa numa panela juntamente com os 400 ml de água e uma pitada de sal e leve ao lume até ferver.
3. Apagar o lume e deixar repousar, tapando a panela, cerca de 15 minutos.
4. Solte a quinoa com um garfo e volte a tapar por mais 5 minutos.
5. Num copo, juntar a linhaça moída com as 3 colheres de sopa de água morna, mexa com um garfo e deixe repousar cerca de 15 minutos.
6. Cortar o pimento e a cebola em cubinhos pequenos.
7. Numa taça grande juntar o pimento, a cebola, a quinoa, a farinha de aveia, os coentros, o sal, a paprica, o alho, a pimenta e envolver bem todos os alimentos.
8. Por fim, acrescentar a linhaça, envolvendo muito bem.
9. Levar uma frigideira ao lume com o fio de azeite, moldar os hambúrgueres e colocar na frigideira.
10. Deixar cozinhar 3 minutos, vire e deixar cozinhar mais 2 minutos.

FONTE: ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

VALOR NUTRICIONAL (POR UNIDADE)					
Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
113 kcal	3 g	17 g	4 g	3 g	0,4 g
-	Dos quais saturados: 0 g	Dos quais açúcar: 1 g	-	-	-

PENNE COM MOLHO DE PIMENTOS COM BURRATA

INGREDIENTES:

- 1 unidade de mini-pimentos
- 1 curgete
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de orégãos seco
- 2 c. de sopa de azeite
- pimenta q.b.
- 1 c. de chá de sal
- 1 pacote de massa de lentilhas (500g)
- 2 unidades de burrata fresca (250g)
- manjericão fresco q.b.



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Cortar os pimentos em tiras, a curgete em cubos, a cebola descascada em quartos e o alho esmagado.
2. Colocar num tabuleiro de levar ao forno.
3. Temperar com os orégãos, o azeite, pimenta e metade do sal.
4. Levar ao forno por 20 minutos.
5. Cozinhar a massa numa panela com um pouco de sal e azeite.
6. Retirar os legumes do forno e colocar num liquidificador, bater até obter um molho grosso.
7. Escorrer a massa e transferir para uma travessa, regar com o molho e envolver.
8. Colocar as burratas abertas por cima da massa e polvilhar com folhas frescas de manjeriço.

FONTE: PINGO DOCE.PT

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
486 kcal	17 g	45 g	34 g	8 g	1,7 g
-	Dos quais saturados: 8 g	Dos quais açúcar: 6 g	-	-	-

BATATA DOCE RECHEADA COM ESPARREGADO E FRANGO

INGREDIENTES:

- 6 unidades de batata-doce média
- 1 c. de chá de sal
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 peitos de frango (400g)
- 1 c. de café de noz-moscada
- 1 c. de chá pimentão doce
- 1 c. de chá de alho em pó
- pimenta de moinho q.b.
- 1/2 cebola
- 1 embalagem de esparregado de espinafres congelado(360 g)
- 1 1/2 chávena de tomate cherry (250 g)
- 2 c. de sopa de amêndoa laminada



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lavar muito bem as batatas e dar um golpe em todo o comprimento.
2. Colocar as batatas num tabuleiro e polvilhar com metade do sal.
3. Deixar assar, durante cerca de 45 minutos.
4. Numa panela com o azeite quente, alourar o frango em ambos os lados, temperar com o sal, a noz-moscada, o pimentão doce, o alho em pó, a pimenta e a cebola.
5. Tapar e deixar cozinhar em lume médio, cerca de 30 minutos.
6. Retirar o frango do tacho e reservar.
7. Adicionar à panela o esparregado de espinafres e deixar descongelar em lume médio, mexendo de vez em quando.
8. Desfiar muito bem o frango e misturar com o esparregado.
9. Dispor as batatas assadas num recipiente de forno, abrir ao meio e rechear com a mistura de frango e espinafres.
10. Polvilhar com a amêndoa laminada.

FONTE: PINGO DOCE.PT

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
406 kcal	6 g	63 g	21 g	8 g	1,3 g
-	Dos quais saturados: 2 g	Dos quais açúcar: 8 g	-	-	-

LASANHA DE BERINGELA

INGREDIENTES:

- 3 Beringelas (600g)
- 2 pacotes pequenos de Tomate pelado (400g)
- 2 dentes de alho
- 250g de queijo mozzarella (aprox. 1 embalagem)
- 1 c. de chá de sal
- Pimenta a gosto
- 1 c. de sopa de Azeite
- 1 c. de sopa de Ervas aromáticas
- Manjeriço a gosto



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Cortar as beringelas na longitudinal com cerca de meio centímetro de espessura. Colocar as fatias de beringela num tabuleiro de forno e pincelar com azeite.
2. Levar ao forno até ficarem douradinhas, virar, pincelar com azeite, adicionar um pouco de sal e levar novamente ao forno.
3. Quando estiverem uniformes, retirar e reservar.
4. Num copo liquidificador colocar o tomate pelado, o alho, o sal, a pimenta e um fio de azeite. Triturar muito bem.
5. No fim juntar ervas aromáticas. Triturar tudo novamente muito bem.
6. Cobrir o fundo de uma travessa com um pouco do molho de tomate e colocar por cima fatias de beringela, cobrir novamente com molho de tomate e queijo mozarela ralado.
7. Repetir o processo até terminar os ingredientes.
8. Levar novamente ao forno durante cerca de 20 minutos.

FONTE: RECEITASLIDL.PT

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
174 kcal	8 g	8 g	16 g	5 g	1,5 g
-	Dos quais saturados: 4 g	Dos quais açúcar: 7 g	-	-	-

QUICHE DE FRANGO

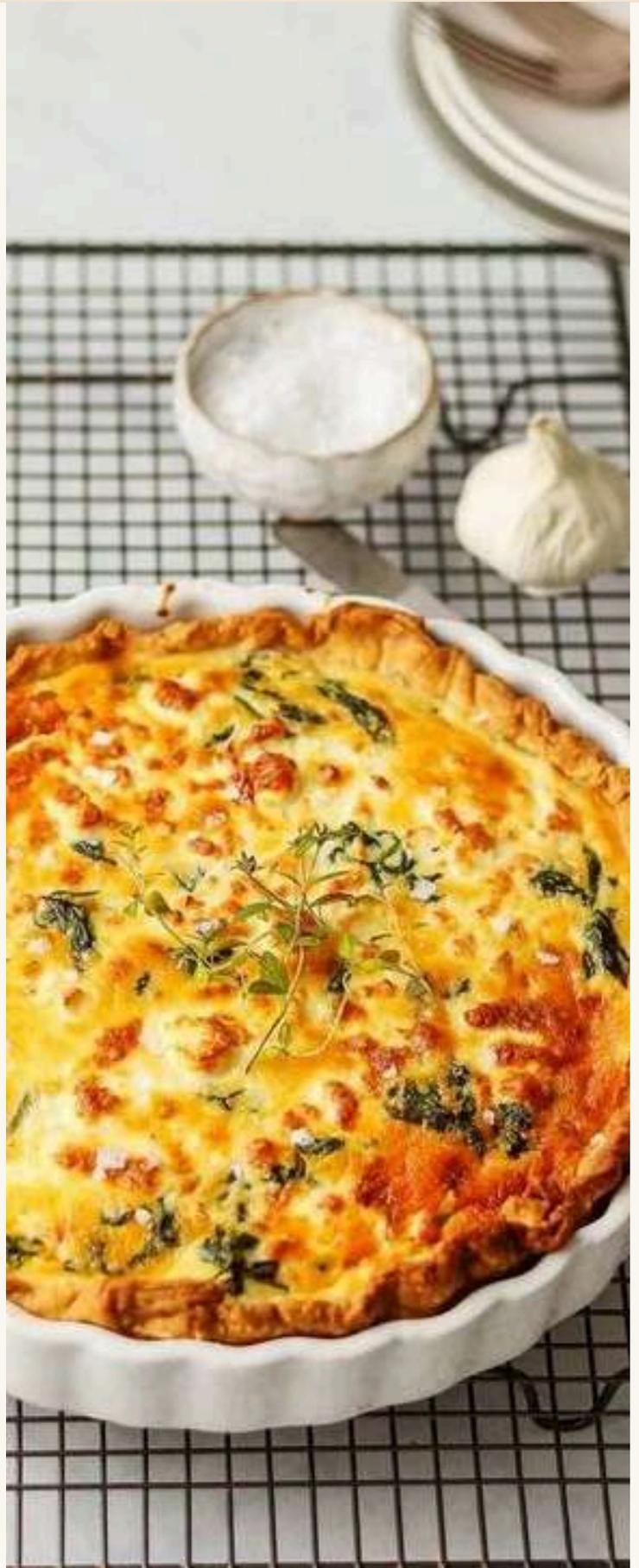
INGREDIENTES:

Para a base:

- 1 chávena de farinha de arroz
- 3 c. de sopa de margarina/manteiga
- sal q.b
- 1 ovo

Para o recheio:

- 250g de queijo ricota (1 embalagem)
- 1 chávena de leite
- 4 ovos
- Alho francês a gosto
- Tomate a gosto
- Manjeriçã fresco a gosto
- 1 chávena de queijo parmesão



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misturar bem os ingredientes da massa e levar ao frigorífico por 30 minutos.
2. Colocar a massa em cima de uma tábua e esticar a massa com a ajuda de um rolo.
3. Untar uma forma com um pouco de azeite e colocar a massa.
4. Picar o alho francês e o tomate e juntá-los aos restantes ingredientes do recheio, de modo a envolver tudo.
5. Verter o recheio por cima da massa e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.

FONTE: RECEITINHAS.COM.BR

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
573 kcal	29 g	42 g	34 g	2 g	0,8 g
-	Dos quais saturados: 11 g	Dos quais açúcar: 3 g	-	-	-

BOLACHAS DE BATATA DOCE, NOZ E CANELA

INGREDIENTES:

- 125 g de batata doce (aprox. 1 unidade pequena / média)
- 50 ml de leite (aprox. 3 c. de sopa)
- 1 ovo
- 50 g de manteiga à temperatura ambiente (1 + 1/2 c. de sopa)
- 30 g de nozes picadas (aprox. 7 unidades)
- 30 g de açúcar (2 c. de sopa rasa)
- açúcar em pó q.b.
- 1 c. de sobremesa de canela para a massa + 1 c. de sopa de canela para polvilhar



RENDIMENTO: 6 BOLACHAS



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aquecer o forno a 220°.
2. Colocar numa taça o leite, o ovo, a manteiga, a canela, o açúcar e as nozes e envolver todos os ingredientes.
3. Juntar a batata doce cozida e sem pele e misturar.
4. Amassar a mistura com as mãos até que todos os ingredientes estejam incorporados.
5. Colocar a massa numa folha de papel vegetal e estender com a ajuda de um rolo de cozinha.
6. Fazer as bolachas com a ajuda de um molde.
7. Deixar as bolachas repousar cerca de 15 minutos e levar ao forno por 10-12 minutos.
8. Retirar do forno e deixar arrefecer. Polvilhar com o açúcar em pó e a canela.

FONTE: NESTLÉ.PT

VALOR NUTRICIONAL (POR BOLACHA)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
156 kcal	12 g	9 g	3 g	0 g	0,18 g
-	Dos quais saturados: 5 g	Dos quais açúcar: 6 g	-	-	-

QUEQUES DE LARANJA

INGREDIENTES:

- 700g de laranja
(3 unidades)
- 40g amido de milho
(aprox. 4 c. de sopa)
- 2 ovos tamanho L
- 50g de açúcar em pó
(aprox. 3 1/2 c. de sopa)
- 1 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de farinha
de amêndoa



RENDIMENTO: 6 UNIDADES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Reservar uma das laranjas e espremer as restantes.
2. Colocar o sumo numa panela, adicionar o amido de milho e mexer até dissolver.
3. Levar a cozinhar em lume brando mexendo frequentemente até começar a engrossar.
4. Separar as gemas das claras.
5. Bater as gemas com o açúcar. Juntar à mistura do sumo de laranja, aos poucos e sem parar de mexer, deixar arrefecer um pouco.
6. Bater as claras em castelo até estarem bem firmes e envolver as delicadamente no creme de laranja.
7. Pré-aquecer o forno a 200 °C, untar 6 formas de silicone com o azeite e polvilhar com a farinha de amêndoa.
8. Distribuir a mistura pelas formas de silicone e levar ao forno por 25 minutos.

FONTE: PINGO DOCE.PT

VALOR NUTRICIONAL (POR UNIDADE)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
166 kcal	7 g	20 g	5 g	1 g	0,1 g
-	Dos quais saturados: 1 g	Dos quais açúcar: 14 g	-	-	-

BROWNIES DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES:

- 160g de manteiga de amêndoa (aprox. 10 c. de sopa)
- 70g de farinha de aveia (aprox. 4 c. de sopa)
- 50g de mel (aprox. 2 c. de sopa)
- 40g de cacau em pó (aprox. 3 c. de sopa)
- 15g de azeite (1 1/2 c. de sopa)
- 50g de chocolate negro, derretido (aprox. 6 quadrados)
- ¼ de c. colher de chá de sal



RENDIMENTO: 8 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa taça, juntar a manteiga de amêndoa, o mel, o azeite, o cacau em pó, a farinha de aveia e o sal. Envolver tudo com uma colher, misturar bem até obter uma massa consistente.
2. Transferir a massa para uma travessa forrada com papel vegetal e pressionar cuidadosamente a mistura com as mãos, de forma a ficar uniforme.
3. Derreter o chocolate negro e colocar por cima do preparado anterior, para cobrir o topo.
4. Levar ao frigorífico durante 1h para solidificar. Retirar e cortar em quadrados.

FONTE: NEW IN PORTO

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
247 kcal	17 g	14 g	7 g	2 g	0,3 g
-	Dos quais saturados: 4 g	Dos quais açúcar: 7 g	-	-	-

LEITE CREME

INGREDIENTES:

- 500 ml de leite magro/ meio gordo (aprox. 2 chávenas)
- 9 c. de sopa de Stevia
- 2 c. de chá de aroma de baunilha
- 2 c. de sopa de amido de milho
- 2 ovos



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa panela adicionar todos os ingredientes
2. Levar ao lume médio por 10 minutos e ir mexendo para não pegar no fundo.
3. Distribuir o preparado para taças individuais.
4. (Se desejar pode caramelizar o topo da sobremesa com um maçarico de cozinha)

FONTE: ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
93 kcal	4 g	9 g	6 g	0 g	0,2 g
-	Dos quais saturados: 1 g	Dos quais açúcar: 4 g	-	-	-

CRUMBLE DE FRUTOS VERMELHOS

INGREDIENTES:

- 1 chávena de mirtilos (150g)
- 1 chávena de amoras (150g)
- 1 chávena de framboesas (150g)
- 1 c. de sopa de Amido de milho (16g)
- 1 c. de chá de canela
- 1 c. de sopa de mel (24g)
- Sumo de limão q.b
- 1 chávena de flocos de aveia (100g)
- $\frac{1}{3}$ chavena de farinha de amêndoa (50g)
- 50g de manteiga (aprox. 3 c. de sopa)



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Levar os flocos de aveia ao forno pré-aquecido a 200°C durante 5 minutos.
2. Numa taça, misturar os flocos de aveia, a farinha de amêndoa e a manteiga.
3. Acrescentar a canela e envolver tudo com as mãos.
4. Noutra taça, misturar os frutos vermelhos com o sumo de limão e o amido de milho.
5. Adicionar o mel e envolver.
6. Juntar as misturas e levar ao forno por 15 minutos.

FONTE: ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

Energia	Lípidos	H. Carbono	Proteína	Fibra	Sal
300 kcal	14 g	31 g	7 g	7 g	0,2 g
-	Dos quais saturados: 4 g	Dos quais açúcar: 12 g	-	-	-

utad UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO



**SERVIÇOS DE
AÇÃO SOCIAL** UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO

