



SEM GLÚTEN E LACTOSE



ENTRADAS

Tomate recheado com ovo de codorniz.....	4
Pão de queijo	5
Abacate com camarão.....	6
Creme de abóbora.....	7
Sopa de batata doce e alho-francês.....	8
Chips de beterraba e batata doce.....	9
Lagosta grelhada.....	10
Patê de sardinha.....	11

PEIXE

Risoto de camarão.....	13
Filetes de Linguado no Papelote.....	14
Gratinado de peixe.....	15
Crumble de peixe.....	16
Caril de peixe-gato.....	17

CARNE

Panados de Frango.....	19
Strogonoff de carne.....	20
Hambúrguer.....	21
Lasanha vegetariana.....	22
Rolo de carne recheado com espinafres.....	23

MASSAS

Esparguete à Carbonara.....	25
Massa gratinada com brócolos.....	26
Esparguete com mexilhões e açafrão.....	27
Linguini com Camarão ao molho de Queijos.....	28
Massa com beringelas.....	29

SOBREMESAS

Brigadeiro.....	31
Tarte de Maçã.....	32
Cookies de chocolate.....	33
Bombom de logurte.....	34
Cookies de Banana.....	35
Pudim.....	36
Bolo de baunilha com cobertura de amora	37
Bolo mármore.....	38
Mousse de Morango com gelatina.....	39
Suspiros coloridos.....	40
Bolo de banana caramelizada.....	41



SEM GLÚTEN

SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Tomate recheado com ovo de codorniz



Ingredientes

15 tomates caqui;
15 ovos de codorniz;
Pitada de sal;
1 colher de sopa de azeite
Uma pitada de orégãos;
100 g de rúcula;

Preparação

1. Cozinhe os ovos de codorniz. Tire as cascas e reserve.
2. Escolha os tomates de acordo com o tamanho dos ovos.
3. Corte uma tampa em cada tomate e retire as sementes com uma colher de café com cuidado (deixe o espaço para caber o ovo de codorniz).
4. Coloque dentro de cada tomate o ovo. Corte uma pequena tampa em cada ovo.
5. Monte-os numa travessa com folhas de rúcula.
6. Espalhe um fio de azeite, por cima do tomate recheado, orégãos, uma pitada de sal ou pode servir com o molho de sua preferência.



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Pão de queijo



Ingredientes

3 ovos;
1 copo de óleo;
1 copo de água;
1 colher de sopa de açúcar;
1 colher de chá de sal;
2 copos de polvilho doce;
1 colher de sopa fermento em pó;

Preparação

1. Coloque o polvilho numa tigela.
2. Bata no liquidificador os outros ingredientes, acrescentado por último o fermento.
3. Acrescente ao polvilho a mistura do liquidificador aos poucos sovando bem a massa.
4. Enrole bolinhos de 2 (cm) de diâmetro e coloque-os numa assadeira untada.
5. Leve ao forno médio (180°), pré-quecido. Asse por 30 minutos até ficarem douradinhos.



SEM GLÚTEN



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Abacate com camarão

Ingredientes

1 abacate;
100 g de miolo de camarão;
2 colheres de sopa de azeite;
2 colheres de sopa de vinagre;
2 dentes de alho;
2 colheres de sopa de coentros picados;
Sal;
Pimenta;

Preparação

1. Coza o camarão. Marine o miolo em azeite, vinagre, alho, coentros, sal e pimenta.
2. Abra o abacate ao meio. Retire o caroço. Escave cuidadosamente a polpa, deixando a pele intacta.
3. Misture o camarão e a marinada com a polpa do abacate. Bata bem.
4. Divida entre as duas metades de abacate. Sirva com tostas se desejar.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Creme de abóbora

Ingredientes

1 e ½ cebola picada;
2 dentes de alho picados;
500 g de abóbora de pescoço descascada e sem casca;
1 colher de chá de sal;
1/2 maço de espinafres (opcional);
1 colher de sobremesa de gengibre fresco ralado;
Ervas desidratadas ao gosto;

Preparação

1. Refogue a cebola e o alho. Acrescente a abóbora, o sal e cubra com água. Cozinhe em lume baixo até a abóbora ficar macia.
2. Depois de cozida bata no liquidificador até adquirir consistência de creme.
3. Depois de batida volte à panela caso precise de aquecer novamente, acrescente o espinafre e aguarde amolecer. Coloque o gengibre na hora de servir.



SEM GLÚTEN



Dificuldade:

Tempo:

Preço:

Sopa de batata doce e alho-francês



Ingredientes

2 -3 batatas doces grandes;
2 talos de alho-francês cortados em rodelas finas;
1/2 cebola picada;
2 colheres de sopa de manteiga;
150 g de queijo creme;
1 e 1/2 chávenas de água morna;
Sal e pimenta a gosto;
2 colheres de sopa de salsa;

Preparação

1. Descasque, corte e cozinhe as batatas doces até que estejam macias o suficiente para serem esmagadas com um garfo. Reserve.
2. Numa panela média, doure a cebola e o alho-francês na manteiga até que murchem. Mantenha o lume brando para não queimar a cebola e o alho-francês.
3. Acrescente na panela a batata doce cozida. Continue refogando até que os sabores se misturem bem.
4. Agora é a hora da água morna.
5. Deixe que a sua sopa cozinhe por mais alguns minutos em lume brando.
6. Desligue o lume e acrescente o queijo creme.
7. Bata a sua sopa no liquidificador para transformar a sopa num creme espesso e delicioso. Se necessário, retorne com o creme para a panela e corrija o sal e a pimenta.
8. Sirva a sopa com salsa picada por cima e se quiser alho-francês picado.



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Chips de beterraba e batata doce



Ingredientes

- 5 colheres de sopa de sal;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 1 colher de sopa de alecrim seco;
- 1 pitada de pimenta;
- 1 beterraba;
- 1 batata doce;

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 150°C.
2. Num processador, junte o sal, o açúcar, o alecrim e uma pitada de pimenta. Processe até obter um pó bem aromático e reserve.
3. Descasque a beterraba e corte-a em rodelas super finas (quanto mais finas, melhor o resultado).
4. Retire o excesso de humidade com papel absorvente e disponha as rodelas num tabuleiro forrado com papel vegetal. Depois polvilhe com o sal aromatizado e leve ao forno enquanto prepara a batata doce.
5. Repita o processo, descascando, cortando em fatias, e dispondo noutra tabuleiro. Aromatize com o sal.
6. Finalmente leve ao forno durante 30 minutos. As beterrabas devem ficar 35 minutos.
7. Retire do forno, deixe arrefecer para ficarem crocantes e sirva.



SEM GLÚTEN



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Lagosta grelhada



Ingredientes

3 lagostas cortadas ao meio e limpas (cerca de 2 kg);
Sal, Pimenta e Azeite q.b.;
Manteiga de alho e ervas:
120 g de manteiga;
6 dentes de alho;
Raspa da casca de 1 e 1/2 lima;
1 colher de café de malagueta moída;
2 colheres de sopa de coentros picados;

Preparação

1. Divida cada lagosta ao meio.
2. Ligue o forno no modo grill.
3. Entretanto forre um tabuleiro com papel vegetal e acondicione as metades das lagostas com as cascas para baixo.
4. Tempere-as com sal, pimenta e azeite, e reserve.
5. Num processador triture todos os ingredientes da manteiga e reserve.
6. Para grelhar vire as lagostas do tabuleiro com a casca para cima e leve ao forno colocando a meio.
7. Após 5 minutos retire-as e vire-as (casca para baixo).
8. Pincele com a manteiga reservada por toda a superfície e leve novamente ao forno por 3 a 5 minutos, verificando se estão tenras. Sirva de imediato.



SEM GLÚTEN



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Patê de sardinha



Ingredientes

200 g de maionese;
1 lata de sardinha tradicional
(sem molho de tomate);
Coentros em folhas e cebolinho
a gosto;

Preparação

1. Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Sirva com as torradas.

PEIXE



SEM GLÚTEN

E



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Risoto de camarão

Ingredientes

4 colheres de sopa de azeite;
1 cebola pequena picada;
4 dentes alho amassados;
2 e 1/2 chávenas de arroz arbóreo especial para risoto;
250 ml de vinho branco seco;
1 copo de tomate cereja cortado em quatro;
3 colheres de sopa de manteiga;
700 g de camarão limpo;
2 l de caldo de peixe ou de legumes;
Sal, coentros e pimenta a gosto;

Preparação

1. Prepare à parte o caldo. Pode ser de legumes, de peixe ou utilize as sobras do camarão (cabeça e cascas) que não vai utilizar. Deixe o caldo quente.
2. Numa panela, aqueça o azeite e coloque a cebola e o alho (não precisa de dourar).
3. Acrescente o arroz, mexendo sempre e antes de começar a "fritar" coloque o vinho branco na panela para evaporar.
4. Quando o vinho secar, acrescente os tomates cereja e mexa.
5. Junte o arroz e inicie com o caldo. Coloque uma "concha" de caldo de cada vez, mexendo sempre o arroz, e quando começar a secar novamente acrescente outra concha de caldo. E assim por diante.
6. Vá acertando o sal e deixe em lume baixo. Continue acrescentando o caldo e mexendo o arroz. Isso é o que deixará o risoto cremoso.
7. Após uns 30 minutos do início do cozimento com o caldo, prove alguns grãosinhos do arroz para verificar a cozedura.
8. Coloque depois os camarões e misture-os bem com o arroz, deixe cozinhar por apenas 5 minutos e desligue. Desligue o risoto quando ele estiver cremoso.
9. Coloque a manteiga, misture novamente e está pronto!



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Filetes de Linguado no Papelote



Ingredientes

600 g de batatas;
4 filetes de linguado;
20 tomates cereja;
1 cebola pequena;
100 de alcaparras;
Pimenta preta e sal marinho q.b.;
240 ml de natas de soja;
Cebolinho q.b.;
Folhas de alumínio;

Preparação

1. Coza as batatas com casca durante aproximadamente 20 minutos.
2. Coloque cada filete numa folha de alumínio com cerca de 40 cm de largura.
3. A cada filete junte 5 metades de tomate cereja, cebola picada, 25 g de alcaparras e tempere a gosto com sal e pimenta.
4. Feche a folha parcialmente de forma a não derramar, e regue com 60 ml de natas de soja.
5. Feche a folha de alumínio completamente de forma a manter todos os ingredientes dentro do papelote.
6. Coloque os filetes no grelhador ou no forno a 180°C durante 25 minutos.
7. Coloque o papelote num prato juntamente com batatas cozidas. Polvilhe com cebolinho picado.



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Gratinado de peixe

Ingredientes

300 g de filetes de peixe branco;
100 g de miolo de camarão;
1 tomate;
1 cebola;
3 dentes de alho;
1 folha de louro;
1 curgete grande;
3 batatas médias;
200 ml de natas de soja;
50 ml de leite de soja;
1 colher de chá de tomilho fresco;
1/2 colher de chá de alho em pó;
1 pitada de noz moscada;
Sal, Pimenta branca e azeite q.b.

Preparação

1. Corte os filetes em tiras e pique o miolo de camarão.
2. Refogue no azeite a cebola e os alhos picados, juntamente com a folha de louro. Quando a cebola estiver dourada, adicione o tomate cortado em cubos. Deixe cozinhar em lume brando por 10 minutos.
3. Junte o peixe e o camarão. Deixe cozinhar mais 10 minutos em lume brando. Retire do lume e tempere com sal e pimenta.
4. Entretanto, corte as batatas e a curgete em rodellas muito finas.
5. Unte com azeite uma forma quadrada. Disponha uma camada de curgete (cerca de metade das fatias) e polvilhe com sal, pimenta branca, noz moscada e um pouco de tomilho. Por cima, coloque o peixe.
6. Por cima do peixe, disponha a restante curgete. Por cima, coloque cuidadosamente as rodellas de batata.
7. Numa taça, misture as natas de soja, o leite de soja, mais uma pitada de noz moscada, sal, pimenta branca e o alho em pó. Bata bem e verta sobre a batata. Termine polvilhando com o restante tomilho.
8. Leve ao forno a 200°C durante 1 hora e 10 minutos.



SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Crumble de peixe

Ingredientes

1 cebola;
1 alho francês;
550 g de filetes de peixe-gato;
10 g de manjericão fresco;
300 ml de caldo de peixe;
50 g de flocos de aveia;
90 g de miolo de avelãs;
50 g de pão ralado (sem lactose);
Sal, pimenta e azeite q.b.;

Preparação

1. Pique a cebola. Corte o alho francês em rodela e o peixe em tiras.
2. Pique finamente as folhas de manjericão.
3. Refogue a cebola no azeite. Quando a cebola estiver transparente, acrescente o alho francês. Mexa bem e deixe cozer em lume brando.
4. Quando os legumes estiverem quase cozidos (cerca de 10 minutos), junte o peixe e deixe cozinhar mais cinco minutos. Adicione 200 ml do caldo de peixe e deixe cozer mais cinco minutos.
5. Retire do lume e tempere com sal e pimenta. Envolve metade das folhas de manjericão.
6. Entretanto, triture as avelãs no liquidificador. Junte a avelã moída ao pão ralado e aos flocos de aveia, juntamente com o resto das folhas de manjericão, mexendo bem.
7. Acrescente duas colheres de sopa de azeite e 100 ml de caldo de peixe. Tempere com sal e pimenta, envolva bem e reserve.
8. Coloque o peixe numa forma quadrada de ir ao forno. Por cima, espalhe o crumble, usando as mãos para cobrir toda a superfície.
9. Leve ao forno a 190° durante 40 minutos.



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Caril de peixe-gato

Ingredientes

600 g de filetes de peixe-gato;
300 g de batata doce;
2 tomates;
25 g de gengibre fresco;
1 cebola;
3 dentes de alho;
1 malagueta;
1 colher de sopa de coco ralado;
1 colher de sopa de açúcar;
1/2 colher de chá de erva doce;
1 colher de chá de coentros em pó e cominhos;
1 colher de chá de cúrcuma e mostarda;
7 folhas de caril;
100 ml de leite de coco;
Sal q.b.;
Óleo de amendoim;

Preparação

1. Descasque e corte a batata doce em cubos e corte os filetes em tiras. Pique a cebola e os alhos. Descasque e corte o gengibre em lascas. Corte a malagueta ao meio e retire as sementes. Corte o tomate em cubos.
2. Aqueça um fio de óleo na wok e doure o coco ralado. Adicione a cebola e os alhos picados, juntamente com a malagueta e o gengibre. Deixe refogar alguns minutos e adicione os coentros, os cominhos e a erva doce.
3. Quando a cebola estiver transparente, coloque a mistura no liquidificador e junte a mostarda e 100 ml de água. Triture tudo até obter uma pasta.
4. Sem lavar o wok, aqueça um fio de óleo. Junte o tomate em cubos, as folhas de caril e a cúrcuma. Refogue alguns minutos.
5. Adicione a pasta e envolva bem. Deixe ao lume até começar a ferver. Acrescente a batata doce e uma pitada de sal grosso, baixe para lume brando, tape e deixe cozer 45 minutos.
6. Junte então o peixe e deixe cozinhar mais 15 minutos. Ao fim desse tempo, acrescente o leite de coco e envolva bem. Deixe ferver 30 segundos.
7. Retire do lume e retifique os temperos, se necessário.

CARNE



SEM GLÚTEN

E



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Panados de Frango

Ingredientes

1 ovo;

Farinha de Amêndoa (a gosto, cerca de 5 g por panado);

2 colheres de chá de azeite;

2 bifés de frango médios, preferencialmente finos (cerca de 200 g);

Sal fino;

Preparação

1. Coloque o ovo numa tigela e bata bem.

2. Noutra tigela, coloque a farinha de amêndoa.

3. Aqueça o azeite numa frigideira.

4. Tempere um bife com sal, passe por ovo, seguidamente por farinha e coloque na frigideira quente.

5. Repita para o outro bife.

6. Quando estiverem dourados por baixo vire-os com a ajuda de uma espátula.

7. Deixe dourar do outro lado e retire para um prato com papel absorvente.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Strogonoff de carne

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite;
1 cebola média picada;
500 g de carne cortada em cubos (de preferência do lombo);
1/4 chávena de ketchup;
1 colher de sopa de mostarda;
2 colheres de sopa de molho inglês;
1 pacote de natas de soja;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto;

Preparação

1. Aqueça o azeite e refogue a cebola até murchar. Acrescente a carne e frite até perder a cor vermelha.
2. Se precisar, divida a carne em duas porções e faça em duas vezes para não soltar água. Retire com a escumadeira e reserve.
3. Junte na panela ou frigideira já usada o ketchup, o molho inglês e a mostarda.
4. Deixe aquecer e acrescente as natas de soja.
5. Misture bem e coloque a carne reservada. Misture novamente, acerte o tempero e sirva.



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Hambúrguer

Ingredientes para

8 hambúrgueres

500 kg de carne moída;
1/4 de pimento picado;
1 ovo;
Farinha de arroz q.b.;
1/2 cebola picada;
Cebolinho, Salsa, Pimenta e
Sal a gosto;

Preparação

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela com exceção da farinha de arroz e amasse, com as mãos até misturar.
2. Depois acrescente a farinha, uma colher de cada vez até dar consistência. Misture novamente com as mãos e depois modele os hambúrgueres.
3. Para congelar os hambúrgueres, primeiro unte uma assadeira, coloque os hambúrgueres nela e leve ao congelador.
4. Depois de congelados embale separadamente em sacos de plástico.
5. Se optar por não congelar, grelhe-os e ficam prontos a servir.



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

Dificuldade:

Tempo:

Preço:

Lasanha vegetariana



Ingredientes

2 curgetes grandes;
500 g de tofu;
2 latas de tomate pelado;
1/2 chávena de água;
1/2 cebola picada em cubos;
Sal a gosto;
Pimenta a gosto;
Orégãos a gosto;
Noz moscada a gosto;

Preparação

1. Lamine as curgetes. As fatias não devem ser nem muito grossas nem finas demais.
2. Bata o tofu no liquidificador com sal, pimenta, orégãos, noz moscada e 1/2 cebola picada. Se necessário coloque um pouquinho de água somente para formar uma pasta.
3. Faça o molho de tomate: refogue a cebola, acrescente o molho de tomate, a água e deixe cozinhar por alguns minutos. Pode-se acrescentar cenoura para tirar a acidez, caso queira.
4. A montagem da lasanha deve ser feita numa travessa de vidro grande.
5. Inicie com uma camada de molho de tomate, seguido da curgete e por fim o tofu, até preencher a travessa.
6. Leve ao forno por 20 a 30 minutos em lume médio.



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Rolo de carne recheado com espinafres



Ingredientes

1 kg de carne picada;
2 cebolas;
3 dentes de alho;
2 ovos;
100 g de pão ralado;
600 g de espinafres;
2 colheres de sopa de natas de soja;
10 fatias de bacon;
2 colheres de sopa de vinho branco;
Sal q.b.;
Pimenta q.b.;
Noz-moscada q.b.;
Um fio de azeite;

Preparação

1. Refogue uma cebola picada com os dentes de alho numa colher de azeite.
2. Quando estiver bem corada, junte à carne, juntamente com os dois ovos, o pão ralado e uma colher de sopa de vinho branco. Misture bem.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Numa tábua larga, coloque uma folha de papel vegetal e disponha as fatias de bacon, formando um retângulo. Salpique com o restante vinho branco.
5. Por cima, coloque a carne, moldando até formar um retângulo mais largo que o formado pelas fatias de bacon.
6. Pique a outra cebola finamente e refogue numa colher de sopa de azeite. Quando estiver dourada, acrescente os espinafres picados e mexa até murcharem.
7. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
8. Quando cozidos, adicione as natas de soja.
9. Espalhe a mistura de espinafres por cima da carne. Com a ajuda do papel vegetal, enrole, deixando o bacon virado para cima.
10. Leve ao forno a 200° C durante 50 minutos.

MASSAS



SEM GLÚTEN

E



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Esparguete à Carbonara

Ingredientes

400 g de esparguete sem glúten;
200 g de bacon em cubinhos;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
2 ovos;
1 colher de sopa de azeite;
Coentros (opcional);
1 colher de sopa de sal

Preparação

1. Coloque água a ferver numa panela. Enquanto isso, numa outra panela, coloque o bacon. Frite-o por um minuto e coloque a cebola e o alho também picadinhos. Desligue o lume quando estiverem douradinhos.
2. Volte para a outra panela. Misture o sal na água a ferver e coloque o esparguete (deve-se tirar a massa antes que esteja pronto, pois ele terminará o cozimento com o molho).
3. Escoe a massa e coloque diretamente na panela do bacon. Coloque os coentros, os dois ovos e ligue o lume novamente, em lume médio.
4. Mexa sem parar, misturando tudo. Use, de preferência, uma colher de pau e um garfo, fazendo movimentos de baixo para cima, para não partir o esparguete. Quando a massa estiver no ponto, desligue o fogo, despeje o azeite por cima e sirva.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Massa gratinada com brócolos

Ingredientes

400 g massa penne sem glúten;
3 bifés de frango;
250 g cogumelos laminados;
500 g brócolos;
1 cebola;
3 dentes de alho;
200 ml de natas de soja;
50 g de manteiga;
200 g queijo mozarela ralado;
Azeite q.b.;
Sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Comece por cozer os brócolos em água a ferver com sal, escorra e reserve a água da cozedura onde poderá cozer a massa.
2. Descasque e pique a cebola e alho, e leve a refogar num tacho grande com azeite.
3. Junte os bifés cortados em pedacinhos e deixe cozinhar tapado por cerca de 2-3 minutos até a carne estar esbranquiçada. Adicione os cogumelos e tempere tudo com sal e pimenta a gosto.
4. Deixe cozinhar tapado mais 2 minutos, envolvendo e juntando depois os brócolos cortados em pedacinhos pequenos (quase que picados) e a massa bem escorrida.
5. Verta esta mistura para um pirex de ir ao forno e reserve.
6. À parte faça o molho com que irá cobrir a mistura. Leve ao lume um tacho com a manteiga e as natas de soja, tempere com pimenta a gosto.
7. Mexa até que fique um creme homogéneo e verta por cima da mistura de carne e legumes. Polvilhe com o queijo ralado, de forma a criar uma camada por cima do molho, e leve ao forno pré-aquecido, a 180°C por cerca de 10 min, ou até o queijo ficar bem tostado.
8. Sirva com uma salada fresca de tomate com orégãos.



SEM GLÚTEN



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Esparguete com mexilhões e açafraão



Ingredientes

250 g esparguete sem glúten;
1 kg mexilhões naturais;
2 alhos francês médios;
1 colher de café de açafraão;
Sal e pimenta q.b.;
Manteiga q.b.;

Preparação

1. Comece por lavar bem os mexilhões, esfregue para retirar as barbas com a ajuda de uma faca.
2. Coloque os mexilhões num tacho grande (de preferência) de forma a evitar que fiquem sobrepostos, junte cerca de um dedo de água, leve a lume brando tapado por cerca de 5 minutos. Quando estiverem já quase todos abertos, retire a tampa e deixe cozinhar mais 5 minutos.
3. Entretanto, lave bem e corte o alho francês em rodela finas, e coloque a saltear em manteiga numa caçarola, tape e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
4. Reserve um pouco do caldo da cozedura dos mexilhões, coado num passador bem fino, e escorra-os. Junte esse caldo ao alho francês e misture o açafraão em pó.
5. Coloque a massa sem glúten a cozer em água a ferver com sal. Triture a mistura de alho francês até ficar bem cremosa e volte a colocar na caçarola, e junte a massa depois de escorrida.
6. Junte por fim, os mexilhões descascados e para decorar use alguns com casca. Polvilhe com coentros picados.



SEM LACTOSE



Dificuldade:

Tempo:

Preço:

Linguini com Camarão ao molho de Queijos



Ingredientes

300 g de linguini (sem glúten, se desejar);
350 g de camarão sem casca e limpos;
Azeite q.b.;
3 dentes de alho amassados;
Sal a gosto;
Ervas finas a gosto;
350 g de queijo sem lactose;
100 ml de leite de soja para uso culinário;
100 ml de natas sem lactose ou de soja;

Preparação

1. Corte os queijos em cubos bem pequenos. Coloque-os numa panela de fundo grosso, acrescente o leite de soja e as natas. Mexa bem em lume muito baixo até que um creme grosso se forme.
2. Enquanto o creme se forma, coloque a água do linguini a ferver e refogue os camarões com o alho, azeite e sal, para que tudo fique pronto quase ao mesmo tempo.
3. Coloque o molho de queijos em cima do macarrão e acrescente os camarões refogados. Salpique bastantes ervas finas.
4. Sirva imediatamente.



SEM GLÚTEN



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Massa com beringelas



Ingredientes

500 g de esparguete sem glúten;
1 beringela média descascada e cortada em tirinhas finas;
5 colheres de azeite;
5 dentes de alho bem picadinhos;
1 chávena de caldo de legumes;
1 colher de chá de sal;
1/2 chávena de azeitonas verdes picadinhas;
5 tomates frescos bem vermelhos sem pele e sem sementes;
3 colheres de sopa de salsinha e cebolinha;

Preparação

1. Coloque numa panela cinco litros de água, um fio de azeite, uma colher de sobremesa de sal. Coloque a massa na água assim que começar a ferver pelo menos 10 minutos para ficar al dente.
2. Retire a massa cozida e passe por água fria para tirar a goma.
3. Na panela coloque o azeite, os dentes de alho picados e deixe fritar.
4. Coloque os tomates sem pele, sem sementes e picados, mexa de vez em quando. Adicione o sal e deixe apurar um pouquinho.
5. Junte as tiras de beringela, as ervas e as azeitonas picadinhas. Vá adicionando o caldo para não ressecar o molho e a beringela cozinhar uns 10 a 15 minutos.
6. Coloque o macarrão numa tigela, misture o molho e deixe um pouco para colocar em cima.

SOBREMESAS



SEM GLÚTEN

E



SEM LACTOSE



SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Brigadeiro

Ingredientes

- 1/2 chávena de chá de leite de soja em pó;
- 1 chávena de chá de açúcar;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de sopa de glucose de milho;
- 200 g chocolate granulado sem lactose;
- 1/2 chávena de chá de água;

Preparação

1. Coloque 1/2 chávena de chá de água no liquidificador.
2. Junte o leite de soja em pó, o açúcar, o cacau em pó e a glucose de milho.
3. Bata até obter uma mistura homogénea.
4. Passe para uma panela e leve a lume baixo, mexendo continuamente por 8 a 10 minutos, ou até que a massa comece a soltar-se da panela.
5. Passe para um prato coberto com óleo de milho e deixe arrefecer completamente.
6. Pegue pequenas porções de doce com uma colher de chá, enrole e passe no chocolate granulado.
7. Em seguida, acomode-os em forminhas de papel e coloque num prato grande.





SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Tarte de Maçã

Ingredientes

5 maçãs grandes;
130 g de açúcar;
65 g de polvilho doce;
65 g de farinha de arroz;
8 g de fermento em pó;
65 g de creme vegetal (sem lactose);
Canela para polvilhar;
1 ovo;

Preparação

1. Descasque e pique as maçãs em pedaços médios, depois polvilhe com canela a gosto.
2. Espalhe as maçãs já polvilhadas numa forma ou pirex untado com creme vegetal sem lactose/leite.
3. Numa tigela separada, misture com as mãos o açúcar, a farinha de arroz, o polvilho, o fermento e a margarina, até formar uma farofa.
4. Espalhe essa farofa por cima das maçãs.
5. Mexa o ovo com um garfo e espalhe por cima da farofa.
6. Leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos ou até ficar dourado.



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Cookies de chocolate

Ingredientes

3/4 de chávena de chá de farinha de amêndoas;
1 colher de sopa de chocolate em pó (100%);
3/4 chávena de chá de açúcar mascavado;
1 ovo;
1 colher de sopa de mel;
1/2 chávena de chá de farinha de arroz;
1 pitada de sal;
1 colher de sopa de fermento em pó;

Preparação

1. Bata o ovo, acrescente o açúcar e o mel e bata até incorporar.
2. Acrescente os restantes ingredientes secos e misture com uma colher até formar uma massa lisa.
3. Coloque colheradas da massa numa assadeira coberta com um pouco de óleo e dê alguma forma à massa.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 15 minutos.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Bombom de Iogurte



Ingredientes

110 g de iogurte sem lactose;
1 ovo;
1 colher de sopa de açúcar mascavado;
1 colher de sopa de farinha de arroz;
1 colher de sopa de coco ralado;
Coco ralado e/ou raspas de coco para enfeitar (opcional);

Preparação

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Coloque a massa numa caneca.
3. Coloque a caneca no micro-ondas por 1 minuto. Veja se está cozido, caso ainda esteja mole, aqueça por mais 20 a 30 segundos.
4. Cubra a caneca com um pouco de papel aderente e espere até arrefecer. Coloque no frigorífico aproximadamente 30 minutos.
5. Desenforme e decore com coco ralado.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Cookies de Banana

Ingredientes

2 colheres de sopa de açúcar mascavado;
1 colher de sopa de óleo;
1/2 colher de chá de essência de baunilha;
2/3 chávena de chá de leite de soja em pó (de preferência com sabor de banana);
1/3 chávena de chá de maisena;
1 colher de sopa de fermento em pó;
1/2 colher de chá de canela em pó;
5 colheres de chá de sumo de laranja;
1/4 chávena de chá amêndoas em lâminas ou picadas (25 g);

Preparação

1. Numa tigela, misture o açúcar, o óleo e a baunilha.
2. Junte o leite de soja em pó, a maisena, o fermento e a canela, e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa.
3. Para dar o ponto da massa, acrescente, uma a uma, as colheres de sumo e misture com as mãos até que forme uma massa consistente e unida.
4. Junte as amêndoas, separe a massa em 15 bolinhas, achate-as formando um disco de 1/2 dedo de espessura e coloque-as numa assadeira untada com óleo ou forrada com papel vegetal, deixando uma distância de 2 dedos entre elas.
5. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 10 minutos. Retire da assadeira, deixe arrefecer e sirva em seguida.



SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Pudim

Ingredientes

6 ovos;
400 ml de leite de coco;
1 e 1/2 chávena de açúcar;
1 pitada de sal;
1 chávena de açúcar mascavado;
1/4 chávena de água quente;
2 colheres de sopa de maisena;

Preparação

1. Coloque o açúcar mascavado numa forma para pudim com furo no centro ou outra à sua escolha, leve a lume bem baixo e deixe o açúcar derreter.
2. Assim que estiver dourado, coloque a água quente com cuidado e mexa. Deixe a descansar enquanto prepara o pudim.
3. Coloque os ovos e os restantes ingredientes no liquidificador e bata bem.
4. Despeje na forma e leve para assar (forno médio 180°C pré-aquecido) em banho-maria por 1 hora.
5. Leve ao frigorífico pelo menos 4 horas para ficar frio.
6. Sirva a seguir acompanhado com caramelo e com frutas.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Bolo de baunilha com cobertura de amora

Ingredientes

4 gemas;
1 colher de sopa de extrato de baunilha;
4 claras;
¼ chávena de óleo vegetal;
180 ml de leite de soja;
3 chávenas de açúcar;
1 e ½ colher de chá de fermento em pó;
1 e ¼ chávena de farinha sem glúten;
1 pitada de sal;

Cobertura de amora

1 e ½ chávena de amoras frescas ou congeladas;
¼ chávena de açúcar em pó;
¼ chávena de licor;

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 170°C.
2. Unte com óleo ou margarina sem leite e farinha sem glúten uma forma com furo no meio com aproximadamente 20 cm de diâmetro.
3. Numa tigela, bata as gemas, o óleo, a baunilha e o leite. Adicione o açúcar, a farinha peneirada e o fermento.
4. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal. Quando começarem a crescer vá acrescentando o açúcar refinado aos poucos, até chegar em picos firmes.
5. Incorpore 1/3 das claras na massa até ficar bem homogéneo. Acrescente o restante com espátula, bem delicadamente.
6. Despeje a massa na forma e leve ao forno durante cerca de 35 minutos, até que o teste do palito saia seco.
7. Retire do forno e deixe arrefecer com a forma de cabeça para baixo (o bolo vai se soltar naturalmente.)
8. Cobertura de amora: Bata todos os ingredientes num processador. Cubra o bolo e se quiser, decore com amoras frescas.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Bolo mármore

Ingredientes

2 chávenas de farinha sem glúten;
1 colher de sobremesa de fermento em pó;
1 pitada de sal;
2 chávenas de açúcar;
3 ovos;
1 colher de chá de extrato de baunilha;
2 colheres de sopa de óleo vegetal;
1 chávena de leite vegetal;
½ chávena de chocolate em pó;

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Unte e enfarinhe uma forma com furo no meio grande.
3. Bata no liquidificador os ovos e o açúcar.
4. Adicione o leite, o óleo e a baunilha e bata até ficar homogéneo.
5. Adicione a farinha, o fermento e o sal e bata até incorporar.
6. Divida a massa em 2 tigelas. Numa das metades da massa adicione o chocolate em pó.
7. Coloque as massas na forma, intercalando as duas e finalmente mexendo com um garfo para dar o efeito mármore.
8. Decore com açúcar em pó se desejar.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Mousse de Morango com gelatina

Ingredientes

2 pacotes de natas de soja;
150 g de morangos;
1 lata de leite condensado de soja;
1 unidade de gelatina incolor e sem sabor;
1/2 copo de água;
2 colheres de sopa de açúcar;

Preparação

1. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
2. Bata no liquidificador as natas, 100 g de morangos, o leite condensado de soja (aproximadamente 1/3 da lata) e a gelatina incolor. Reserve.
3. Faça uma calda levando ao lume os restantes morangos, a água e o açúcar até ferver e criar uma consistência.
4. Monte em taças separadas. Coloque primeiro a mistura com a gelatina, leve ao frigorífico e espere endurecer. Depois coloque a calda por cima e volte a colocar no frio.
5. Enfeite antes de servir caso queira.



SEM GLÚTEN



Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Suspiros coloridos



Ingredientes

2 claras;

½ chávena de açúcar;

½ colher de chá de sumo de limão;

Diversos corantes;

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 90°C.

2. Faça um merengue suíço: junte as claras e o açúcar numa tigela e leve ao lume em banho-maria até que o açúcar se dissolva completamente.

3. Retire do lume e junte o sumo de limão.

4. Bata com a batedeira na velocidade média alta até que o merengue arrefeça e fique brilhante e com picos firmes. Divida e junte os corantes de sua preferência.

5. Com um bico de pasteleiro, vá fazendo os suspiros, de preferência sobre papel vegetal. Leve ao forno durante uma hora até que os suspiros estejam durinhos e saiam com facilidade do papel.

6. Desligue o forno e deixe os suspiros arrefecerem dentro do forno, para que sequem e fiquem crocantes (de preferência deixe uma noite inteira dentro do forno desligado e fechado).

7. Retire os suspiros com cuidado e guarde-os num pote hermético.



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

Dificuldade:



Tempo:



Preço:



Bolo de banana caramelizada

Ingredientes

- 4 ovos (claras e gemas separadas);
- 2 e 1/2 chávenas de açúcar (reserve 1/2 para caramelizar a forma)
- 1 embalagem de creme de soja;
- 2 chávenas de farinha de arroz;
- 1/2 chávena de maisena;
- 1 colher de sopa fermento em pó;
- 1 chávena de leite de soja;
- 1/4 chávena de água para fazer o caramelo;
- 6 bananas;

Preparação

1. Unte uma forma de 25 ou 30 cm de diâmetro com creme vegetal e derreta a o açúcar reservado (1/2 chávena) na própria forma, mexendo sempre até caramelizar.
2. Junte a água aos poucos para o caramelo ficar mais fino e ferva por alguns minutos.
3. Corte as bananas em tiras finas. Coloque as bananas nas laterais e no fundo da forma, em contato com o caramelo, sem deixar espaço livre. Reserve.
4. Bata as claras em castelo, junte as gemas e bata por mais alguns minutos. Junte o açúcar, o creme vegetal e bata por mais 5 minutos.
5. Coloque as farinhas, o fermento e vá alternando com o leite, misturando com uma colher de pau.
6. Coloque a massa na forma e leve ao forno moderado (180°C) durante cerca de 20 minutos ou até dourar. Desenforme o bolo ainda morno.