

## **Pão e Bolos Saudáveis**

### **- Sem Glúten -**

#### **O que é o Glúten?**

Glúten é uma proteína presente em alguns cereais para a qual não temos enzimas que o digiram. Deste modo qualquer que seja o cereal que contenha glúten será prejudicial para a saúde, não só para os doentes celíacos (totalmente alérgicos ao glúten) como também para todas as restantes pessoas. Sintomas como diarreia, obstipação, dores de cabeça, dores musculares, fadiga, gases, aftas, etc., podem estar associadas ao consumo (em excesso) de glúten.

#### **Quais os cereais com Glúten?**

Trigo, centeio, cevada, espelta, kamut, aveia.

#### **Quais os cereais sem Glúten?**

Trigo-sarraceno, arroz, milho, millet, quinoa, alfarroba, amaranto, aveia (este é o único cereal que naturalmente existe com e sem glúten).

## **Receitas Pão sem Glúten**

### **Pão de Arroz e Mandioca**

#### **Ingredientes**

- 1 Pacote de fermento biológico 25gr
- 2 Decilitros de água morna
- 1 Decilitro de óleo de côco ou azeite
- 1 Colher de chá de açúcar mascavado
- 10 Colheres de sopa de farinha de arroz

3 Colheres de sopa de amido de milho

3 Colheres de sopa de farinha de mandioca

3 Colheres de sopa de fécula de batata

3 Ovos

Sal marinho a gosto

### **Como fazer**

Bater no liquidificador os líquidos e o fermento. Juntar as farinhas e por fim os ovos e o sal. Bater tudo durante 10 minutos até a mistura fica mole. Deixe repousar 20 minutos dentro do copo e tape com película aderente.

Untar uma forma de “bolo inglês” com azeite e polvilhar com farinha. Leve ao forno já aquecido 180º durante cerca de 30 minutos deixe arrefecer um pouco e desenforme.

## **Pão de Linhaça**

### **Ingredientes**

6 Colheres de sopa de Linhaça

2 Colheres de sopa de amendoim torrado

½ Colher de chá de fermento para bolos

1 Colher de sopa de requeijão de cabra e/ou sem lactose, ou creme de aveia ou creme de cocô

2 Ovos

Sal integral ou marinho a gosto

### **Como fazer**

Triturar a linhaça e o amendoim no processador (ou moinho de café)

Juntar o fermento o requeijão e os ovos.

Levar ao forno a cozer, 180º durante 20 minutos

## **Pão de Arroz e Linhaça**

### **Ingredientes**

- 2 Chávenas almoçadeiras de farinha de arroz
- 3 Colheres de sopa de farinha mandioca da fina
- 3 Colheres de sopa de sementes de linhaça
- 1 Colher de sobremesa de sal
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 1 Colher de sobremesa de açúcar mascavado
- 2 Colheres de sopa de fermento de padeiro
- 1 Chávena de água
- Um ramo de manjeriço
- 2 Ovos

### **Como fazer**

Colocam-se todos os ingredientes no liquidificador à exceção das farinhas, triturar tudo muito bem e posteriormente colocar as farinhas, voltar a misturar até ficar tudo em massa bem uniforme.

Untar uma forma de “bolo Inglês” despejar a massa e tapar com pano. Deixar levedar durante 20 a 30 minutos. Ter o forno já quente à temperatura média e cozer o pão durante 30 a 35 minutos.

## Receitas Bolos sem Glúten

### Pão-de-ló com Farinha de Arroz

#### Ingredientes

6 Ovos

200 Gramas de açúcar mascavado

70 Gramas de farinha de arroz

70 Gramas de fécula de batata

1 Colher de chá de fermento em pó

#### Como fazer

Bate-se as gemas com um terço do açúcar, junta-se a farinha a fécula e o fermento.

Batem-se as claras em castelo e junta-se o resto do açúcar até ficar bem dissolvido.

Envolve-se delicadamente no preparado anterior e vai ao forno médio durante 20 a 30 minutos.

### Bolo de Chocolate

#### Ingredientes

4 Ovos

3 Chávenas almoçadeiras de uma mistura de farinha de arroz, alfarroba e araruta

2 Chávenas almoçadeiras de açúcar mascavado

1 Chávena almoçadeiras de chocolate em pó

1 Chávena almoçadeira de óleo de cocô

1 Chávena almoçadeira de água a ferver

1 Colher de chá de fermento

### **Como fazer**

Juntam-se todos os ingredientes numa tigela e misturam-se por fim deita-se a água a ferver. Vai ao forno já aquecido, (temperatura média) cerca de 30 a 35m.

## **Bolo de Agrião**

### **Ingredientes**

- 125 Gramas de agrião (1 molho)
- 2 Chávenas de açúcar mascavado
- 1 Chávena de farinha de arroz
- ½ Chávena de farinha de cocô
- ½ Chávena de farinha de trigo-sarraceno
- 1 Colher de chá de fermento
- 5 Ovos
- 1 Chávena de óleo de cocô

### **Como fazer**

Bater as gemas com o açúcar, juntar os agriões triturados, juntar a farinha alternada com o óleo e por fim juntar as claras em castelo.

Vai ao forno de 25 a 30 minutos.

## **Bolo De Aveia**

### **Ingredientes**

- 4 Bananas
- 2 Maçãs
- 1 Decilitro e meio de azeite

200 Gramas de aveia sem glúten

Sumo de uma laranja

3 Ovos

2 Colheres de sopa de açúcar mascavado

1 Colher de chá de fermento

1 Colher de chá de canela

½ Colher de chá de noz-moscada

30 Gramas de passas

#### **Como fazer**

Tritura-se as frutas os ovos e os líquidos no liquidificador, deita-se numa tigela, junta-se a aveia e o resto dos ingredientes, por fim as passas.

Deita-se numa forma untada e vai a cozer a 180º cerca de 30 minutos.

## **Bolo de Limão com Sementes de Papoila**

#### **Ingredientes**

150 Gramas de óleo de cocô

180 Gramas de açúcar mascavado

3 Ovos tamanho L

Raspas de 1 Limão

100 Gramas de cocô Ralado

225 Gramas de farinha sem glúten com Fermento

200 ml Leite de arroz e cocô

1 Colher de sopa sementes de papoila

### **Como fazer**

Unte um tabuleiro com azeite e forre-o com papel vegetal. Aqueça depois o forno a 180°C.

Numa taça coloque 150 gramas de óleo de côco amolecido, misture 180 gramas de açúcar e envolva tudo com a batedeira.

Junte 3 ovos e raspas de limão, e volte a bater durante 3 minutos.

De seguida, acrescente metade da farinha e do côco ralado e as sementes de papoila.

Bata mais um pouco, e adicione depois o “leite” e o resto da farinha e do côco, para voltar a bater.

Disponha a massa no tabuleiro e leve ao forno durante 15 a 20 minutos.

Enquanto isso, junte açúcar e sumo de limão num tacho e leve ao lume para que se transformem numa calda. Não se esqueça de ir mexendo até o açúcar se dissolver.

***Bom apetite!***

***Para mais informações contacte-me ou visite-me em consulta.***

***Cátia Antunes, Naturopata***