

Receitas de festa

Neo Party

Fazendo a Festa para Crianças
com Alergias Alimentares

1ª edição



Momentos incríveis, de inclusão e repleto de delícias

Comemorar o aniversário é um momento especial: de renovação, de novas descobertas, de desenvolvimento, de aprendizado e de novos ensinamentos.

São sorrisos, música, festa, brincadeira, diversão e muita inclusão. Tudo pelo simples fato de comemorar mais um ano de vida.

O aniversário é dele, mas o presente é nosso: uma variedade de receitas para que a festa do seu filho seja livre de preocupação, com muita alegria, diversão e a união que eles merecem.

O segredo é experimentar a vida em todos os seus sabores e ao lado de quem se ama.

Divirta-se.

A seguir, um pouco da história de cada uma das autoras deste livro.



Babi Oliveira



- Bancária, administradora, especialista em finanças e atualmente cursa nutrição. É a idealizadora e administradora do site e da fanpage Sabor Sem Limite que conta com 48 mil seguidores e é voltado ao público com restrição alimentar a leite (alérgicos/intolerantes), ao ovo, a soja e ao glúten.
- Mãe de Júlia e Luísa, ambas com alergia alimentar a leite e soja por 6 e 4 anos respectivamente.

"Toda mãe sonha em proporcionar o melhor possível para os seus filhos. E foi para poder proporcionar uma experiência ilimitada de sabores para as minhas filhas, ambas com alergia alimentar, que a sementinha do Sabor Sem Limite surgiu. Aos poucos ela foi regada com amor, sonhos e retornos positivos. E como "o sonho que se sonha junto vira uma realidade", graças ao público e a todos os que apoiam a proposta de inclusão e empatia, estamos crescendo a cada dia e levando opções deliciosas, alegria, leveza e positividade para todos os que possuem restrição alimentar ou convivem com alguém com esta realidade.

E não há presente maior!

Este livro de receitas está repleto de muito amor e empatia por todos os que se envolveram no projeto Neo Party. E o resultado não poderia ser diferente. É uma honra fazer parte desta história. Desejo que todas as receitas e ideias inspire e encoraje as mães a enxergarem um horizonte de felicidade e possibilidades."

Com carinho,

Babi Oliveira



Carla Maia

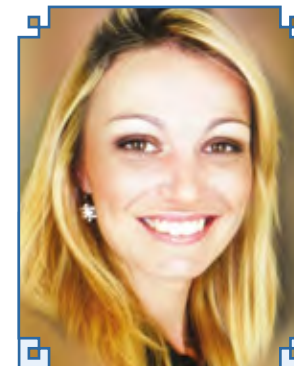


- Idealizadora do site Menu Bacana – Cozinha Inclusiva. É um espaço onde se luta pelo reconhecimento da diversidade alimentar por meio do compartilhamento de receitas recheadas de afeto.
- Atualmente é estudante de gastronomia e mãe de Mila, a inspiração de todo o projeto.

“Acredito que devemos construir um novo olhar sobre a comida e o ato de cozinhar, no qual a inclusão se torne o principal ingrediente e o acolhimento o tempero indispensável. Devemos promover um convite à experimentação de novos sabores, de modo a substituir os alimentos alergênicos por outros alimentos com funções similares. Com uma boa dose de acolhimento e uma pitada de criatividade, qualquer prato pode ser compartilhado por todos, sem exceções. Esse livro representa muito bem esse movimento que promove a diversidade e o afeto no ato de cozinhar e compartilhar o alimento. Dedico o meu trabalho a todas as crianças alérgicas, minha fonte de amor pela cozinha inclusiva e a todas as famílias de pessoas com necessidades alimentares especiais, que lutam diariamente pela inclusão de seus filhos. Espero que esse livro chegue àquelas pessoas que precisam de apoio. Com apoio podemos perceber que não estamos sozinhos, mas sim juntos em busca de um caminho mais ameno nessa estrada de convivência com as restrições alimentares.”

Com muito carinho.

Carla Maia



Jaqueline
Neves Neves



- Culinária, criadora e administradora da fanpage Alérgicos Saudáveis – voltado para o público com restrições alimentares e com mais de 11 mil seguidores. Tem como objetivo levar as informações sobre a alergia alimentar, compartilhar receitas e dicas para uma melhor qualidade de vida.
- Mãe do Gabriel (alérgico a proteína do leite, soja e corantes) e da Ana Clara (intolerante a lactose).

“Sempre acreditei que cozinhar é uma forma de amar as pessoas. Ainda mais quando “o cozinhar” tem um motivo especial, que é proporcionar qualidade de vida aos meus pequenos e possibilitar a inclusão, a empatia, o acolhimento e o respeito.

Por este motivo dedico à todas as mães que fazem da dificuldade uma motivação e que assim como eu, ganham o dia com aqueles olhinhos brilhando e aquele sorriso quando preparamos uma receita toda especial.

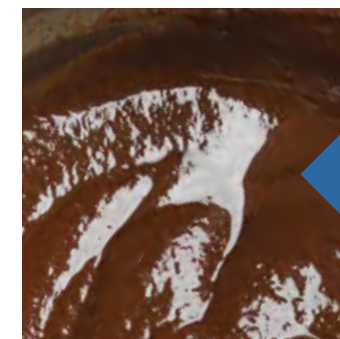
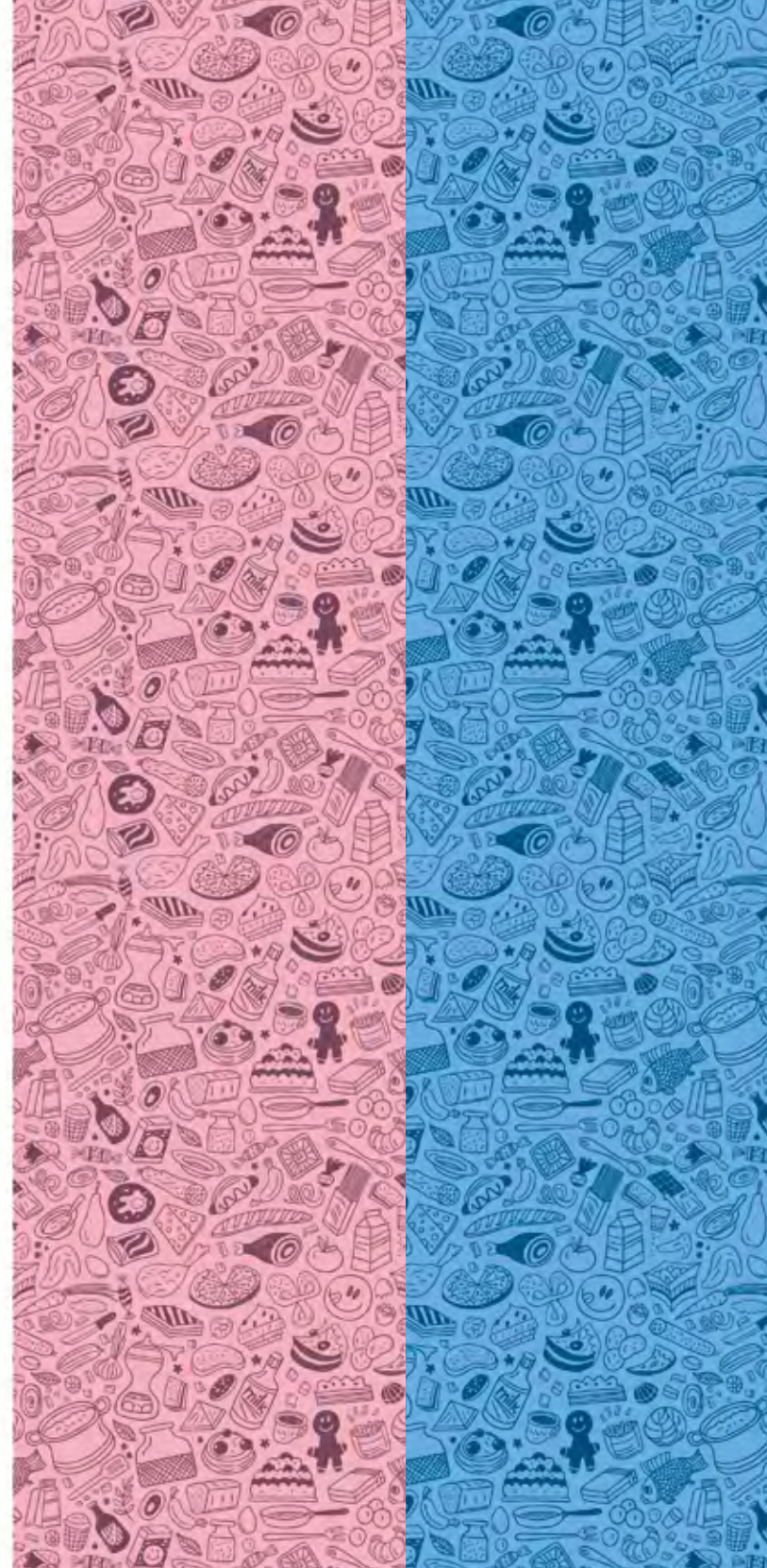
Dedico à todas as mães que fazem da dificuldade uma motivação. Tudo pelo amor e o cuidado dos nossos filhos.”

Um abraço

Jaqueline Neves Neves

Sumário

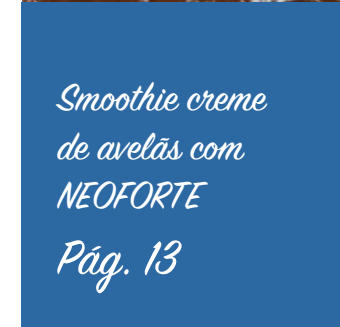
<i>Bolo de cenoura com cobertura de brigadeiro</i>	10
<i>Beijinho de coco queimado</i>	11
<i>Smoothie sensação com NEOFORTE</i>	12
<i>Smoothie creme de avelãs com NEOFORTE</i>	13
<i>Palha italiana</i>	14
<i>Bolo de chocolate</i>	15
<i>Docinho de amêndoas com limão siciliano</i>	16
<i>Docinho de nozes</i>	17
<i>Cupcake de damasco com cobertura de cacau</i>	18
<i>Bolo prestígio</i>	20
<i>Bolo de castanhas com morangos</i>	22
<i>Brigadeiro</i>	24
<i>Bicho de pé</i>	25
<i>Cocada cremosa de laranja</i>	26
<i>Cupcake de chocolate</i>	27
<i>Frozen de chocolate com NEOFORTE</i>	28
<i>Frozen de maracujá e manga com NEOFORTE</i>	29
<i>Sagu de uva com chia</i>	30
<i>Maria Mole com brigadeiro de Leite de Coco</i>	31
<i>Brownie</i>	32
<i>Smoothie de laranja, banana e baunilha com NEOFORTE</i>	33
<i>Quibe de grão de bico</i>	34
<i>Pão de forma</i>	35
<i>Coxinha frango</i>	36
<i>Maionese de inhame</i>	37
<i>Chips de cenoura</i>	38
<i>Salgadinhos de cogumelo</i>	39
<i>Esfiha nutritiva</i>	40
<i>Muffins de legumes e palmito</i>	41



*Bolo de cenoura
com cobertura
de brigadeiro*
Pág. 10



*Smoothie sensação
com NEOFORTE*
Pág. 12



*Smoothie creme
de avelãs com
NEOFORTE*
Pág. 13



Palha italiana
Pág. 14



*Docinho de
amêndoas com
limão siciliano*
Pág. 16

sem leite
sem ovo
sem soja

Bolo de cenoura

com Cobertura de brigadeiro

Rendimento: 30 fatias

by Carla Maia



Massa Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de cenouras cruas picadas
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 1/2 xícara (chá) de água fervente
- 1 colher (sopa) cheia de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 pitada de sal
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- Chocolate granulado sem leite



Modo de Preparo

- 1 Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média)
- 2 Bata no liquidificador, a cenoura e o óleo até formar uma pasta e reserve
- 3 Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, o açúcar, o leite vegetal, o purê de inhame, a água fervente e o sal. Mexa bem
- 4 Acrescente a pasta de cenoura e o óleo. Mexa até formar uma mistura homogênea
- 5 Acrescente o fermento e mexa delicadamente
- 6 Unte uma forma redonda de 30 cm de circunferência e em seguida, despeje a massa
- 7 Leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos ou faça o teste do palito
- 8 Espalhe delicadamente a cobertura no bolo e polvilhe com o chocolate granulado sem leite.



Cobertura Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite vegetal
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó sem leite
- 2 colheres (sopa) de purê de batata doce (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha



Modo de Preparo

- 1 Levar ao fogo todos os ingredientes e mexer até desgrudar do fundo da panela

Dica esperta: como substituir o açúcar

Você poderá substituir o açúcar por 1 xícara (chá) de tâmaras desidratadas e sem caroços.

1. Coloque as tâmaras em uma panela com água o suficiente para cobri-las. Leve ao fogo alto e ferva por 3 minutos.
2. Descarte a água da fervura e leve as tâmaras ao liquidificador com os demais ingredientes.
3. Bata até formar uma mistura lisa e espessa e siga as demais etapas da receita.



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



sem glúten
sem leite
sem ovo
sem soja



Beijinho de coco queimado

Rendimento: 25 unidades

by Carla Maia



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de batata doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de flocos de coco queimado



Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, leve todos os ingredientes, inclusive os flocos de coco queimado, e bata até formar uma massa lisa
- 2 Transfira para uma panela
- 3 Leve ao fogo brando e mexa vigorosamente por 20 minutos ou até desgrudar completamente do fundo da panela
- 4 Retire a panela do fogo, transfira o beijinho para um recipiente e deixe esfriar
- 5 Espalhe um pouquinho de azeite ou óleo nas mãos e faça bolinhas de aproximadamente 2,5 cm
- 6 Passe as bolinhas nos flocos de coco queimado e coloque em forminhas para doces
- 7 Sirva a seguir

Dica esperta: como substituir o açúcar

Dica de como substituir o açúcar:

Você poderá substituir o açúcar por 1 xícara (chá) de uvas-passas brancas.

1. Coloque as uvas-passas brancas em uma panela com água o suficiente para cobri-las. Leve ao fogo alto e ferva por 3 minutos.
2. Descarte a água de fervura e leve as uvas-passas brancas ao liquidificador com os demais ingredientes.
3. Bata até formar uma mistura lisa e espessa e siga as demais etapas da receita.



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Smoothie

sem glúten
sem leite
sem ovo
sem soja

Sensação

by Carla Maia

com NEOFORTE

Rendimento: 3 porções de 150ml



Creme de morangos Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de inhame (cozido e triturado)
- 1 xícara (chá) de água gelada filtrada
- 1 xícara (chá) de morangos orgânicos
- 1 fatia de beterraba crua (com 1 cm de espessura)
- 1 colher (chá) de farinha de linhaça dourada
- 6 colheres-medida de NEOFORTE sabor baunilha



Creme de cacau Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de inhame (cozido e triturado)
- 1 xícara (chá) de água gelada filtrada
- 3/4 xícara (chá) de tâmaras secas sem caroços
- 1/3 xícara (chá) de cacau em pó
- 6 colheres-medida de NEOFORTE sabor baunilha



Modo de Preparo

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e reserve em um recipiente



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Montando o Smoothie Depois de frio

Para montar o smoothie, coloque de duas a três colheres (sopa) de cada sabor cuidadosamente em um copo, uma sobre a outra, sem deixar misturar. Finalize com morangos, cacau em pó e farinha de linhaça dourada.



Smoothie

creme de avelãs by Carla Maia

com NEOFORTE

Rendimento: 3 porções de 150ml

sem glúten
sem leite
sem ovo
sem soja

*Contém avelãs



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de avelãs
- Água suficiente para cobri-las
- 1 xícara (chá) de purê de inhame (cozido e triturado)
- 2 xícaras (chá) de água gelada filtrada
- 3/4 xícara (chá) de tâmaras secas sem caroços
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó
- 6 colheres-medida de NEOFORTE sabor baunilha



Modo de Preparo

- 1 Coloque as avelãs em um recipiente e cubra com água
- 2 Deixe de molho as avelãs na água por 12 horas
- 3 Descarte a água do molho e lave-as em água corrente
- 4 Reserve as avelãs
- 5 Coloque as tâmaras em uma panela com água o suficiente para cobri-las, leve ao fogo alto e ferva por 3 minutos
- 6 Descarte a água de fervura das tâmaras e aguarde até que elas esfriem
- 7 No liquidificador, junte as avelãs, as tâmaras e os demais ingredientes. Bata até ficar homogêneo
- 8 Coloque em um copo, finalize com cacau em pó e sirva



Palha Italiana

sem glúten
sem leite
sem ovo
sem soja

by Carla Maia *Rendimento: 20 unidades*

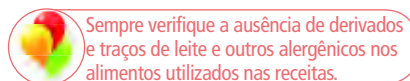


Ingredientes

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de purê de batata-doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 xícara (chá) ou 110 gramas de chocolate em barra sem leite (ralado ou fragmentado)
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 3 colheres (sopa) de mel ou melado de cana
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pacote de biscoitos sequilhos sem glúten, sem leite e sem ovos
- 1 colher (café) de óleo de coco
- Açúcar de confeiteiro ou refinado para decorar

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente, pique os biscoitos em pedaços e reserve
- 2 No liquidificador, leve os demais ingredientes (exceto o biscoito) e bata até formar uma massa lisa
- 3 Transfira para uma panela
- 4 Leve ao fogo baixo e mexa vigorosamente por 20 minutos ou até desgrudar completamente do fundo da panela
- 5 Desligue o fogo e misture o biscoito
- 6 Transfira o doce para uma forma untada com azeite ou óleo e leve à geladeira por 2 horas
- 7 Corte os docinhos em quadradinhos e passe em açúcar de confeiteiro ou refinado
- 8 Sirva a seguir



Bolo de chocolate

sem leite
sem ovo
sem soja

Rendimento:
30 fatias

by Carla Maia

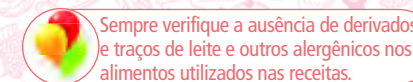
Massa Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de chocolate em pó sem leite
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) cheia de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- Chocolate granulado sem leite

Modo de Preparo

- 1 Preeaqueça o forno a 180° (temperatura média)
- 2 Reserve a farinha.
- 3 Bata no liquidificador os demais ingredientes (exceto o fermento) até formar uma mistura lisa e espessa
- 4 Em um recipiente, coloque a farinha de trigo e junte essa mistura. Mexa até formar uma massa homogênea
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente
- 6 Unte uma forma redonda de 30 cm de circunferência e em seguida, despeje a massa
- 7 Leve o bolo ao forno para assar por aproximadamente 30-35 minutos ou faça o teste do palito
- 8 Espalhe delicadamente a cobertura no bolo e polvilhe com chocolate granulado sem leite.

*Dica esperta:
Você pode substituir
o açúcar refinado
pelo demerara ou
por frutas secas.*



Cobertura de chocolate sem leite Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite vegetal
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó sem leite
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha

Modo de Preparo

- 1 Leve ao fogo todos os ingredientes e mexa até desgrudar do fundo da panela

Docinho de amêndoas com limão siciliano

sem glúten
sem leite
sem ovo
sem soja
*Contém Amêndoas

by Carla Maia *Rendimento: 25 unidades*



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de batata-doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 e 1/4 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de amêndoas sem pele
- 2 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Raspas de 1 limão siciliano



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, leve todos os ingredientes (exceto o suco e as raspas de limão siciliano) e bata até formar uma massa lisa
- 2 Transfira para uma panela
- 3 Leve ao fogo baixo e mexa vigorosamente por 20 minutos ou até desgrudar completamente do fundo da panela
- 4 Retire a panela do fogo, transfira o doce para a batedeira. Bata em velocidade baixa, acrescente aos poucos as raspas e o suco de limão siciliano
- 5 Transfira para um recipiente e deixe esfriar
- 6 Espalhe um pouquinho de azeite ou óleo nas mãos e faça bolinhas de aproximadamente 2,5 cm
- 7 Passe as bolinhas no açúcar demerara e coloque em forminhas para doces
- 8 Sirva a seguir

Imagens ilustrativas



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Dica Esperta: como substituir o açúcar

- Você poderá substituir o açúcar por 1 xícara (chá) de tâmaras desidratadas sem caroços. Para isso:
1. Coloque as tâmaras em uma panela com água o suficiente para cobri-las. Leve ao fogo alto e ferva por 3 minutos.
 2. Descarte a água de fervura e leve as tâmaras ao liquidificador com os demais ingredientes.
 3. Bata até formar uma mistura lisa e espessa e siga as demais etapas da receita.

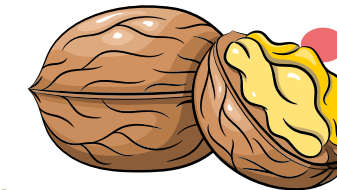
sem glúten
sem leite
sem ovo
sem soja

*Contém Nozes

Docinho de Nozes

by Carla Maia

Rendimento: 25 unidades



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de batata-doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 e 1/4 xícara (chá) de nozes
- 1 colher (chá) de essência de baunilha



Modo de Preparo

- 1 Reserve 1/4 de xícara de nozes
- 2 No liquidificador, leve os demais ingredientes e bata até formar uma massa lisa
- 3 Acrescente as nozes reservadas e dê duas pulsadas
- 4 Transfira para uma panela
- 5 Leve ao fogo baixo e mexa vigorosamente por 20 minutos ou até desgrudar completamente do fundo da panela
- 6 Retire a panela do fogo, transfira o doce para um recipiente e deixe esfriar
- 7 Espalhe um pouquinho de azeite ou óleo nas mãos e faça bolinhas de aproximadamente 2,5 cm
- 8 Passe as bolinhas na farinha de nozes e coloque em forminhas para doces
- 9 Com a xícara de nozes restante, triture-as para formar uma farinha
- 10 Sirva a seguir

Imagens ilustrativas



Cupcake de Damascos



com Cobertura de cacau

by Carla Maia

sem glúten
sem leite
sem ovos
sem soja

Rendimento: 12 unidades



Massa Ingredientes

- 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 xícara (chá) de leite vegetal
- 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 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de Preparo

- 1 Misture o leite vegetal com o purê de inhame
- 2 Em um recipiente com tampa coloque os damascos secos de molho na mistura de leite vegetal e purê de inhame. Leve à geladeira por 2 horas
- 3 Preaqueça o forno a 180° (temperatura média)
- 4 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. Reserve
- 5 Bata no liquidificador os demais ingredientes (exceto o fermento) e misture as farinhas. 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



Cobertura de chocolate sem leite Ingredientes

- 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



Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente com tampa coloque as tâmaras secas de molho no leite de inhame. 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 das laterais da panela
- 4 Cubra os cupcakes com a cobertura e salpique com o cacau em pó



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.





Bolo prestígio

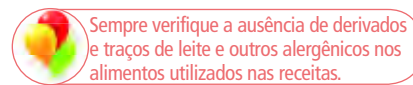
sem glúten
sem leite
sem ovo
sem soja

Rendimento: 24 fatias

by Carla Maia

Massa Ingredientes

- 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 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de cacau em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/4 xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Modo de Preparo

- 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. Reserve
- 3 Bata no liquidificador os demais ingredientes (exceto o fermento) até formar uma mistura espessa
- 4 Junte essa mistura com as farinhas e mexa até formar uma massa homogênea
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente
- 6 Unte uma forma redonda de 20 cm de circunferência e despeje a massa
- 7 Leve o bolo ao forno para assar por aproximadamente 30-35 minutos ou faça o teste do palito
- 8 Espere esfriar bem antes de desenformar o bolo

Recheio Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de leite de coco
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 3 xícaras de coco ralado

Modo de Preparo

- 1 Leve ao fogo médio todos os ingredientes e mexa até desgrudar do fundo da panela
- 2 Reserve

Cobertura Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de cacau
- 2 colheres (sopa) rasas de amido de milho
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha

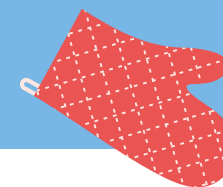
Modo de Preparo

- 1 Reserve 1 xícara (chá) de leite vegetal e as 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 Em uma panela, leve os demais ingredientes ao fogo baixo e mexa até levantar fervura
- 3 Continue mexendo por mais 5 minutos
- 4 Desligue o fogo
- 5 Dissolva as 2 colheres (sopa) de amido de milho em 1 xícara (chá) de leite vegetal reservada anteriormente
- 6 Coe a mistura do amido de milho com o leite vegetal e acrescente à calda
- 7 Ligue novamente o fogo e mexa vigorosamente até formar a consistência de mousse



Montando o bolo: Depois de frio

- 1 Desenforme o bolo e corte-o em duas camadas
- 2 Espalhe o recheio sobre a primeira camada e coloque delicadamente a segunda camada sobre o recheio
- 3 Cubra o bolo com a cobertura e salpique com cacau





Bolo de castanhas

com Morangos

by Carla Maia

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

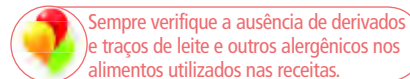
*Contém Castanhas de Cajú

Rendimento:
24 fatias



Massa Ingredientes

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 2 e 3/4 xícaras (chá) de leite vegetal
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de castanhas de caju trituradas
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Modo de Preparo

- 1 Preequeça 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. Reserve.
- 3 Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção do fermento, até formar uma mistura lisa e espessa
- 4 Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente
- 6 Unte uma forma redonda de 30 cm de circunferência e em seguida, despeje a massa
- 7 Leve o bolo ao forno para assar por aproximadamente 30-35 minutos ou faça o teste do palito
- 8 Espere esfriar completamente antes de desenformar o bolo

Recheio e cobertura Doce de Leite de Castanhas Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de castanhas de caju trituradas
- 1 xícara (chá) de purê de batata doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 4 caixas de morangos orgânicos para o recheio e e para a cobertura



Montando o Bolo

- 1 Espere até que o bolo esteja completamente frio
- 2 Desenforme o bolo e corte-o em duas camadas
- 3 Espalhe o recheio e acrescente os morangos orgânicos cortados ao meio
- 4 Coloque delicadamente a segunda camada sobre o recheio
- 5 Cubra o bolo com a cobertura, os morangos orgânicos cortados ao meio e salpique castanhas de caju trituradas

Modo de Fazer

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto os morangos) até formar um creme liso.
- 2 Leve o creme em fogo baixo e cozinhe por 15 minutos mexendo sempre.
- 3 Reserve

Brigadeiro

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

by Carla Maia



Rendimento: 25 unidades


Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de purê de batata-doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 110 gramas de chocolate em barra (sem leite, sem glúten, sem ovo e sem soja)
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 3/4 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- Chocolate fragmentado ou granulado sem leite para decorar

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, leve todos os ingredientes e bata até formar uma massa lisa. Transfira para uma panela
- 2 Leve ao fogo brando e mexa vigorosamente por 20 minutos ou até desgrudar completamente do fundo da panela
- 3 Retire a panela do fogo, transfira o brigadeiro para um recipiente e deixe esfriar
- 4 Espalhe um pouquinho de azeite ou óleo nas mãos e faça bolinhas de aproximadamente 2,5 cm
- 5 Passe as bolinhas no chocolate fragmentado ou granulado e coloque em forminhas para doces
- 6 Sirva a seguir

O Brigadeiro
é a atração principal
de qualquer festa,
e este fica uma delícia!

 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Bicho de Pé

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo
*Contém gergelim

Rendimento: 30 docinhos


by Jaqueline Neves



Ingredientes

- 1 beterraba pequena e crua
- 2 batatas-doce médias, cozidas e amassadas
- 200 ml de leite de coco
- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de açúcar
- 100 g de gergelim

Dica Esperta:
A beterraba pode ser
substituída por uma cenoura
grande. Os docinhos ficarão
com uma cor laranja linda.

 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Modo de Preparo

- 1 Bater tudo no liquidificador até formar um creme grosso
- 2 Levar ao fogo alto até começar a levantar fervura
- 3 Abaixar o fogo e mexer sempre até que fique mais consistente e bem apurado, até desgrudar tudo do fundo da panela
- 4 Despeje em um recipiente e deixe esfriar um pouco
- 5 Leve à geladeira por 4 horas
- 6 Retire da geladeira e enrole, passando depois no gergelim
- 7 Pronto para servir!

OBS: O gergelim é opcional, ao invés dele, pode ser usado coco ralado.

Cocada Cremosa de Laranja

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

by Jaqueline Neves



*Dica Esperta:
O açúcar refinado pode
ser substituído por
açúcar demerara*

Ingredientes

- 100 gramas de coco ralado (grosso)
- 1/2 xícara de açúcar
- 250 ml de suco de laranja sem coar
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara de água filtrada

Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Modo de Preparo

- 1 Coloque o coco ralado, o açúcar e o suco de laranja em uma panela de pressão e deixe cozinhar por 5 minutos
- 2 Acrescente 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em 1 xícara de água filtrada. Mexa bem até desgrudar do fundo da panela
- 3 Coloque em copinhos e leve para gelar



Cupcake de chocolate



sem leite
sem soja
sem ovo

*Contém avelãs

com Creme de Avelã

by Jaqueline Neves

Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Massa Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de café solúvel
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher (café) de bicarbonato
- 1 colher de vinagre branco
- 2 xícaras de água morna
- 1/2 xícara de óleo de girassol

Modo de Preparo

- 1 Misture todos os ingredientes secos, menos o fermento
- 2 Acrescente aos poucos a água morna, o óleo, o vinagre e bata até misturar bem e a massa ficar molinha. Por último, acrescente o fermento em pó
- 3 Despeje o conteúdo em forminhas de cupcake e asse por mais ou menos 30 minutos
- 4 Decore com o creme de avelã e com o cacau em pó. Se quiser, salpique nozes picadas

Creme de avelã e chocolate Ingredientes

- 50 g de avelãs cruas
- 150 ml de água fria
- 150 ml de água morna
- 150 g de chocolate fragmentado sem leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de Preparo


- 1 Deixe as avelãs de molho por 12 horas na água fria. Escorra a água
- 2 Bata as avelãs no liquidificador com a água morna até virar um creme. Reserve
- 3 Derreta o chocolate fragmentado sem leite junto com o óleo de coco (pode ser em banho-maria ou no microondas)
- 4 Acrescente o açúcar refinado e o creme de avelãs, aos poucos, mexendo sempre até incorporar
- 5 Coloque em um recipiente com tampa e deixe esfriar antes de decorar o cupcake



Frozen de chocolate com NEOFORTE

by Jaqueline Neves

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Ingredientes

- 1 abacate pequeno amassado (porção de 2 xícaras)
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de açúcar (pode ser substituído por mel)
- 1 colher (chá) de café solúvel
- 90 ml de água filtrada bem gelada
- 3 colheres-medida de NEOFORTE sabor baunilha
- Avelã e cacau para decorar



Modo de Preparo

- 1 Deixe o abacate gelar por 1 hora
- 2 Bata no liquidificador o abacate, o cacau, o açúcar, o chocolate sem leite, o café, a água bem gelada e por último o
- 3 Sirva em tacinhas e decore com avelã e o cacau




Frozen de maracujá e manga com NEOFORTE

by Jaqueline Neves



sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Ingredientes

- 2 xícaras de manga (Palmer ou Tommy) cortada em cubinhos e congelada
- 1 xícara de polpa de maracujá com as sementes
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 3 colheres medida de NEOFORTE sabor baunilha
- 50 ml de água fria



Modo de Preparo

- 1 Separe 2 colheres (sopa) da polpa de maracujá e acrescente 1 colher (sobremesa) de açúcar. Mexa bem para que o açúcar se dissolva por completo na polpa. Reserve para a calda
- 2 Bata a manga congelada e o restante da polpa de maracujá até que fique um creme
- 3 Acrescente o NEOFORTE dissolvido em 50 ml de água fria e bata para que incorpore bem
- 4 Despeje em taças e coloque a calda por cima

Sagu de uva com chia

by Jaqueline Neves

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo



Ingredientes

- 1 xícara de sagu
- 3 colheres (sopa) de chia hidratadas em 1/2 xícara de suco integral de uva
- 500 ml de suco de uva integral



Modo de Preparo

- 1 Deixe o sagu de molho na água por 4 horas
- 2 Escorra a água
- 3 Coloque outra água em uma panela e o sagu escorrido e hidratado. Ferva por 5 minutos
- 4 Escorra toda a água e lave bem
- 5 Coloque numa panela o sagu, o suco de uva integral e cozinhe em fogo brando até ficar transparente
- 6 Desligue e acrescente a chia hidratada
- 7 Coloque em tacinhas e leve para gelar
- 8 Decore com uvas

Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Maria Mole

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo



by Jaqueline Neves

Com brigadeiro de leite de coco



Brigadeiro de leite de coco Ingredientes

- 200 ml de leite de coco
- 100 ml de água
- 1 xícara de açúcar (pode ser substituído pelo demerara)
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de água



Modo de Preparo

- 1 Leve ao fogo alto o leite de coco, a água, o açúcar e o cacau em pó. Mexa sempre até levantar fervura. Baixe o fogo e continue mexendo até que reduza pela metade e fique com consistência de um creme. Aos poucos acrescente o amido de milho dissolvido e mexa para não empelotar
- 2 Quando começar a desgrudar do fundo da panela (ponto de brigadeiro) retire e despeje em um recipiente para esfriar. Enrole e passe no coco ralado



Maria mole Ingredientes

- 1 envelope de gelatina sem cor e sem sabor
- 1/2 xícara de água em temperatura ambiente para hidratar a gelatina
- 1/2 xícara de água gelada
- 1/2 xícara de açúcar
- Coco ralado para decorar



Modo de Preparo

- 1 Dissolva a gelatina em 1/2 xícara de água em temperatura ambiente e deixe hidratar por 3 minutos
- 2 Aqueça em banho maria até derreter por completo. Acrescente 1/2 xícara de água bem fria. Leve para a batedeira e junte o açúcar. Bata em velocidade alta por 8 minutos ou até que o volume triplique. Despeje a maria mole em um refratário untado (16 x 26cm) e coloque os brigadeiros deixando um espaço de 2 cm entre eles. Leve para gelar por 4 horas. Corte os quadrados e passe no coco ralado

Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Brownie

by Babi Oliveira

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Ingredientes

- 1/4 xícara de farinha de linhaça
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 3/4 xícara de água morna (separe em duas partes de 1/4 e 1/2 xícara)
- 100 gramas (cerca de 1 xícara) de chocolate fragmentado sem leite
- 100 gramas de gotas de chocolate (sem leite)
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 8 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 1/2 xícara de farinha preparada sem glúten
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó



Modo de Preparo

- 1 Preaqueça o forno a 220°C. Misture em um copo a farinha de linhaça e o fermento
- 2 Acrescente 1/4 xícara de água morna. Deixe repousar por cerca de 10 minutos. A mistura vai aumentar de tamanho e se transformar numa espécie de espuma mais grossa
- 3 Derreta 100g de chocolate fragmentado sem leite junto com o óleo de coco em banho-maria ou no microondas. Reserve
- 4 Misture as gotas de chocolate sem leite na farinha sem glúten, para que elas não fiquem no fundo do brownie
- 5 Quando o chocolate sem leite derretido estiver morno, acrescente o açúcar mascavo e a mistura de linhaça. Misture bem. Coloque a farinha sem glúten com as gotas de chocolate e a 1/2 xícara de água morna. Misture até formar aquela lindeza de massa
- 6 Unte uma forma redonda de 20 cm de diâmetro com óleo de coco e cacau em pó e leve ao forno a 220°C por cerca de 25 minutos
- 7 O brownie forma uma espécie de casquinha por cima, mas mantém-se super úmido por dentro - por isso, o teste do palito neste caso não funciona muito bem. O momento de tirar do forno é realmente quando você observa essa casquinha na superfície e, quando aperta levemente o bolo com uma colher, percebe que ele está mais firme
- 8 Quando você cortar, vai perceber que as gotas de chocolate sem leite, espalhadas pelo brownie, derretem e conferem um toque mais do que especial à textura



Smoothie

Smoothie de morangos
e Banana
e NEOFORTE

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

by Babi Oliveira



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Ingredientes

- 6 morangos congelados
- 1/2 banana nanica
- 150 ml de água
- 5 colheres medida de NEOFORTE



Modo de Preparo

- 1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador
- 2 Bata por cerca de 2 minutos
- 3 Sirva gelado

Quibe de grão-de-bico

by Babi Oliveira



sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo



Ingredientes

- 3 1/2 xícaras (600 g) de grão-de-bico cozido
- 450 ml da água do cozimento do grão-de-bico
- 1/2 colher de café (1g) de goma xantana
- 1 cebola (150g) picada
- 12 colheres (sopa) (140 g) de azeite
- 3 xícaras (180 g) de farinha de mandioca flocada
- 3 colheres (chá) (15 g) de sal
- Hortelã fresco picadinho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de Preparo

- 1 Leve a água do cozimento do grão-de-bico ao fogo, até reduzir o volume para 2/3 (300 ml). Deixe esfriar. Reserve
- 2 Coloque no processador o grão-de-bico cozido até triturar levemente, ou amasse-os com a ajuda de um garfo, deixando alguns pedaços e com cuidado para não transformá-lo em pasta
- 3 Em uma panela, refogue a cebola com 3 colheres (sopa) de azeite, até a cebola ficar transparente. Acrescente o grão-de-bico triturado e misture para incorporar os sabores
- 4 Com a ajuda de um batedor de claras ou batedeira, bata a água do cozimento do grão-de-bico após redução junto com a goma xantana e até ficar com aspecto de clara em neve
- 5 Em uma tigela, misture o grão-de-bico refogado, a farinha de mandioca flocada e a água do grão-de-bico com a ajuda de uma espátula. Acrescente 8 colheres de sopa de azeite, o sal, a hortelã fresca e a pimenta. Misture bem e delicadamente
- 6 Coloque em uma assadeira untada com o azeite restante e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos, ou até dourar levemente por cima

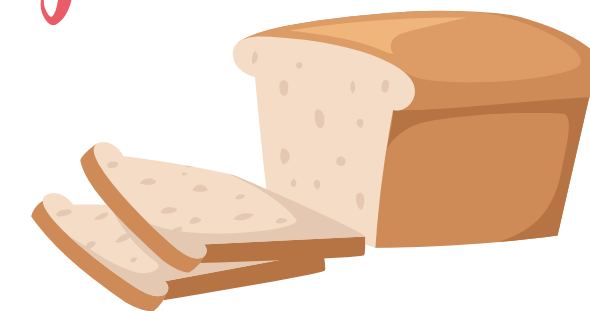


Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Pão de Forma

by Babi Oliveira



sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1/2 colher (sopa) de goma xantana
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 1/2 xícara de água morna
- 1/4 xícara mais 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de fermento biológico em pó (ou 1 pacotinho de 10 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar cristal
- 3 colheres (sopa) de semente de girassol (opcional)



Modo de Preparo

- 1 Inicie colocando em um copo alto o fermento e o açúcar e misture bem. Acrescente 1/2 xícara de água morna e mexa até dissolver o fermento e o açúcar cristal. Deixe descansar por cerca de 10 minutos. Essa mistura vai se transformar numa espuma
- 2 Enquanto isso, misture em uma tigela a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho, a farinha de linhaça, a goma xantana, o açúcar mascavo e o sal, até que tudo esteja bem incorporado
- 3 Acrescente na mistura dos secos a espuma de fermento, o azeite e aos poucos a água. Bata por cerca de 5 minutos. A massa ficará com a consistência de massa de bolo porém um pouco mais consistente
- 4 Cubra a tigela com um pano e deixe a massa descansar por cerca de 40 minutos (isso vai depender da temperatura do ambiente, se estiver mais frio demorará mais), até a massa dobrar de tamanho
- 5 Preequeça o forno a 200°C
- 6 Coloque o pão em uma forma de bolo inglês (se for de alumínio unte com azeite e um pouco de farinha de arroz) e, se desejar, coloque as sementes de girassol por cima
- 7 Leve para assar por cerca de 50 minutos até começar a dourar por cima e ao espetar o pão com o palito, este tem que sair limpo




Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

Coxinha de Frango

sem leite
sem soja

by Vivian Novaes
Rendimento: 45 unidades pequenas



 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Recheio Ingredientes

- 1 peito de frango
- 2 cebolas média picadas
- 1 dente de alho
- 4 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) azeite
- 2 tomate sem pele e sem sementes
- 2 colheres(chá) de sal

Modo de Preparo

- 1 Cozinhe o frango, 01 cebola e a cebolinha em panela de pressão por 30 minutos
- 2 Reserve o caldo para a massa
- 3 Em uma panela, refogue o azeite, a cebola e o alho, acrescente o frango cozido e desfiado sal, tomate
- 4 Misture bem, deixe esfriar e reserve

Massa Ingredientes

- 4 batatas médias
- 2 colheres de (sopa) de creme vegetal(sem leite)
- 1 colher (chá) de sal
- 5 xicaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

- 1 No caldo que o frango foi cozido, acrescente as batatas e cozinhe por 20 minutos
- 2 Amasse as batatas e reserve
- 3 Em uma panela adicione o creme vegetal, 4 xícaras de caldo de frango, sal e adicione aos poucos a farinha de trigo
- 4 Mexa até soltar do fundo da panela
- 5 Acrescente as batatas ainda quente, incorpore e deixe esfriar
- 6 Abra as porções da massa do tamanho desejado, recheie e modele no formato de cone
- 7 Passe pelas claras e farinha de rosca e frite-as em óleo quente
- 8 Sirva e faça a festa!

Para empanar Ingredientes

- 3 claras
- 1 xícara de farinha de rosca (sem leite)
- Óleo vegetal (girassol, canola) para fritar

Maionese de Inhame

by Babi Oliveira



sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

Ingredientes


- 2 inhames médios inteiros e com casca
- 1 dente de alho pequeno, amassado ou picado finamente
- 1/2 xícara de folhas de espinafre

Modo de Preparo

- 1 Embrulhe os inhames em papel alumínio (com a parte brilhante voltada para dentro) e asse-os em forno médio (entre 220°C e 250°C) por cerca de 20 minutos
- 2 Em uma frigideira, fogo baixo, coloque uma colher de azeite, o alho e refogue ligeiramente. Acrescente o espinafre, misture ao alho e deixe murchar

Dica Esperta:
Utilize como base para os sanduíches de pão de forma, dips e chips de legumes.



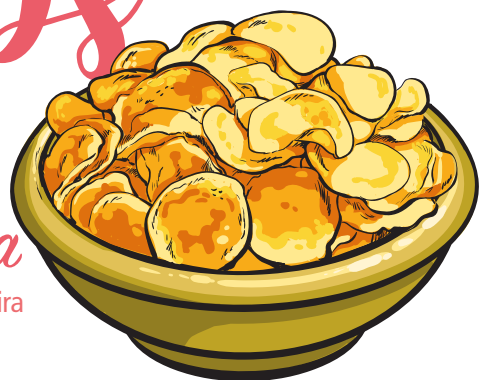
 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

- 3 Quando os inhames estiverem assados, corte-os ao meio e retire a polpa com a ajuda de uma colher. Coloque a polpa no liquidificador. Acrescente a água morna, o espinafre refogado, o restante do azeite, e bata até formar um creme. Acerte o sal e bata mais um pouco para incorporar

Chips

de
Cenoura

by Babi Oliveira




sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

Ingredientes

- 3 cenouras cruas descascadas cortadas em rodelas finas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- Ervas secas a gosto

Modo de Preparo

- 1 Tempere as rodelas de cenoura com o azeite, o sal e as ervas secas
- 2 Coloque em uma assadeira antiaderente e leve ao forno baixo por cerca de 35 minutos, ou até que fiquem assadas e crocantes

 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Salgadinhos de Cogumelos

by Babi Oliveira

sem leite
sem soja
sem glúten
sem ovo

Massa Ingredientes

- 3 batatas médias (440g) descascadas e cortadas em pedaços
- 3/4 xícara (75g) de farinha de arroz
- 1/4 colher (chá) (1g) de goma xantana
- 1 colher (chá) (5g) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 1/2 xícara (90g) de farinha de mandioca flocada para empanar

Modo de Preparo

- 1 Cozinhe as batatas em água até ficarem bem macias. Escorra-as e amasse-as com um garfo
- 2 Em uma tigela, misture as batatas amassadas, a farinha de arroz, a goma xantana, o sal e o azeite até formar uma massinha. Coloque em um saco plástico e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos

Montagem


- 1 Abra um pouco da massa nas mãos, coloque a quantidade desejada de recheio e feche a bolinha. Passe na farinha flocada
- 2 Frite em óleo bem quente até dourar ou, se preferir, unte uma fôrma com azeite, coloque as bolinhas, regue com azeite e asse em forno a 220°C até dourar

Recheio Ingredientes

- 200g de cogumelos limpos e cortados (shitake ou shimeji)
- 2 colheres (sopa) (24g) de azeite
- 2 dentes de alho (10g) amassados ou cortados finamente
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- 1 Em uma frigideira, coloque o azeite e o alho e refogue rapidamente. Acrescente os cogumelos e o sal, mexa para incorporar os sabores e cozinhe até secar a água

 Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



sem leite
sem soja
sem ovo

by Jaqueline Neves



Ingredientes

- 1 sachê de fermento para pães
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 2 xícaras de água morna
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de farinha de linhaça
- 5 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de espinafre picado
- 1 xícara de couve picada (com talo)
- 1 xícara de cheiro verde picado



Modo de Preparo

- 1 Bata o espinafre, a couve e o cheiro verde com as 2 xícaras de água morna
- 2 Misture todos os ingredientes secos, despeje o óleo e a água que foi batida com o espinafre, a couve e o cheiro verde, bem devagar. Amasse até a massa desgrudar das mãos (se precisar, coloque aos poucos mais farinha)
- 3 Descanse por 20 minutos, depois faça as bolinhas. Abra e recheie com a sua preferência: carne, frango, legumes...o que a criatividade mandar)
- 4 Asse até dourar embaixo



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.



Muffin de legumes e palmito

sem leite
sem soja
sem ovo

by Jaqueline Neves

Dica Esperta:
use, de preferência,
as fominhas de
silicone.

Massa



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de água morna
- 1/3 xícara de óleo vegetal
- 1 colher de fermento em pó
- Sal e temperos a gosto
- 1 cenoura média



Modo de Preparo

- 1 Bata a cenoura com a água morna e o óleo. Acrescente aos poucos a farinha, o sal e o tempero da sua escolha
- 2 Misture até ficar no ponto de massa cremosa de bolo (sem ser líquida ou muito dura que não consiga mexer com uma colher)
- 3 Junte o fermento e mexa de novo rapidamente



Montagem

- 1 Coloque a massa até a metade nas fominhas específicas para muffin

Recheio



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cebola bem picadinha
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara de palmito picado
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1/2 xícara de milho
- 1/2 xícara de ervilha
- 2 colheres (sopa) de azeitonas sem caroço
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto



Modo de Preparo

- 1 Doure a cebola no azeite
- 2 Acrescente os demais ingredientes
- 3 Refogue bem até secar um pouco



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas.

- 2 Coloque o recheio e cubra com o restante da massa
- 3 Leve ao forno por 30 minutos
Decore com folhinhas de salsinha

Neo Party

Idealização:



Apoio:



Neoforte

NEOFORTE NÃO CONTÉM GLÚTEN