

Livro de

# RECEITAS



RECEITAS PARA MÃES EM DIETA DE EXCLUSÃO E CRIANÇAS COM ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)



DANONE



NUTRICIA

LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

# COMIDA

*COM AMOR*

## **Sabe o que isso significa?**

Que o momento da refeição pode ser muito melhor do que imaginamos! A relação que construímos com a comida desde a infância nos ajuda a ter um paladar diversificado e, na APLV, essa experiência positiva é importante.

Experimente cozinhar ao lado das crianças e fazer da refeição um momento único.

## **E aí, vamos pra cozinha?**

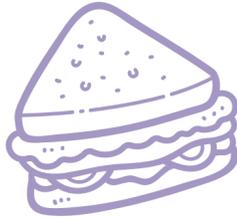
Faça as receitas, registre o momento, poste nas redes sociais marcando **@APLVBRASIL** e compartilhe com mais famílias.

# Índice

Clique no título da receita e vá direto à página desejada.



## Saindo da rotina



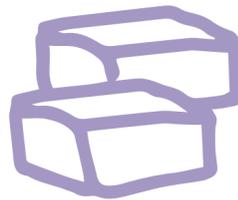
Cookies de aveia e mel ..... 06

Lanche com salpicão ..... 08

Smoothie de creme de avelãs ..... 11

Torta de pão de forma ..... 13

## Receitas dos chefs



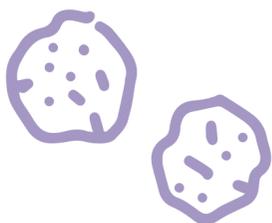
Brownie de chocolate ..... 18

Croquete de quinoa ..... 20

Empadinha integral de frango com milho ..... 22

Hambúrguer de grão-de-bico com escarola ..... 25

## Lanchinhos



Bolo de cenoura com gotas de chocolate ..... 27

Bombocado de coco ..... 29

Dadinhos de tapioca com coco ..... 31

Maionese de abacate .....	34
Muffin de legumes .....	36
Quibe de abóbora .....	39
Sequilho .....	42
Smoothie de morango, abacaxi e chia.....	44
Tempurá de batata-doce com legumes.....	47

## Dia de Festa



Beijinho de coco queimado.....	49
Bicho de pé .....	51
Bolo de chocolate .....	53
Brigadeiro .....	56
Coxinha de frango .....	58
Esfiha nutritiva .....	60
Frozen de maracujá e manga.....	62
Palha italiana .....	64

## Mães em dieta de exclusão



Bolinho de mandioca com ervilha ..... 66

Bolo de banana com coco ..... 68

Cookie de grão-de-bico com chocolate ..... 71

Esfiha integral de palmito ..... 74

Frittata de frango com legumes ..... 77

Frozen de banana com ameixa ..... 80

Hommus de beterraba ..... 83

Muffin de cogumelos ..... 85

Torta de brócolis com frango ..... 88

Wrap de bacon com pasta de grão-de-bico ..... 91

## Receitas típicas do Brasil



Bolo cremoso de macaxeira (mandioca) ..... 94

Broa de milho com erva-doce ..... 96

Escondidinho de carne-seca ..... 99

Pão de queijo (sem queijo) ..... 102

Picole de açaí com morango ..... 105

Pudim de tapioca ..... 107

# COOKIES

## de aveia e mel



### Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (de chá) de açúcar demerara
- 1 colher (de sopa) de mel
- 50g de coco ralado
- ½ xícara (de chá) de aveia em flocos
- ½ xícara (de chá) de quinoa em flocos
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- ½ xícara (de chá) de suco de laranja
- 2 colheres (de sopa) de óleo vegetal
- 1 pitada de sal



## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Faça bolinhas do tamanho de um docinho de festa e aperte-as com um garfo para achatar um pouquinho.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada, deixando espaço entre elas (pois a massa se espalha um pouco com o calor do forno).

Leve ao forno preaquecido a 180-210°C e deixe assar por 10 minutos, até que fiquem douradas em baixo. Espere esfriar e delicie-se!



## Dica

A farinha de trigo integral pode ser substituída por farinha de trigo comum e a quinoa em flocos por aveia em flocos, porém o valor nutricional da receita será alterado.

O açúcar demerara pode ser substituído por açúcar refinado, orgânico ou mascavo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### 1 biscoito

Qtd. por porção

Valor Energético	97kcal
Cálcio	7,9mg
Ferro	0,7mg
Zinco	0,36mg
Vitamina D	0mcg

By Jaqueline Neves  
Fanpage: Alérgicos Saudáveis



25 cookies

# LANCHE

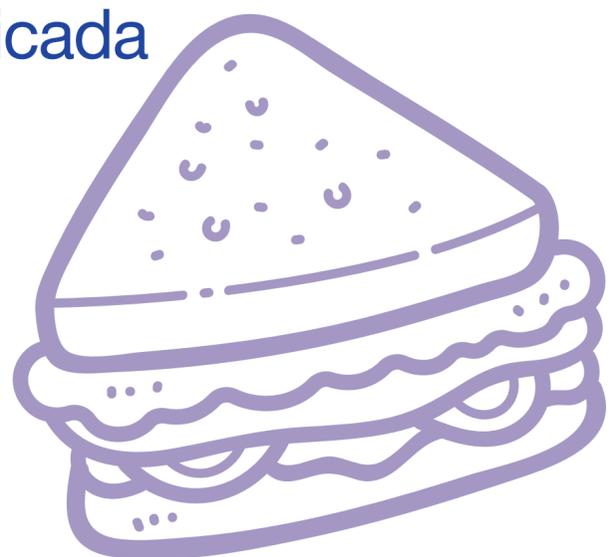
## com salpicão

Índice



### Ingredientes

- 3 inhames médios cozidos (para o purê)
- 1 xícara (de chá) de peito de frango cozido e bem desfiado
- ½ xícara (de chá) de milho verde
- 1 colher (de sopa) de cebola picadinha
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (de sopa) de salsa e cebolinha picadas
- 1 colher (de sopa) de alho-poró picadinho (opcional)
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de azeitona picada
- Sal a gosto
- 2 colheres-medida de **Neo Spoon** para cada sanduíche





## Modo de preparo

Bata os inhames com um pouquinho de água do cozimento (só o suficiente para ajudar a batê-los no liquidificador), até que fique um purê bem liso. Reserve 1 xícara (de chá) desse purê.

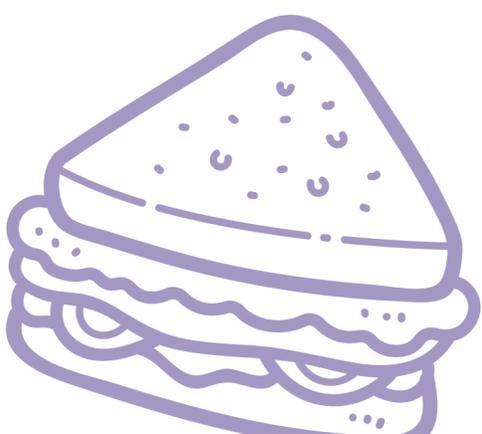
Numa frigideira, coloque o azeite e adicione o alho e a cebola. Quando estiver bem refogado coloque o alho-poró, o frango desfiado, o milho e a azeitona e refogue mais um pouco. Acrescente o sal e por último a salsa e a cebolinha. Retire do fogo e misture esse refogado ao purê de inhame.

Para cada sanduíche da criança com APLV, adicione 2 colheres-medida de **Neo Spoon** em 1 colher de sopa cheia de patê e misture bem. Para o restante da família, prepare os sanduíches sem **Neo Spoon**. Identifique os lanches e conserve sob refrigeração.



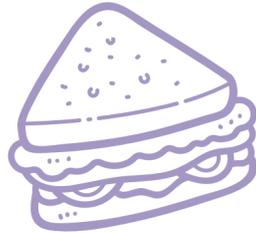
## Dica

Procure usar milho cozido retirado de espigas ou milho em lata cozido no vapor ou ao natural, pois contém menos sódio que o milho em conserva.





By Jaqueline Neves  
Fanpage: Alérgicos Saudáveis



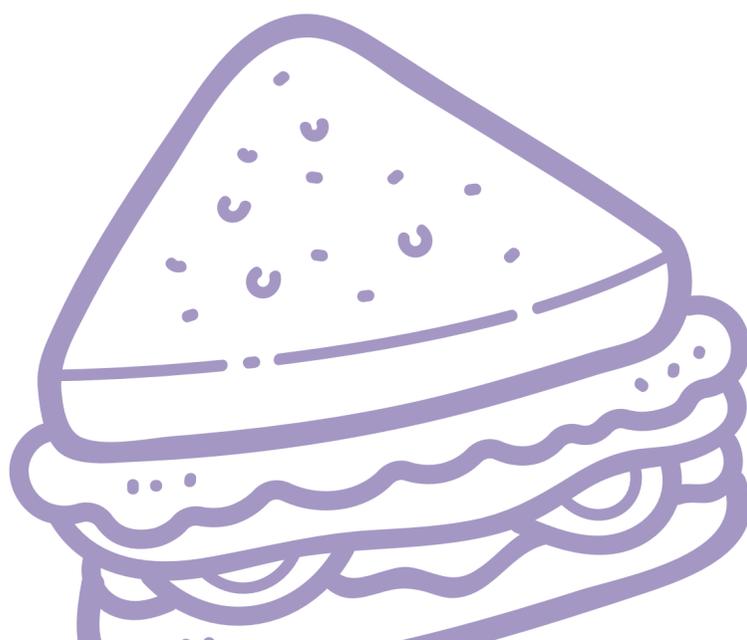
15 sanduíches

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1 porção

	Sem Neo Spoon	Com Neo Spoon
<b>Valor Energético</b>	188kcal	232kcal
<b>Cálcio</b>	7,2mg	73mg
<b>Ferro</b>	0,3mg	0,9mg
<b>Zinco</b>	0,1mg	0,6mg
<b>Vitamina D</b>	0mcg	0,4mcg

Com Neo Spoon®



# SMOOTHIE

Índice



de creme de avelãs (com Neoforte)



## Ingredientes

- ½ 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
- ¾ xícara (chá) de tâmaras secas sem caroços
- ½ xícara (chá) de cacau em pó
- 6 colheres-medida de **NEOFORTE** sabor baunilha

Com Neoforte® Baunilha





## Modo de preparo

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



Não vai  
glúten, leite, ovo, soja  
\*Contém avelã  
By Carla Maia



3 porções



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



# TORTA

## de pão de forma

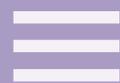


## Ingredientes

- 2 batatas grandes cozidas com a casca (aproximadamente 2 xícaras de chá)
- 1 xícara (de chá) de maionese de inhame
- 2 colheres (de chá) de sal
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite
- 4 colheres-medida de **Neo Spoon**

### MAIONESE

- 2 inhames grandes descascados, cortados em pedaços e bem cozidos
- 1 ½ xícara (de chá) de água
- Suco de ½ limão
- 1 dente de alho
- ¼ xícara (de chá) de óleo vegetal ou azeite
- 1 colher (de sobremesa) de sal



## PATÊ DE CENOURA

- 2 cenouras pequenas descascadas e raladas no ralador fino (aproximadamente 1 xícara de chá)
- 1 xícara (de chá) de maionese de inhame
- 1 colher (de sobremesa) de orégano
- 1 colher (de chá) de azeite
- 1 colher (de chá) de sal
- 4 colheres-medida de **Neo Spoon**

## MAIONESE

- 2 batatas grandes cozidas com a casca (aproximadamente 2 xícaras de chá)
- 1 xícara (de chá) de maionese de inhame
- 2 colheres (de chá) de sal
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite
- 4 colheres-medida de **Neo Spoon**

Com Neo Spoon®





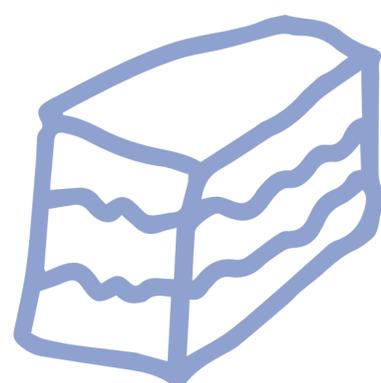
## Modo de preparo

### PÃO DE FORMA

Em um copo alto, misture o açúcar e o fermento biológico. Acrescente 1/4 de xícara de água morna e mexa bem com o auxílio de uma colher. Deixe descansar. A mistura formará uma espuma densa que ocupará todo o copo.

Em uma tigela, misture a farinha branca, a farinha integral e o sal. Acrescente o restante da água morna, o azeite, a espuma e a água do fermento e amasse com as mãos. Em uma superfície limpa, polvilhe a farinha e sove a massa até que ela fique lisa e não grude na superfície ou nas mãos. Deixe a massa descansar em uma tigela até que dobre de tamanho.

Unte uma forma de bolo inglês com óleo e farinha, coloque a massa ajeitando-a para que não sobre espaços e leve ao forno preaquecido a 220°C por cerca de 35 minutos ou até que, quando enfiado um palito na massa, este saia limpo. Após esfriar, corte o pão de forma em 12 fatias. Retire a casca.





## MAIONESE DE INHAME

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Conserve em geladeira, em um recipiente fechado, até o uso.

## PATÊ DE CENOURA

Misture todos os ingredientes, menos o **Neo Spoon**. Acerte os temperos a seu gosto.

## COBERTURA DE BATATA

Retire a casca das batatas e amasse-as com a ajuda de uma garfo. Misture os outros ingredientes, menos o **Neo Spoon**.



## Montagem

## MINITORTA COM NEO SPOON

Em uma travessa, disponha 1 fatia do pão. Separe 1/4 do patê, adicione 4 colheres-medida de Neo Spoon e misture bem. Coloque metade desse patê sobre o pão e cubra com outra fatia de pão. Coloque o restante do patê e cubra com outra fatia. Separe 1/4 do purê de batatas e misture 4 colheres-medida de **Neo spoon**. Cubra toda a torta com esse purê com o auxílio de uma colher. Decore como desejar. Mantenha refrigerado e corte 4 fatias no momento de servir.



## TORTA PARA TODA A FAMÍLIA

Disponha em uma travessa 3 fatias de pão formando um retângulo e coloque metade do patê. Cubra com 3 fatias de pão, adicione o patê restante e complete com 3 fatias de pão, adicione o purê restante e termine com 3 fatias de pão. Cubra com o purê de batatas e decore como desejar. Mantenha refrigerado e corte 12 fatias no momento de servir.



By Bárbara Oliveira  
site: Sabor Sem Limites

Minitorta com Neo Spoon (4 porções)  
e torta para toda a família (12 porções).

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### 1 porção

	Sem Neo Spoon	Com Neo Spoon
Valor Energético	228kcal	272kcal
Cálcio	33mg	100mg
Ferro	1,1mg	1,7mg
Zinco	0,6mg	1,1mg
Vitamina D	0mcg	0,4mcg

# BROWNIE

## de chocolate



## Ingredientes

- ½ xícara (de chá) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (de chá) de açúcar de coco
- ½ xícara (de chá) de cacau 100%
- 100g de chocolate (sem leite) picado
- ¾ de xícara (de chá) de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 pitada de sal



## Substituição

Substitua a farinha de amêndoa pela mesma quantidade de farinha de grão-de-bico. Já o ovo poderá ser substituído por 1 colher de sopa de gelatina sem sabor com 1 colher de sopa de água fria, que devem ser adicionadas em 2 colheres de sopa de água fervendo.



## Modo de preparo

Junte o cacau em pó com o sal e a farinha de amêndoas. Reserve. Em uma batedeira, bata os ovos com o açúcar até obter um creme homogêneo. Adicione a mistura seca e o sal e mexa bem. Acrescente o óleo de coco. E por último o chocolate (sem leite) picado.

Despeje a massa em uma assadeira untada com óleo de coco e cacau em pó. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 30 minutos. Quando estiver frio, corte em quadradinhos.



## Dica

O brownie estará pronto quando a parte de cima estiver levemente corada e, ao se espetar um palito, ele esteja ainda úmido.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 40g (1 unidade)



Dificuldade

.....



40 min

.....



18 unidades  
pequenas

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	160kcal = 670kJ	8%
Carboidratos	9,0g	3%
Proteínas	4,4g	6%
Gorduras totais	12g	22%
Gorduras saturadas	8,3g	38%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	4,1g	16%
Cálcio	17mg	2%
Ferro	0,28mg	2%
Sódio	100mg	4%
Zinco	0,22mg	3%

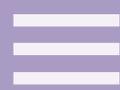
(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# CROQUETE

## de quinoa

Índice



### Ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de quinoa em grãos
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 2 dentes de alhos amassados
- 1 cebola picada
- Sal e salsinha a gosto
- 1/4 de pimentão vermelho
- 1/4 de pimentão amarelo
- 1/2 xícara (de chá) de farinha de milho



### Substituição

Você pode substituir o pimentão pela mesma quantidade de cenoura.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



## Modo de preparo



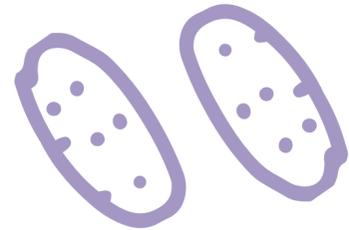
Cozinhe a quinoa como se fosse cozinhar um arroz e reserve.

Em outra panela, refogue os pimentões com o alho e a cebola. Adicione a salsinha e o sal. Acrescente a quinoa e a farinha aos poucos, até desgrudar do fundo do panela.

Faça os croquetes e disponha em uma forma untada. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 15 minutos. Vire na metade do tempo para dourar do outro lado.



## Dica



As assadeiras de alumínio absorvem o calor mais rapidamente, necessitando de menos tempo de forno. Já as assadeiras de vidro precisam de um tempo maior de forno. Por outro lado, elas mantêm o alimento quentinho por mais tempo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 35g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	87kcal = 366kJ	4%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	2,0g	3%
Gorduras totais	2,6g	5%
Gorduras saturadas	0,4g	2%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,3g	5%
Cálcio	19mg	2%
Ferro	0,70mg	5%
Sódio	154mg	6%
Zinco	0,36mg	5%



Dificuldade

.....

30 min

.....



12 unidades médias

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# EMPADINHA

integral de frango com milho



## Ingredientes

### MASSA

- 1 xícara (de chá) farinha de grão-de-bico
- 1 xícara (de chá) de farinha de arroz integral
- 3 col. (de sopa) de polvilho doce
- 2 col. (de sopa) de farinha de linhaça
- 2 col. (de café) de sal
- 4 col.(de sopa) de azeite de oliva
- 2 ovos
- água gelada
- 1 gema para pincelar (opcional)

### RECHEIO

- 1 peito de frango cozido desfiado e temperado
- 1 lata de milho
- 1 xícara (de chá) de molho de tomate



## Substituição

Para substituir os 2 ovos, utilize 4 colheres de sopa de amido de milho e 6 colheres de sopa de água morna. Misture bem e incorpore na receita.



## Modo de preparo

### MASSA

Em um bowl, misture as farinhas e o sal. Acrescente o azeite e misture até formar uma farofa. Bata o ovo e adicione a mistura das farinhas incorporando bem. Adicione a água gelada aos poucos até obter uma massa firme. Junte a massa, enrole em papel-filme e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos.

### RECHEIO

Em um bowl, misture o frango já desfiado e temperado, o milho e o molho de tomate.



## Montagem

1. Unte as forminhas de empadinha com azeite e farinha de arroz.
2. Coloque um pouco da massa, depois acrescente o recheio e por último cubra com a massa novamente.
3. Pincele cada empadinha com gema de ovo (opcional). Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 40 minutos.



## Dica

Se preferir, você pode colocar em uma assadeira e assar inteira, como se fosse um empadão.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 45g (1 unidade)



Dificuldade

.....



1h20

.....

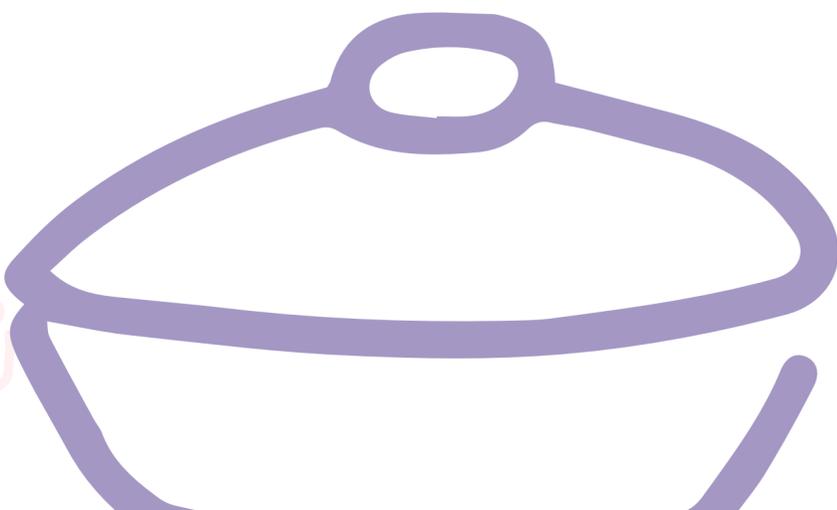


32 unidades  
pequenas

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	120kcal = 503kJ	6%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	4,3g	6%
Gorduras totais	5,2g	9%
Gorduras saturadas	0,7g	3%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,9g	7%
Cálcio	7,9mg	1%
Ferro	0,62mg	4%
Sódio	120mg	5%
Zinco	0,38mg	5%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional



# HAMBÚRGUER

Índice



de grão-de-bico com escarola



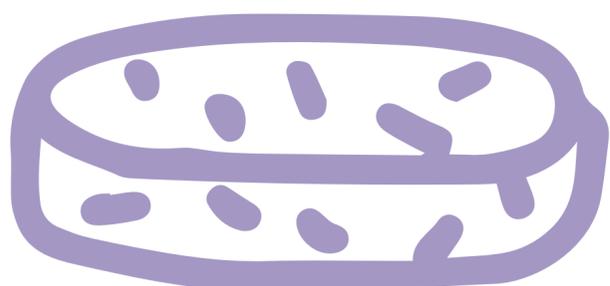
## Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico
- 1 maço de escarola
- 1 cebola
- Salsinha e sal a gosto
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho
- 3 colheres (de sopa) de água morna
- Farinha de arroz para dar o ponto



## Substituição

Você pode substituir a escarola por uma abobrinha ralada.





## Modo de preparo



Cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por 15 minutos, escorra e processe no mixer ou liquidificador. Fatie a escarola e refogue com a cebola. Misture com o grão-de-bico e tempere com salsinha e sal. Para montar os hambúrgueres, coloque a farinha aos poucos para dar o ponto que consiga moldar. Depois é só grelhar em uma chapa ou frigideira antiaderente.



## Dica

Se você não gosta muito do amargo da escarola, escolha as folhas mais claras, que têm um sabor mais suave.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 100g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	251kcal = 1.050kJ	13%
Carboidratos	32g	11%
Proteínas	9,1g	12%
Gorduras totais	9,9g	18%
Gorduras saturadas	1,2g	6%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	8,1g	32%
Cálcio	8,7mg	1%
Ferro	0,02mg	0%
Sódio	91mg	4%
Zinco	0,04mg	1%



#### Dificuldade

.....



25 min

.....



8 unidades

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# BOLO

Índice



de cenoura com gotas de chocolate



## Ingredientes

### MASSA

- 2 xícaras (de chá) de farinha de arroz
- 3 cenouras pequenas
- $\frac{3}{4}$  xícara (de chá) de chocolate (sem leite) picado
- 2 xícaras (de chá) de açúcar de coco
- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó



## Substituição

Você pode substituir os 3 ovos pelo purê de 1 maçã cozida.



## Modo de preparo

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as cenouras e o açúcar. Em um bowl, junte a farinha de arroz com o sal. Adicione o chocolate (sem leite) picado e o creme. Incorpore na massa. Adicione o fermento e misture mais um pouco até ficar homogênea.

Unte uma assadeira com azeite e farinha de arroz e despeje a massa. Leve ao forno já preaquecido a 190 °C por 35 minutos.



## Dica

Retire todos os ingredientes que estiverem na geladeira 30 minutos antes de iniciar a receita. Esse cuidado influencia no resultado final do seu bolo.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 80g (1 fatia)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	251kcal = 1.048kJ	13%
Carboidratos	31g	10%
Proteínas	4,8g	6%
Gorduras totais	12g	21%
Gorduras saturadas	2,2g	10%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	3,3g	13%
Cálcio	6,9mg	1%
Ferro	0,18mg	1%
Sódio	240mg	10%
Zinco	0,11mg	2%

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



45min



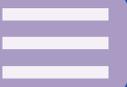
1 bolo grande

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# BOMBOCADO

Índice



## de coco



### Ingredientes

#### MASSA

- 1 colher (de sopa) de azeite de oliva
- ¼ de xícara (de chá) de leite de coco
- 1 xícara (de chá) de coco ralado
- ¼ de xícara (de chá) de fubá
- 1 colher (de sobremesa) de fermento em pó químico



### Substituição

Você pode substituir o azeite de oliva por óleo de coco



## Modo de preparo

Em um bowl, misture todos os ingredientes. Despeje em forminhas para muffins e asse no forno já preaquecido a 180 °C por 30 minutos.



## Dica

Para dar um gostinho especial, acrescente umas gotinhas de essência de baunilha.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 45g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	240kcal = 1.001kJ	12%
Carboidratos	12g	4%
Proteínas	2,8g	4%
Gorduras totais	20g	37%
Gorduras saturadas	15g	66%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	4,8g	19%
Cálcio	7,1mg	1%
Ferro	1,2mg	9%
Sódio	288mg	12%
Zinco	0,62mg	9%

By Daniella Pagani e Gustavo  
Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



35min



8 unidades

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

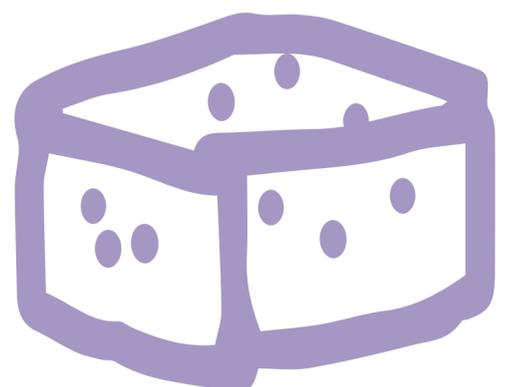
# DADINHOS

## de Tapioca com coco



### Ingredientes

- ½ xícara (chá) de leite de coco
  - ¼ xícara (chá) de água
  - 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
  - 1 xícara (chá) de tapioca granulada
  - ¼ xícara (de chá) de coco ralado
- 
- ½ xícara (chá) de leite de coco
  - ¼ xícara (chá) de água
  - 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
  - 1 xícara (chá) de tapioca granulada
  - ¼ xícara de coco ralado
  - 3 colheres (medida) de **Neo Advance**<sup>®</sup>
  - 255ml de água (adicionar no **Neo Advance**)





## Modo de preparo

Em uma panela, misture o leite de coco, o açúcar e a água. Leve ao fogo até levantar fervura, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos.

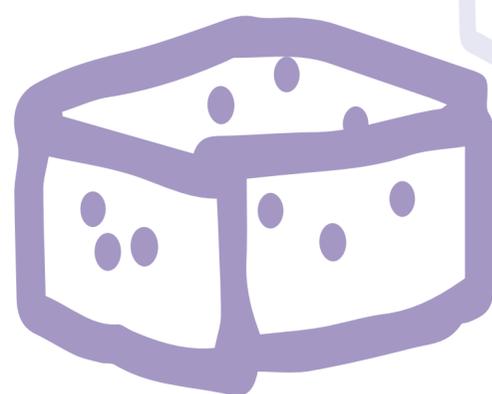
Unte uma assadeira com azeite e metade do coco ralado. Despeje a mistura e passe uma espátula para deixar uniforme, polvilhe o restante do coco ralado por cima. Leve à geladeira por 1 hora e corte em quadradinhos no momento de servir.

---

Em copo ou coqueteleira, adicione o **Neo Advance** e os 255ml de água, agite bem até ficar homogêneo. Reserve.

Em uma panela, misture o leite de coco, o açúcar e a água. Leve ao fogo até levantar fervura, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos. Por último, misture o **Neo Advance** hidratado. Unte uma assadeira com azeite e metade do coco ralado. Despeje a mistura e passe uma espátula para deixar uniforme, polvilhe o restante do coco ralado por cima. Leve a geladeira por 1 hora e corte em quadradinhos no momento de servir.

Com Neo Advance®





## Dica

Em vez de untar com azeite, você pode utilizar plástico-filme na assadeira e despejar a mistura por cima. Fica muito fácil de desenformar.



## Substituição

Você pode substituir o açúcar de coco por açúcar de beterraba, stevia, xylitol, taumatina, eritritol, xarope de bordo ou melado de cana.

By Daniella Pagani e  
Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



1h15



24 unidades  
pequenas



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 60g (3 unidades)

Com Neo Advance®

	Qtd. por porção	%VD(*)	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	178kcal = 745kJ	9%	131kcal = 547kJ	7%
Carboidratos	29g	10%	21g	7%
Proteínas	0,7g	1%	1,0g	1%
Gorduras totais	6,7g	12%	4,8g	9%
Gorduras saturadas	5,5g	25%	3,7g	17%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**	0g	**
Fibra alimentar	2,3g	9%	1,4g	6%
Cálcio	2,6mg	0%	150mg	15%
Ferro	0,36mg	3%	1,88mg	13%
Sódio	8,7mg	0%	11mg	0%
Zinco	0,18mg	3%	1,5mg	20%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# MAIONESE

## de abacate



### Ingredientes

- ½ abacate pequeno
- ¼ xícara (de chá) de salsinha
- ¼ xícara (de chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho sem casca
- Sal a gosto

- 
- ½ abacate pequeno
  - 2 colheres (medida) de **NEO SPOON®**
  - 20 ml de água
  - ¼ xícara (de chá) de salsinha
  - ¼ xícara (de chá) de azeite de oliva
  - 2 colheres (de sopa) de suco de limão
  - 1 dente de alho sem casca
  - Sal a gosto





## Substituição

Você pode substituir a salsinha por coentro.



## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.



## Dica

A maionese de abacate é um coringa para consumir com torradinhas, recheio de lanches ou acompanhar palitinhos de cenoura e pepino.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30g (1 colher de sopa cheia)

	Com Neo Spoon®		Com Neo Spoon®	
	Qtd. por porção	%VD(*)	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	122kcal = 511kJ	6%	110kcal = 460kJ	6%
Carboidratos	1,4g	0%	1,5g	1%
Proteínas	0g	0%	0g	0%
Gorduras totais	13g	23%	11g	21%
Gorduras saturadas	1,8g	8%	1,7g	8%
Gorduras trans	0g	**	0g	**
Fibra alimentar	0g	0%	0g	0%
Cálcio	3,9mg	0%	69,5mg	18%
Ferro	0,06mg	0%	0,66mg	7%
Sódio	291mg	12%	260mg	11%
Zinco	0,03mg	0%	0,46mg	11%

By Daniella Pagani  
e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



10min



1 cumbuca  
pequena

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional



# MUFFIN

## de legumes



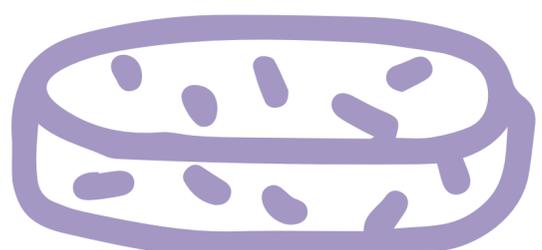
## Ingredientes

### MASSA

- 1 xícara (de chá) de farinha de arroz
- 1 lata de milho
- 3 ovos
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

### RECHEIO

- ¼ de abobrinha ralada
- ¼ de cenoura ralada
- ¼ de brócolis ninja picadinho
- 2 dentes de alho amassados
- ½ cebola pequena picadinha
- Sal e orégano a gosto





## Substituição

Para substituir o ovo, utilize 6 colheres de sopa de amido de milho e 9 colheres de sopa de água morna. Misture bem e incorpore à receita.



## Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos, o azeite, o milho e o sal. Acrescente a farinha de arroz e misture bem.

Em uma panela, refogue a abobrinha, a cenoura, o brócolis, o alho, a cebola, o orégano e o azeite. Em um bowl, misture os ingredientes da massa com o refogado. Adicione o fermento e apenas misture levemente.

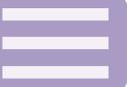
Em uma assadeira de muffin untada, coloque a mistura.

Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 30 minutos.



## Dica

Você pode congelar os muffins por até 3 meses. Espere eles esfriarem e embale-os individualmente, em filme plástico. Quando quiser, é só retirar do freezer e aquecer.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.  
Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



40min



16 unidades  
médias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 45g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	126kcal = 527kJ	6%
Carboidratos	16g	5%
Proteínas	2,9g	4%
Gorduras totais	5,7g	10%
Gorduras saturadas	0,9g	4%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,6g	2%
Cálcio	5,1mg	1%
Ferro	0,24mg	2%
Sódio	327mg	14%
Zinco	0,19mg	3%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional



# QUIBE

## de abóbora



### Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de abóbora cabotiá (japonesa)
- ½ xícara (de chá) de quinoa em grãos
- 1 xícara (de chá) de água quente
- ½ xícara (de chá) de farinha de aveia
- Cebola picada a gosto
- Páprica doce a gosto
- Folhas de hortelã picadinhas
- Sal a gosto
- Azeite para untar
- Gergelim branco e preto para decorar



### Substituição

Você pode substituir o gergelim por sementes de chia.



## Modo de preparo

Cozinhe a quinoa como se fosse cozinhar um arroz, reserve e deixe descansar por 15 minutos. Escorra bem a água que sobrar para que fique bem sequinha. Cozinhe a abóbora sem casca, escorra a água e amasse bem até formar um purê. Junte a quinoa com o purê de abóbora, adicione a farinha de aveia, o sal, a páprica, a hortelã e a cebola. Misture bem. Unte uma forma com azeite e forre com o quibe.

Asse em forno já preaquecido por 35 minutos a 180°C. Depois é só cortar em quadradinhos.



## Dica

Você pode montar no formato de miniquibes e levar ao forno. Para dar liga adicione um pouco mais de farinha de aveia.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.  
Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



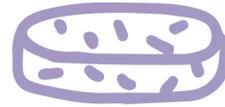
By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



45min



16 unidades

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 50g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	86kcal = 360kJ	4%
Carboidratos	11g	4%
Proteínas	2,5g	3%
Gorduras totais	3,5g	6%
Gorduras saturadas	0,5g	2%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	1,5g	6%
Cálcio	28mg	3%
Ferro	0,75mg	5%
Sódio	124mg	5%
Zinco	0,54mg	8%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# SEQUILHO



## Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de polvilho doce
- ½ xícara (chá) de açúcar de coco
- ½ vidro de leite de coco
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 gema de ovo



## Substituição

Você pode substituir a gema de ovo por ágar-ágar. Misture uma colher de sopa do pó com uma colher de sopa de água e está pronto.



## Modo de preparo



Misture o azeite, o açúcar, a gema e vá acrescentando o polvilho aos poucos. Adicione o leite de coco e misture a massa. Faça bolinhas pequenas. Em uma assadeira untada com azeite e polvilho, coloque as bolinhas. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 25 minutos.



## Dica

Prefira assadeiras grossas, pois assadeiras muito finas absorvem uma grande quantidade de calor e podem queimar o fundo dos sequilhos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 24g (3 unidades)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	103kcal = 431kJ	5%
Carboidratos	11g	4%
Proteínas	0g	0%
Gorduras totais	6,3g	11%
Gorduras saturadas	1,2g	6%
Gorduras <i>trans</i>	0,5g	**
Fibra alimentar	0g	0%
Cálcio	4,9mg	0%
Ferro	0,29mg	2%
Sódio	13mg	1%
Zinco	0,05mg	1%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

By Daniella Pagani  
e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade

.....



30min

.....



55 sequilhos  
pequenos

# SMOOTHIE

de morango, abacaxi e chia



## Ingredientes

- ¼ abacaxi pérola
- 10 morangos
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (chá) de chia
- Gelo a gosto



- 
- ¼ abacaxi pérola
  - 10 morangos
  - 6 colheres de medida de **NEOFORTE® MORANGO**
  - 180ml de água
  - ½ xícara (de chá) de leite de coco
  - 1 colher (de chá) de chia
  - 2 colheres (de sopa) de mel
  - Gelo a gosto



## Substituição

Você pode substituir o leite de coco por outro leite vegetal, como o leite de amêndoas, castanha, arroz, avelã ou aveia.



## Modo de preparo

Bata o abacaxi, os morangos, o leite de coco e o mel no liquidificador até que forme uma mistura uniforme. Junte pedras de gelo a gosto e processe até que fiquem bem quebradinhas. No momento de servir, polvilhe a chia.

---

Bata o abacaxi, morangos, o **Neoforte<sup>®</sup> morango**, leite de coco e mel no liquidificador até que fique uniforme. Junte pedras de gelo a gosto e processe até que fiquem bem quebradinhas. No momento de servir, polvilhe a chia.



## Dica

Congele as frutas que estiverem mais maduras para sempre ter boas opções no seu freezer. E se for utilizar as frutas congeladas, não há necessidade de adicionar gelo no smoothie.





By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



10min



2 copos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 220ml (1 copo)

Com Neoforte® Mor.

	Qtd. por porção	%VD(*)	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	308kcal = 1.286kJ	15%	277kcal = 1.159kJ	14%
Carboidratos	36g	12%	32g	11%
Proteínas	3,7g	5%	5,1g	7%
Gorduras totais	16g	30%	14g	26%
Gorduras saturadas	11g	48%	8,1g	37%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**	0g	**
Fibra alimentar	6,3g	25%	4,4g	17%
Cálcio	135mg	14%	278mg	28%
Ferro	7,3mg	52%	3,64mg	26%
Sódio	33mg	1%	40mg	2%
Zinco	0,35mg	5%	2,31mg	30%

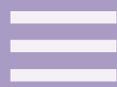
(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# TEMPURÁ

de batata-doce com legumes

Índice



## Ingredientes

- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 3 batatas-doces cozidas
- 2 colheres de farinha de arroz
- ½ cebola ralada
- Salsinha, cebolinha e sal a gosto
- Azeite de oliva para untar



## Substituição

Você pode substituir a batata-doce por batata-inglesa, batata-yacon ou batata-asterix.



## Modo de preparo

Amasse as batatas com um espremedor de batatas. Em seguida adicione a cenoura, a abobrinha, a farinha de arroz, a cebola, a salsinha, a cebolinha e o sal. Mexa bem até ganhar liga.

Molde os tempurás como se fossem hambúrgueres. Em uma frigideira antiaderente, adicione um pouco de azeite e coloque o tempurá. Aqueça por 5 minutos de cada lado em fogo médio.



## Dica

Você pode assar o seu tempurá no forno. Disponha os tempurás sobre uma assadeira untada e leve ao forno a 180°C por 20 minutos. Virando na metade do tempo.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 100g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	119kcal = 499kJ	6%
Carboidratos	16g	6%
Proteínas	1,3g	2%
Gorduras totais	5,4g	10%
Gorduras saturadas	0,8g	4%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	2,0g	8%
Cálcio	19mg	2%
Ferro	0,21mg	2%
Sódio	413mg	17%
Zinco	0,13mg	2%

By Daniella Pagani  
e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



15min



4 unidades

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# BEIJINHO

## de coco queimado



### 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



### Substituição

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 mistura lisa e espessa e siga as demais etapas da receita.



## 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.

Não vai  
soja, leite, ovo e glúten  
By Carla Maia



25 unidades



# BICHO

## de pé



## Ingredientes

- 1 beterraba pequena e crua
- 2 batatas-doces médias, cozidas e amassadas
- 200 ml de leite de coco
- 1 xícara de coco ralado
- ½ xícara de açúcar
- 100g de gergelim



## Substituição

O gergelim é opcional, em vez dele pode ser usado coco ralado.



## 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. Despejar em um recipiente e deixar esfriar um pouco
5. Levar à geladeira e enrolar, passando depois no gergelim
6. Pronto para servir!



## Dica

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



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

Não vai  
soja, leite, ovo e glúten  
\*contém gergelim  
By Carla Maia

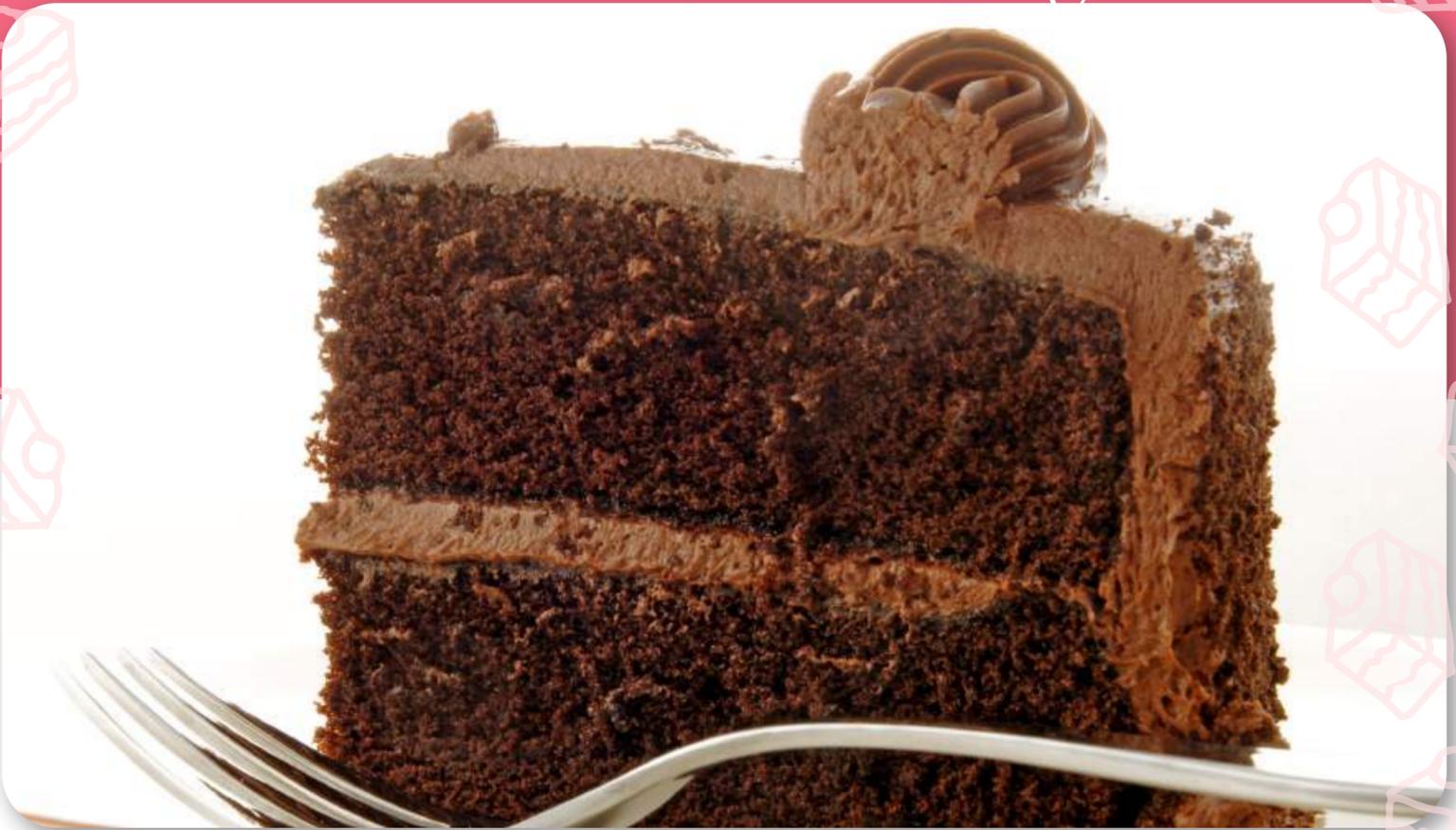


30 unidades



# BOLO

## de chocolate



## Ingredientes

### MASSA

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó sem leite
- 1 xícara (chá) de água fervente
- ½ 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 ½ colher (sopa) de fermento em pó
- Chocolate granulado sem leite



## COBERTURA DE CHOCOLATE SEM EITE

- 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



### Substituição

Para substituir os 2 ovos, utilize 4 colheres de sopa de amido de milho e 6 colheres de sopa de água morna. Misture bem e incorpore à receita.



### Modo de preparo

#### MASSA

1. Preaqueça 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. Espalhe delicadamente a cobertura no bolo e polvilhe com chocolate granulado sem leite.



## COBERTURA DE CHOCOLATE SEM EITE

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



### Dica

Você pode substituir o açúcar refinado pelo demerara ou por frutas secas.

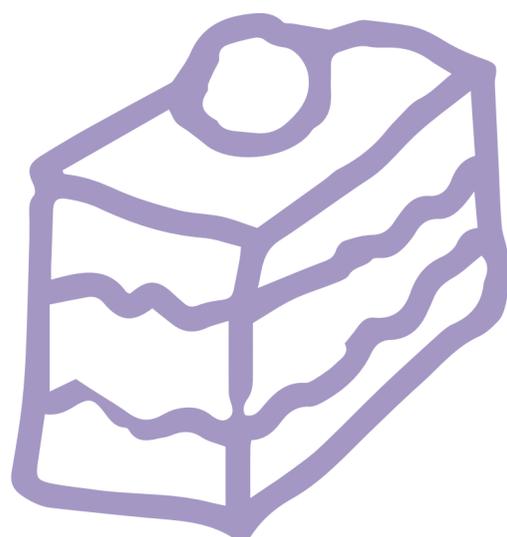
Bão vai  
soja, leite e ovo  
By Carla Maia



30 fatias



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



# BRIGADEIRO



## Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de purê de batata-doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 110g de chocolate em barra (sem leite, sem glúten, sem ovo e sem soja)
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- ¾ 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 sem leite e coloque em forminhas para doces.
6. Sirva a seguir.

1. O brigadeiro é a atração principal de qualquer festa, e este fica uma delícia.

Não vai  
soja, leite, ovo e glúten  
By Carla Maia



25 unidades



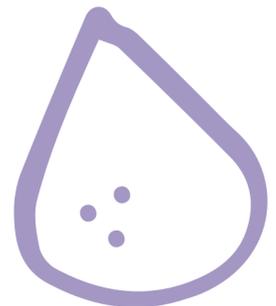
Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas

# COXINHA

## de frango



### Ingredientes



#### RECHEIO

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

#### MASSA

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

#### PARA EMPANAR

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



## Modo de preparo



1. Cozinhe o frango, 1 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, o sal e o tomate.
4. Misture bem, deixe esfriar e reserve.
1. No caldo em 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 quentes, incorpore e deixe a massa esfriar.
6. Abra as porções da massa do tamanho desejado, recheie e modele no fundo de cone.
7. Passe pelas claras e farinha de rosca e frite-as em óleo quente.
8. Sirva e faça a festa!



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

Não vai  
soja e leite  
By Vivian Novaes



45 unidades  
pequenas

# ESFIHA

## nutritiva



## Ingredientes

### MASSA

- 1 sachê de fermento para pães
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 2 xícaras de água morna
- ½ xícara de óleo de girassol
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de farinha de linhaça
- 5 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de espinafre picado
- 1 xícara de couve picada
- 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.
4. Faça as bolinhas, abra a massa e recheie conforme a sua preferência (carne, frango ou legumes).
5. Leve para assar até que a massa fique dourada na parte de baixo.



## Dica esperta

Usando a imaginação e a criatividade você poderá preparar recheios incríveis e diferentes. Surpreenda!



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

Não vai  
soja, leite e ovo  
By Jaqueline Neves



30 unidades

# FROZEN

Índice



de Maracujá e Manga (com Neoforte)



## 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
- 50ml de água fria

Com Neoforte® Morango





## Modo de preparo



1. Separe 2 colheres (sopa) de 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 se forme 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.

Não vai  
soja, leite, ovo e glúten  
By Jaqueline Neves



6 copos  
de 100ml



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

# PALHA

## italiana



## Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) purê de batata-doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 xícara (chá) ou 110g 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.

Não vai  
soja, leite, ovo e glúten  
By Carla Maia



20 unidades



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

# BOLINHO

de mandioquinha com ervilha



## Ingredientes

- 400g de mandioquinha cozida (batata-baroa)
- 100g de ervilha congelada
- 2 colheres (de sobremesa) rasas de farinha de arroz
- Sal, orégano e noz-moscada a gosto



## Substituição

Você pode substituir a mandioquinha por batata-inglesa, batata-doce, inhame ou cará.



## Modo de preparo



Passe a mandioca cozida no espremedor de batatas. Adicione as ervilhas congeladas (tirar 15 minutos antes do freezer), a farinha de arroz, o orégano, a noz-moscada e o sal. Depois de misturado e amassado, molde as bolinhas no tamanho que desejar. Coloque as bolinhas prontas em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos a 200 °C.



## Dica

Se preferir, você poderá “fritar” os bolinhos na airfryer para que fiquem mais crocantes.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 35g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	38kcal = 157kJ	2%
Carboidratos	8,1g	3%
Proteínas	0,9g	1%
Gorduras totais	0g	0%
Gorduras saturadas	0g	0%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	1,2g	5%
Cálcio	8,9mg	1%
Ferro	0,26mg	2%
Sódio	94mg	4%
Zinco	0,11mg	2%



Dificuldade



40min



15 bolinhos médios

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# BOLO

## de banana com coco



### Ingredientes

- 3 bananas-prata maduras amassadas
- 3 ovos
- 100ml de leite de coco
- 2 colheres (de sopa) de óleo de coco
- $\frac{3}{4}$  xícara (de chá) de farinha de linhaça dourada
- $\frac{1}{4}$  xícara (de chá) de farinha de chia
- 1 xícara (de chá) de coco ralado sem açúcar
- $\frac{1}{2}$  xícara (de chá) de xylitol
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- 2 colheres (de sobremesa) de açúcar de coco
- Canela em pó a gosto
- Coco em lascas para decorar



## Substituição

Substitua os 3 ovos pelo purê de 1 maçã cozida. Dará um gostinho especial.



## Modo de preparo

Em um bowl, amasse as bananas, adicione os ovos, o leite de coco, o óleo de coco e o xylitol. Misture bem.

Adicione a farinha de linhaça, a farinha de chia, o coco ralado, a canela em pó e o fermento. Misture e reserve.

Polvilhe açúcar de coco no fundo de uma forma para bolo untada e enfarinhada e despeje a massa. Leve para o forno já preaquecido por 30 minutos a 190 °C.

Desenforme e decore com as lascas de coco.



## Dica

Se preferir decorar com a banana, forre o fundo da forma com fatias da banana e jogue a massa por cima. Ao desenformar, a fruta ficará aparente.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.  
Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



40min



1 bolo grande

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 80g (1 fatia)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	253kcal = 1.056kJ	13%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	4,6g	6%
Gorduras totais	16g	30%
Gorduras saturadas	10g	46%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	6,1g	24%
Cálcio	33mg	3%
Ferro	2,2mg	16%
Sódio	19mg	1%
Zinco	0,38mg	5%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# COOKIE

## de grão-de-bico com chocolate



### Ingredientes

- 4 colheres (de sopa) de farinha de grão-de-bico
- 2 colheres (de sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (de sopa) de farinha de linhaça
- 2 colheres (de sopa) de água
- 3 colheres (de sopa) de melado de cana
- 6 colheres (de sopa) de açúcar de coco
- 1 colher (de chá) de extrato de baunilha
- 1/3 de xícara (de chá) de óleo de coco
- 1/2 colher (de sopa) de fermento químico
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (de sopa) de chocolate (sem leite) picadinho



## Substituição

Se preferir, substitua o chocolate por passas, ameixa, tâmara ou damasco.



## Modo de preparo

Misture a farinha de linhaça e a água. Reserve por 5 minutos. Em seguida adicione o melado, o açúcar de coco, o extrato de baunilha e o óleo de coco. Mexa até obter uma mistura homogênea.

Acrescente a farinha de grão-de-bico, o fermento, a farinha de arroz, o sal, o gengibre e por último o chocolate (sem leite) picado. Mexa tudo novamente até incorporar bem. Deixe descansar na geladeira por 40 minutos.

Em uma assadeira untada com óleo de coco e farinha de grão-de-bico, despeje com uma colher uma quantidade pequena da massa. Deixe espaço entre os cookies, pois irão crescer. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 12 minutos.



## Dica

Depois que saírem do forno, deixe-os descansar por 10 minutos sobre uma grelha para que esfriem uniformemente e preservem a sua crocância.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



20min



30 cookies  
pequenos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 45g (3 unidades)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	195kcal = 813kJ	10%
Carboidratos	21g	7%
Proteínas	3,9g	5%
Gorduras totais	11g	19%
Gorduras saturadas	7,0g	32%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	3,0g	12%
Cálcio	35mg	3%
Ferro	1,7mg	12%
Sódio	187mg	8%
Zinco	0,40mg	6%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional



# ESFIHA

## integral de palmito



## Ingredientes

### MASSA

- 1 xícara (de chá) de fécula de batata
- 1 e ½ xícara (de chá) de farinha de arroz integral
- 3 colheres (de sopa) de fermento biológico
- ½ colher (de sopa) de açúcar de coco
- ¾ xícara (de chá) de água morna
- ½ xícara (de chá) de azeite de oliva
- ½ colher (de sobremesa) rasa de sal
- 2 colheres (de chá) de linhaça

### RECHEIO

- 500g de palmito em conserva picadinhos
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola em cubos pequenos
- 3 tomates sem semente picadinhos
- 1 colher (de sopa) de farinha de arroz
- 300ml de caldo de legumes caseiro
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (de chá) de salsinha picada
- Sal e pimenta síria a gosto



## Substituição

Utilize o recheio que preferir. Também fica ótimo com escarola ou carne moída. Se você não gosta muito do amargo da escarola, escolha as folhas mais claras, que têm um sabor mais suave.



## Modo de preparo

### MASSA

Misture as farinhas, a linhaça, o sal e reserve. Em um bowl, misture o fermento biológico, o açúcar, a água morna e o azeite. Sovando delicadamente a massa, adicione a mistura de farinhas lentamente. Ela estará no ponto quando desgrudar das mãos com facilidade. Em uma bancada, polvilhe a farinha de arroz integral, pegue a porção desejada da massa que pretende fazer a esfiha e faça bolinhas. Abra uma a uma, não muito finas. Coloque o recheio no centro. Como se fosse um barquinho, encoste dois lados opostos da massa e, com as mãos, junte a outra face até formar 3 emendas (triângulo). Asse em forno preaquecido a 210 °C por 30 minutos. A parte de baixo deve ficar dourada após assada.

### RECHEIO

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Junte o tomate e quando começar a desmanchar, coloque o palmito. Dissolva a farinha no caldo de legumes e junte ao refogado de palmito. Adicione o sal, a pimenta síria e a salsinha. Mexa até o recheio engrossar.



## Dica



Experimente fazer recheios doces. Como ricota, frutas secas e canela. A massa permanece a mesma.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



45min



17 esfihas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 45g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	189kcal = 788kJ	9%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	2,2g	3%
Gorduras totais	7,4g	13%
Gorduras saturadas	1,1g	5%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	1,4g	6%
Cálcio	6,1mg	1%
Ferro	0,21mg	2%
Sódio	219mg	9%
Zinco	0,30mg	4%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# FRITTATA

## de frango com legumes



### Ingredientes

- 1 peito de frango cozido desfiado
- ½ cenoura média ralada
- ½ abobrinha média ralada
- 2 colheres (de sopa) de milho cozido
- 1 colher (de sopa) de azeitonas verdes picadas
- 200ml de leite de coco
- 1 dente de alho amassado
- 1 punhado de coentro picado
- Curry a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 ovos
- Azeite de oliva para refogar



## Substituição

Para substituir o ovo, utilize 6 colheres de sopa de amido de milho e 9 colheres de sopa de água morna. Misture bem e incorpore à receita.



## Modo de preparo

Numa frigideira, refogue com azeite o alho, o frango desfiado, a cenoura, a abobrinha, o milho e as azeitonas. Adicione o leite de coco, o coentro e o curry. Deixe apurar por alguns minutos. Misture os ovos. Acrescente sal e pimenta a gosto. Deixe dourar cada lado por aproximadamente 5 minutos. Para virar a frittata, pegue um prato um pouco maior do que a frigideira e coloque por cima dela como se fosse uma tampa. Com cuidado, vire a frigideira de cabeça para baixo para não quebrar.



## Dica

A frittata também pode ser feita no forno. Coloque em uma forma e deixe assar por 10 minutos a 210°C.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



20min



3 unidades  
médias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 250g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	326kcal = 1.362kJ	16%
Carboidratos	13g	4%
Proteínas	21g	27%
Gorduras totais	21g	39%
Gorduras saturadas	14g	63%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	2,7g	11%
Cálcio	51mg	5%
Ferro	3,1mg	22%
Sódio	358mg	15%
Zinco	1,1mg	16%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# FROZEN

## banana com ameixa



### Ingredientes

- 6 bananas-prata
- 3 ameixas secas sem caroço
- Suco de ½ limão
- 1 colher (de sopa) de mel
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- Chia para decorar
- Gelo o quanto baste



### Substituição

Experimente não adoçar. As frutas já deixam o Frozen com um leve adocicado.



## Modo de preparo

Descasque, pique as bananas e reserve. Pique as ameixas e reserve. Leve as frutas ao freezer até que congelem.

Depois de congeladas, coloque as frutas no liquidificador e adicione o suco de limão, o mel e bata até formar um creme homogêneo. Adicione a essência de baunilha e bata com um pouco de gelo para formar a consistência de um frozen. Salpique a chia no momento de servir.



## Dica

Quando a sua banana estiver muito madura e não for consumi-la imediatamente, coloque no freezer para congelar. Assim você não desperdiça a banana e quando quiser um frozen ou um creme já tem meio caminho andado.



By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



15min



4 copos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 240ml (1 copo)

	Qtd. por porção	%VD(*)
<b>Valor Energético</b>	244kcal = 1.022kJ	12%
<b>Carboidratos</b>	58g	19%
<b>Proteínas</b>	2,5g	3%
<b>Gorduras totais</b>	0g	0%
<b>Gorduras saturadas</b>	0g	1%
<b>Gorduras <i>trans</i></b>	0g	**
<b>Fibra alimentar</b>	5,9g	23%
<b>Cálcio</b>	14mg	1%
<b>Ferro</b>	0,67mg	5%
<b>Sódio</b>	5,1mg	0%
<b>Zinco</b>	0,18mg	3%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# HOMMUS

## de beterraba

Índice



### Ingredientes

- 1 lata de grão-de-bico cozido
- 2 beterrabas pequenas cozidas
- 2 limões espremidos
- 2 colheres (de sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 2 dentes de alho
- 1 colher (de sopa) de azeite de oliva
- Sal, pimenta-do-reino e cominho (opcional) a gosto



### Substituição

Você pode substituir beterraba pela cenoura. É só cozinhá-la e utilizar a mesma proporção, como faria com a beterraba.



## Modo de preparo

No processador, junte o grão-de-bico, as beterrabas, o tahine, o alho, o suco de limão, o sal, a pimenta-do-reino, o cominho e o azeite. Bata até formar uma pasta homogênea.

Regue com um fio de azeite no momento de servir.



## Dica

Você pode servir o hummus com torradinha, palitinhos de cenoura, pepino e erva-doce ou como recheio de lanche.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 25g (1 colher de sopa)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	74kcal = 307kJ	4%
Carboidratos	7,3g	2%
Proteínas	2,5g	3%
Gorduras totais	3,8g	7%
Gorduras saturadas	0,5g	2%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	2,2g	9%
Cálcio	20mg	2%
Ferro	0,25mg	2%
Sódio	164mg	7%
Zinco	0,03mg	0%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional



By Daniella Pagani  
e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



15min



1 bowl  
fundo

# MUFFIN

## de cogumelos



### Ingredientes

#### MASSA

- 1 xícara (de chá) de farinha de amêndoas
- 1 lata de milho cozido
- 3 ovos
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- Sal a gosto

#### RECHEIO

- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 100g de shitake fatiado
- 100g de cogumelos shimeji fatiado
- 100g de cogumelo Paris fatiado
- 1 xícara (de chá) de leite de arroz
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cebolinha a gosto
- 150g de queijo vegano ralado
- 1 colher (de sopa) de amido de milho diluído em ½ xícara (de chá) de água
- Chia para salpicar



## Modo de preparo

### MASSA

No liquidificador, bata o milho, os ovos, o azeite e o sal. Adicione a farinha e misture até que a massa fique homogênea. Acrescente o recheio, o fermento e misture. Unte com o azeite uma forma de muffin, despeje a mistura e leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 30 minutos.

### RECHEIO

Aqueça e refogue os cogumelos rapidamente. Junte o leite de arroz, a cebolinha, os ovos e mexa bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, acrescente o queijo vegano ralado e o amido diluído, misturando até engrossar. Por último polvilhe a chia.



## Substituição

Você pode substituir a farinha de amêndoas por  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de arroz +  $\frac{1}{2}$  xícara de fécula de batata. Utilize os cogumelos que preferir. Para substituir o ovo, utilize  $\frac{3}{4}$  (copo americano) de farinha de grão-de-bico com  $\frac{3}{4}$  (copo americano) de água. Misture e incorpore na receita.





## Dica

Não lave os cogumelos frescos. Eles absorvem água com muita facilidade. A maneira correta de limpar os cogumelos é usando um pano de prato limpo e levemente umedecido. Passe o pano de prato por todo o cogumelo, principalmente na parte de dentro, onde o caule encontra a parte de cima. Se preferir, utilize uma escovinha pequena.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade. Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



40min



25 muffins

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 50g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	112kcal = 466kJ	6%
Carboidratos	4,6g	2%
Proteínas	3,3g	4%
Gorduras totais	9,3g	17%
Gorduras saturadas	3,8g	17%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	1,5g	6%
Cálcio	30mg	3%
Ferro	0,53mg	4%
Sódio	215mg	9%
Zinco	0,48mg	7%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# TORTA

## de brócolis com frango



### Ingredientes

#### MASSA

- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de leite de coco
- 3 col. (de sopa) de óleo de coco
- 1 xícara (de chá) de farinha de linhaça dourada
- 1 col. (de sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto

#### RECHEIO

- 1 kg de peito de frango cozido, temperado e desfiado
- 2 tomates picados sem sementes
- 1 buquê de brócolis ninja cozido ao dente e picado
- 1 cebola pequena picada
- Alecrim, cúrcuma, sal e pimenta-do-reino a gosto



## Substituição



Você pode substituir o ovo pela farinha de chia ou pela semente (bata no liquidificador até virar uma farinha). Para cada ovo utilize 1 colher de sopa da farinha de chia e 3 colheres de sopa de água. Deixe de molho por 30min. Quanto mais tempo deixar, mais espessa ficará a mistura. Depois, é só utilizar na sua receita.



## Modo de preparo

### MASSA

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

### RECHEIO

Em uma frigideira, refogue a cebola. Adicione os tomates e os brócolis cozidos, refogue até desmanchar. Acrescente o frango já cozido, temperado e desfiado.

Por último, coloque o sal, a pimenta e a cúrcuma para temperar e dar cor à mistura.



## Montagem

Unte uma forma redonda com azeite e farinha de linhaça. Despeje primeiro a massa e cubra com todo o recheio. Leve ao forno já preaquecido por 35 minutos a 210 °C.



## Dica

Você pode congelar a sua torta já pronta por até três meses. Mas lembre-se: uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao congelador.

By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



50min



2 tortas  
grandes

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 160g (1 fatia média)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	261kcal = 1.092kJ	13%
Carboidratos	7,5g	2%
Proteínas	22g	29%
Gorduras totais	16g	29%
Gorduras saturadas	7,9g	36%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	6,0g	24%
Cálcio	27mg	3%
Ferro	1,1mg	8%
Sódio	338mg	14%
Zinco	0,25mg	4%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional

# WRAP

de bacon com pasta de grão-de-bico



## Ingredientes

- 6 folhas de acelga
- ½ xícara (de chá) de grão-de-bico cozido
- 100g de bacon picado
- 1 colher (de sopa) de limão espremido
- 1 dente de alho
- Páprica picante e sal a gosto



## Substituição

Você pode substituir a acelga por couve, folha de uva ou repolho.



## Modo de preparo

Em uma panela, aqueça um litro de água. Coloque as folhas de acelga e deixe cozinhar por apenas dois minutos. Retire da panela e reserve para esfriar. Em um processador, bata o grão-de-bico, o limão, a páprica, o alho e o sal até virar uma pasta. Reserve. Em uma frigideira doure o bacon. Não é necessário colocar azeite, pois o bacon soltará a própria gordura que também irá agregar sabor à pasta. Ao finalizar, misture a pasta de grão-de-bico com o bacon.



## Montagem

Disponha as folhas de acelga uma ao lado da outra (3 folhas por wrap). No centro, coloque a pasta e enrole apertando bem e fechando as extremidades.



## Dica

Você pode mudar o formato do seu wrap. Fazer trouxinhas e amarrar com a própria folha ou, se preferir, espetar palitinho para ficar mais firme.



By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



15min



2 wraps

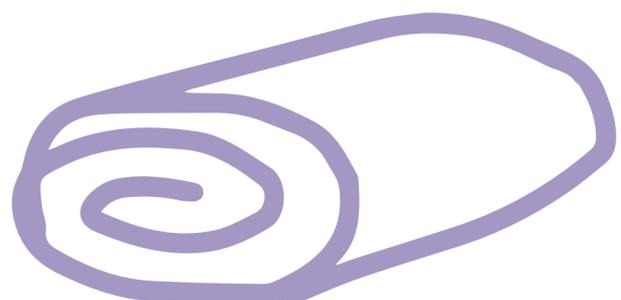
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### Porção de 160g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	326kcal = 1.361kJ	16%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	9,9g	13%
Gorduras totais	19g	35%
Gorduras saturadas	3,9g	18%
Gorduras <i>trans</i>	0g	**
Fibra alimentar	7,1g	29%
Cálcio	55mg	6%
Ferro	0,60mg	4%
Sódio	383mg	16%
Zinco	0,56mg	8%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional



# BOLO

cremoso de macaxeira (mandioca)



## Ingredientes

- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 500g de macaxeira (mandioca) descascada e ralada finamente ou triturada em um processador
- 2 claras de ovo batidas em neve
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de mel ou melado
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou margarina vegetal derretida



## Modo de preparo

1. Numa tigela funda, junte o leite de coco, a macaxeira, o óleo de coco, o açúcar e o mel (ou melado) e misture bem.
2. Acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente de baixo para cima, até incorporar bem.
3. Por fim, acrescente o fermento e misture delicadamente.
4. Coloque a mistura em uma forma pequena untada e enfarinhada e leve ao forno (preaquecido a 200°C).
5. Asse por aproximadamente 35 minutos.



## Dica

As claras de ovo podem ser substituídas por 200ml de água do cozimento de 200g de grão-de-bico ou ervilha (ou água de grão-de-bico ou ervilha em lata). Leve essa água a uma batedeira em velocidade baixa. Aumente a velocidade aos poucos. Acrescente ½ colher de café de goma xantana e continue batendo até adquirir consistência firme de claras em neve.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### 1 porção (60g)

	Qtd. por porção
Valor Energético	142kcal
Cálcio	12mg
Ferro	0,43mg
Zinco	0,04mg
Vitamina D	0mcg

Não vai  
leite, glúten e soja  
by Bárbara Oliveira  
site: Sabor Sem Limites

  
16 porções

# BROA

de milho com erva-doce



## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  xícara (de chá) de farinha de milho
- 1 xícara (de chá) de farinha de arroz
- 1 ovo
- 1 colher (de café) de sal
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite de oliva
- $\frac{1}{4}$  (xícara de chá) de água



## Substituição

Para substituir o ovo desta receita, inclua 1 colher de sopa de abacate.



## Modo de preparo

Misture as farinhas, o ovo, o sal e o azeite. Vá adicionando a água mineral e sovando até dar o ponto, que não é nem muito seco nem muito úmido.

Por último, adicione o fermento e misture bem. Molde suas broas do tamanho que preferir e leve ao forno já preaquecido a 200°C por 20 minutos.



## Dica

Se a massa ficar muito seca e esfarelando, acrescente um pouco mais de água, mas não deixe ficar muito mole, o ideal é uma massa firme.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



By Daniella Pagani e Gustavo Gobato Aprile  
Brie Catering e Gastronomia



Dificuldade



45min



22 broas  
pequenas

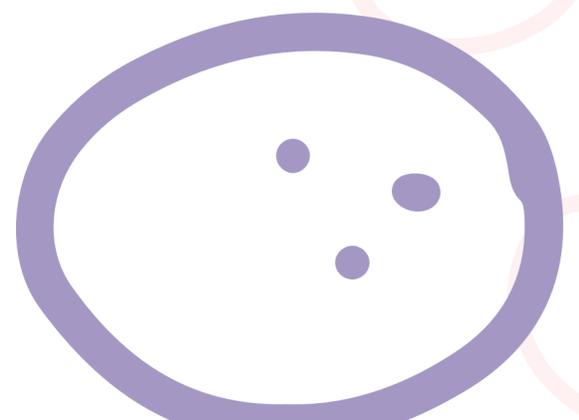
## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

### Porção de 30g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	84kcal = 349kJ	4%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	1,6g	2%
Gorduras totais	2,4g	4%
Gorduras saturadas	0,4g	2%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,6g	2%
Cálcio	1,6mg	0%
Ferro	0,21mg	2%
Sódio	126mg	5%
Zinco	0,06mg	1%

(\*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional



# ESCONDIDINHO

## de carne-seca



### Ingredientes



#### RECHEIO

- 1 xícara (chá) de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho picadinho
- Salsa e cebolinha a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

#### PURÊ

- ¾ de xícara (chá) de mandioca (aipim) cozida e amassada
- ¾ de xícara (chá) de água quente (do cozimento da mandioca)
- 6 colheres-medida de **Neo Spoon**



## Modo de preparo

### MASSA

1. Em uma panela, junte o azeite, a cebola, o alho e refogue até dourar.
2. Acrescente a carne-seca desfiada, a salsa e a cebolinha e refogue bem. Reserve.
3. Bata a mandioca com a água quente no liquidificador ou processador até que se forme um purê bem liso.
4. Acrescente o **Neo Spoon** e bata mais um pouco até misturar bem.



### Montagem

Em um recipiente, coloque metade do purê, acrescente a carne, cubra com o restante do purê e decore com salsa ou cebolinha picada. Armazene em um recipiente fechado e sob refrigeração.



### Dica

Dessalgue a carne, deixando-a de molho em água por 12 a 24 horas (sob refrigeração). Neste período, troque a água várias vezes para dessalgar bem. A carne-seca pode ser substituída por frango desfiado ou carne moída.



Não vai  
leite, glúten, ovo e soja  
By Jaqueline Neves  
fanpage: Alérgicos Saudáveis



2 porções

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### 1 porção (260g)

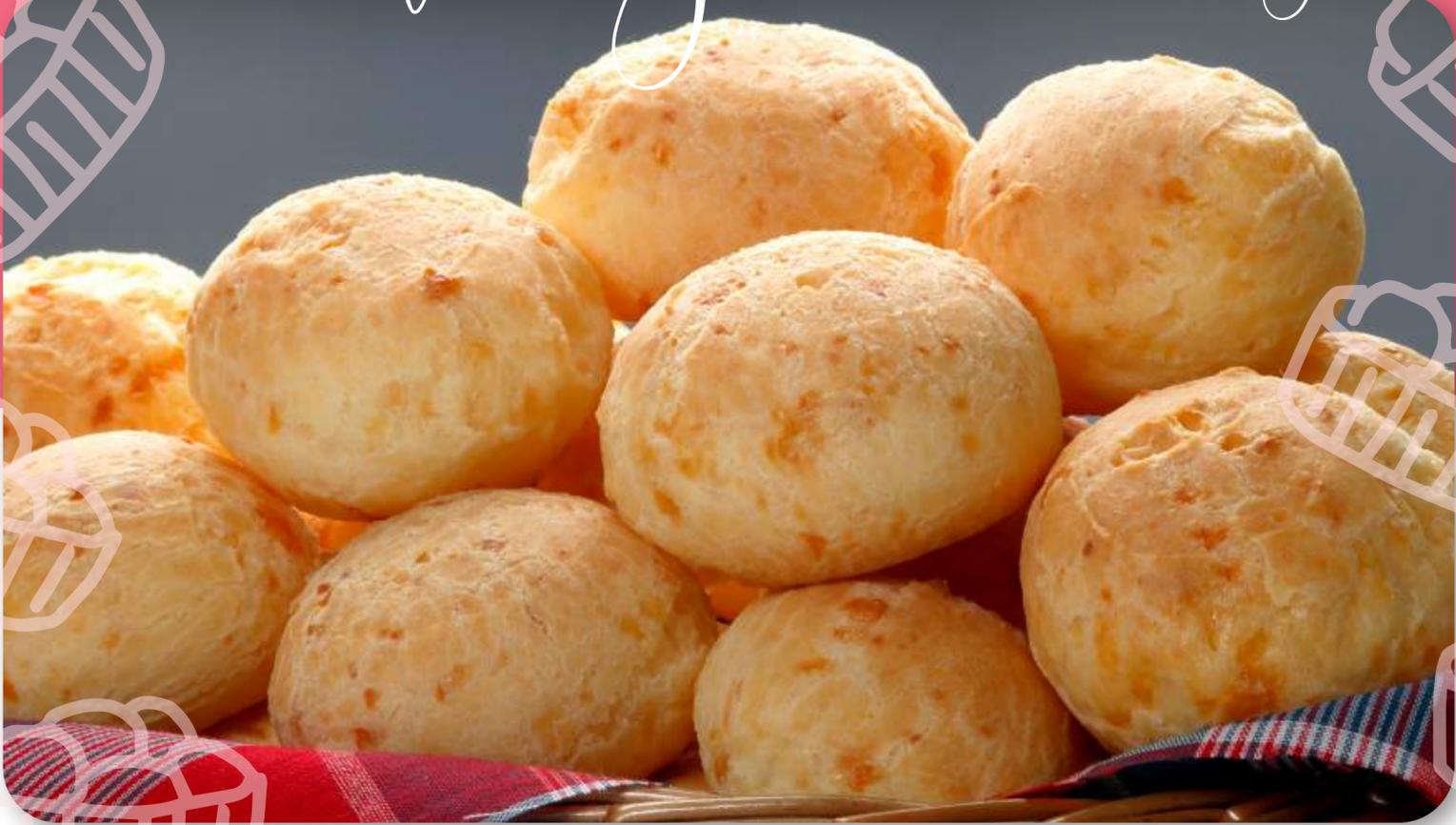
	Sem Neo Spoon	Com Neo Spoon
<b>Valor Energético</b>	271kcal	337kcal
<b>Cálcio</b>	77mg	176mg
<b>Ferro</b>	3,6mg	4,5mg
<b>Zinco</b>	3,7mg	4,4mg
<b>Vitamina D</b>	0mcg	0,6mcg





# PÃO

de queijo (sem queijo)



## Ingredientes

- 1 e  $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de polvilho doce
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 e  $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água
- $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de azeite
- 3 batatas médias cozidas e amassadas
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sobremesa) de farinha de linhaça



## Modo de preparo



1. Misture em uma tigela os polvilhos e o sal.
2. Em uma panela, misture a água e o azeite e leve ao fogo até ferver.
3. Despeje a água e o óleo ainda ferventes na mistura de polvilhos e misture com uma colher ou espátula.
4. Acrescente as batatas, o fermento e a linhaça.
5. Unte as mãos com azeite e misture a massa com as mãos até que esteja lisa e uniforme.
6. Faça bolinhas, coloque-as em uma forma untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de dez minutos, ou até que comecem a dourar.



### Dica

Para congelar, forre uma assadeira com filme plástico e coloque as bolinhas de massa afastadas umas das outras. Cubra com filme plástico e leve ao freezer. Depois de congelados, coloque as bolinhas em um saco próprio para freezer. No momento de assar, coloque as bolinhas ainda congeladas em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos.



Não vai  
leite, glúten, ovo e soja  
by Bárbara Oliveira  
site: Sabor Sem Limites



30 unidades

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

**1 unidade (16g)**

Qtd. por porção

**Valor Energético** 72kcal

**Cálcio** 4,9mg

**Ferro** 0,09mg

**Zinco** 0,06mg

**Vitamina D** 0mcg





# PICOLÉ

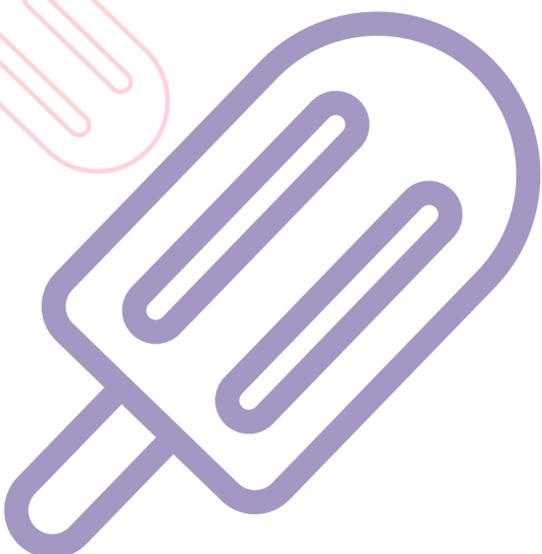
## de açaí com morango



### Ingredientes

- 100g de polpa de açaí congelada
- 10 morangos congelados
- 1 colher (sopa) de chia ou linhaça ou aveia (opcional)
- 90ml de água mineral
- 1 colher (sopa) de mel
- 5 colheres-medida de Neoforte sabor morango

Com Neoforte® Morango

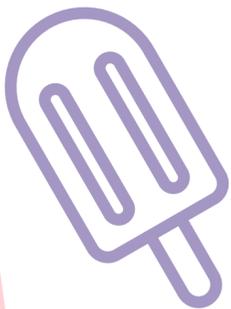




## Modo de preparo



1. Bata o açaí, os morangos, a chia e a água no liquidificador.
2. Divida a receita em duas partes.
3. Em uma das metades, acrescente **Neoforte sabor morango**, bata no liquidificador e distribua em 4 forminhas de picolé.
4. Coloque a outra metade da receita (sem Neoforte) no liquidificador, acrescente mel, bata e divida em 4 forminhas de picolé (esses são para os amiguinhos da criança alérgica ao leite de vaca).
5. Leve ao freezer por cerca de 6 horas.



## Dica

O morango pode ser substituído por 1 banana picada e congelada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### 1 picolé pequeno

	Sem Neoforte	Com Neoforte
Valor Energético	51kcal	86kcal
Cálcio	24mg	80mg
Ferro	1,33mg	2,1mg
Zinco	0,08mg	0,55mg
Vitamina D	0mcg	0,93mcg

Não vai  
leite, glúten, ovo e soja  
by Jaqueline Neves  
fanpage: Alérgicos Saudáveis



8 picolés

# PUDIM

## de Tapioca

Índice



## Ingredientes

### PUDIM

- 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite de coco light
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 pitada de canela em pó
- 1 xícara (chá) de coco em flocos

### CALDA

- 2 xícaras (chá) de morangos picados
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- Gotas de limão





## Modo de preparo



### PUDIM

1. Em uma panela média, misture o leite de coco, o açúcar, uma pitada de canela em pó e leve ao fogo baixo, mexendo levemente.
2. Depois que levantar fervura, deixe no fogo por mais 2 minutos, mexendo algumas vezes.
3. Desligue o fogo e reserve.
4. Em uma vasilha média, coloque a xícara de água e a tapioca granulada.
5. Mexa constantemente, pois a tapioca absorve a água rapidamente e podem se formar grumos difíceis de serem desmanchados.
6. Misture a tapioca hidratada ao leite de coco e leve a panela ao fogo baixo, misturando sempre até levantar fervura.
7. Acrescente o coco em flocos e continue mexendo.
8. Logo que aparecer o fundo da panela, retire do fogo para que o pudim não cozinhe demais.
9. Coloque o pudim em uma forma, espere esfriar e leve à geladeira.
10. Antes de desenformar, deixe por pelo menos 1 hora sob refrigeração. Cubra com a calda de morangos.
11. Armazene em um recipiente fechado e sob refrigeração.



## CALDA

1. Em uma panela, junte os morangos, o açúcar, a água e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo levemente para que o morango não se desmanche por completo.
2. Quando começar a levantar fervura, coloque algumas gotinhas de limão e deixe apurar mais um pouco.
3. Desligue e deixe esfriar.

Não vai  
leite, glúten, ovo e soja  
By Jaqueline Neves  
fanpage: Alérgicos Saudáveis



10 porções

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### 1 porção

Qtd. por porção

Valor Energético 216kcal

Cálcio 4,4mg

Ferro 0,13mg

Zinco 0,04mg

Vitamina D 0mcg





**ACESSE**

Para saber mais sobre APLV, acesse nossas redes sociais:



[/APLVbrasil](#)



[/alergia ao leite de vaca](#)



[alergiaaoleitedevaca.com.br](http://alergiaaoleitedevaca.com.br)



[danonenutricia.com.br](http://danonenutricia.com.br)



[loja.sabordeviver.com.br](http://loja.sabordeviver.com.br)

**O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.**

**OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN.**  
Consulte sempre o médico e/ou nutricionista.

**Neo Spoon, Neo Advance e Neoforte foram desenvolvidos para crianças com necessidades específicas e devem ser consumidos conforme recomendação do profissional de saúde.**

**CENTRAL DE  
RELACIONAMENTO  
0800 728 3321**

[sac@danonenutricia.com.br](mailto:sac@danonenutricia.com.br)

