



RECEITAS

PARA UM NATAL SEM GLÚTEN

dezembro 2020

Com a data cada vez mais próxima não há quem já não pense no Natal, isto porque o Natal é a época mais mágica do ano, onde os sonhos se realizam e onde a imaginação ganha asas. Ainda que este ano o Natal não seja tão tradicional como normalmente o vivemos, cheio de abraços e afetos, a luz desta época nunca se apaga e é por isso que, mais do que nunca, sentimos o peso que o outro tem na nossa vida.

Mais do que as prendas trocadas, são lembradas as gargalhadas dadas, e muitas delas acontecem à volta da mesa de Natal, o ponto de encontro das famílias. A comida será sempre um dos atos culturais mais importantes numa sociedade e, principalmente no Natal, é uma forma de dar e receber amor. Ciente disto, a Associação Portuguesa de Celíacos decidiu criar um e-book com receitas natalícias sem glúten, isto porque, independentemente das nossas características, o amor chega a todos!

Podem recriar as receitas ou adaptá-las, o importante é viverem esta época com tudo aquilo a que têm direito. Um bom Natal para todos!



ÍNDICE

"Ferrero Rocher"	04
Peru Recheado de Natal	05
Leite-creme	06
Sonhos de Natal	07
<i>Brownie</i> de Feijão Preto	08
Estrelas com Especiarias de Natal	09
Bolo de Laranja e Amêndoa	10
Bolachas de Gengibre	11
Rabanadas de Leite	12
<i>Bundt Cake</i> de Natal	13



“FERRERO ROCHER”

Ingredientes

140 g de tâmaras
85 g de farinha de aveia
30 g de cacau (em pó)
1 colher de chá de extrato
de baunilha (opcional)

Opcional:

13 avelãs (para colocar dentro)
Cacau em pó (para cobertura)
Pedacos de aveia (para cobertura)
Chocolate derretido (para cobertura)

Preparação da massa

Coloque todos os ingredientes, à exceção dos opcionais, num processador;

Triture até obter uma massa areada que cole;

Retire a massa com a ajuda de uma colher ou scoop de gelado, espalme e coloque uma aveia dentro se desejar;

Faça bolinhas;

Repita o processo até terminar a massa;

Deixe assim ou cubra com cacau em pó, pedacos de aveia ou chocolate derretido.

Receita e foto: criarcomercrescer | Sofia Carvalho



PERU RECHEADO DE NATAL

Ingredientes

Recheio 1:

500 g de mistura de carne de vaca e de porco picada
4 dentes de alho
Noz-moscada q. b.
Pimenta a gosto q. b.
0,5 dl de vinho branco
150 g de uvas passas
Sal q. b.
100 g de azeitonas pretas picadas grosseiramente
Azeite q. b.
2 cebolas pequenas
Vinho do porto q. b.
1 folha de louro

Recheio 2:

3 colheres de sopa de azeite
50 g de toucinho fumado em cubos
1 cebola roxa média
150 g de carne picada
300 g de castanhas
80 g de passas de uva
100 g de noz
2 folhas de louro
Sal q. b.
Noz-moscada q. b.
1 colher de sopa de massa de pimentão
1 colher de chá de massa de alho
Vinho do porto q. b.
1/2 colher chá de curcuma
1 cálice de vinho branco

Peru:

1 peru pequeno de 2/3Kg
2 laranjas
2 folhas louro
2 limões
4 cravinhos
q. b. de água
100 ml de água-ardente
1 colher de sopa de pimenta em grão

Preparação

Pode confeccionar esta receita para 6 pessoas optando por um dos dois recheios disponíveis.

Peru

Na noite anterior coloque o peru de molho em água com laranja e limão cortados às rodelas e uns cravinhos;

Recheio 1

30 minutos antes de começar a cozinhar coloque as passas de molho em vinho do porto;

Num tacho coloque 1 fio de azeite e as cebolas e deixe amolecer. Junte os alhos picados e a carne picada. Tempere com noz-moscada, sal, pimenta, louro e um pouco de vinho branco e deixe cozinhar a carne;

Quando a carne estiver praticamente cozinhada, adicione as uvas passas e as azeitonas, deixe cozinhar mais um pouco, desligue o lume e deixe arrefecer;

Recheio 2

Coloque as passas de uva de molho em vinho do Porto;

Coloque o azeite ao lume com o toucinho fumado e deixe cozinhar um pouco;

Adicione a cebola picada, a massa de alho e a massa de pimentão e deixe cozinhar;

Adicione a carne picada e cozinhe envolvendo a carne nos temperos. Adicione as castanhas e o vinho branco e deixe cozinhar até evaporar o álcool;

Adicione os temperos, as passas de uva e o vinho do porto e deixe cozinhar as castanhas;

Desligue o lume e adicione as nozes envolvendo no preparado;

Peru

Tire o Perú do molho, seque a água e coloque sobre um tabuleiro com um fio de azeite e os restantes ingredientes;

Recheie o peru com o recheio escolhido nas zonas do pescoço e da barriga e cosa com linha de culinária;

Unte o peru com azeite e coloque no forno a 200 °C durante cerca de duas horas;

A meio da cozedura regue o peru com o molho que se acumula no fundo;

Deixe dourar bem.



LEITE-CREME

Ingredientes

750 ml de leite
150 g de açúcar
6 gemas
2 colher sopa de farinha maisena
Casca de um limão
1 pau de canela
Açúcar para polvilhar e queimar
ou canela para polvilhar

Receita: Luísa Alexandra | Foto: Joana Alves

Preparação da massa

Misture bem o açúcar com as gemas e a farinha maisena e junte o leite aos poucos até ficar tudo bem dissolvido. Pode fazê-lo também com uma varinha mágica ou um fouet;

Transfira a mistura para um tacho largo e adicione a casca de um limão e um pau de canela;

Leve ao lume e mexa até levantar fervura e engrossar. Convém ir mexendo sempre, pois há tendência de pegar ao fundo do tacho;

Deite em taças individuais ou numa taça grande;

Deixe arrefecer e, no momento de servir, pode polvilhar com canela ou com açúcar para queimar.



SONHOS DE NATAL

Ingredientes

4 ovos médios
60 g de farinha de arroz integral
40 g de fécula de mandioca (polvilho doce)
40 g de fécula de batata
10 g de psyllium husk em pó ou em flocos
½ colher de chá de fermento para bolos
230 g/ml de água
½ colher de chá de sal marinho
1 colher de chá de maple syrup (xarope de ácer ou mel)
80 g de manteiga sem sal
Óleo para fritar (óleo de coco neutro ou óleo de girassol)

Para adoçar:

4 colheres de sopa de açúcar integral (coco, rapadura ou mascavado)
2 colheres de sopa de farinha de coco (opcional)
1 colher de sopa de canela em pó

Receita e foto: GlutenFree com Paixão | Sofia Paixão

Se optar por fazer os sonhos no forno, pré aqueça o forno a 180 °C (sem ventoinha) e coza-os sobre papel vegetal por 45 minutos. De seguida regue-os com uma calda.

O ingrediente psyllium husk é a casca da semente do psílio. É uma fibra solúvel que quando misturada com água se transforma numa goma com uma consistência muito parecida com a do glúten. Nesta receita este ingrediente é fundamental pois vai dar elasticidade à massa e garantir que o pão não esfarele. Não deverá ser substituído pelas sementes inteiras de psílio.

Preparação

Comece por abrir os 4 ovos para uma taça. Bata-os bem com a ajuda de um garfo e, de seguida, reserve 140 g numa outra taça. O restante, guarde para utilizar em outras receitas;

Numa taça limpa, coloque a farinha, as féculas, o psyllium e o fermento e misture bem. Reserve;

Numa panela pequena, coloque a água, o sal, o xarope de ácer e a manteiga. Mexa e leve ao lume até levantar fervura e até a manteiga estar completamente derretida;

Retire do lume e junte as farinhas enumeradas no ponto 2 de uma só vez. Mexa bem e volte a colocar em lume médio. Continue a mexer durante 3 minutos. A massa vai ficar muito peganenta e elástica e vai começar a soltar-se das paredes da panela. Não pare! Continue a mexer até ao fim do tempo para que a massa fique com a textura certa;

Coloque a massa num processador ou num liquidificador e deixe arrefecer durante 5 minutos. Depois, ligue o processador e, com ele ligado, vá juntando os 140 g de ovos batidos até a massa ficar com uma consistência totalmente lisa;

Numa panela média ponha o óleo a aquecer. Com duas colheres de sopa vá moldando e colocando os sonhos no óleo quente. Não ponha muitos de cada vez pois crescem bastante em tamanho. Controle a temperatura do óleo que deve estar numa temperatura média;

Deixe fritar até estarem dourados por fora e cozidos por dentro, cerca de 8 minutos (prove um para saber se está no ponto);

Retire-os do óleo com a ajuda de uma escumadeira e coloque-os num prato forrado com papel de cozinha;

Num prato fundo misture bem o açúcar, a farinha de coco e a canela. Depois de frios, passe os sonhos por esta mistura e sirva-os de seguida.



BROWNIE DE FEIJÃO PRETO

Ingredientes

230 g de Feijão Preto cozido escorrido
2 colher sopa de cacau em pó
1/2 chávena de farinha de amêndoa
1/4 chávena de xilitol
1/4 chávena de óleo de coco
1/2 colher de chá de fermento
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 pitada de sal
1/2 chávena de pepitas de chocolate negro
1 punhado de frutos secos a gosto
1/4 chávena de bebida vegetal

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C;

Num processador ou robô de cozinha triture tudo, exceto os frutos secos e as pepitas, até formar uma massa homogénea;

Adicione os frutos secos e as pepitas e envolva na massa;

Coloque numa forma forrada com papel vegetal e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

Receita e foto: Healthy Bites | Teresa Abreu



ESTRELAS COM ESPECIARIAS DE NATAL

Ingredientes

2 colheres de sopa de sementes de chia
200 g de amêndoas cruas com pele
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de gengibre em pó
¼ colher de chá de noz-moscada moída
¼ colher de chá de cravinho em pó
200 g de farinha de trigo-sarraceno
100 g de farinha de castanha (ou farinha de trigo-sarraceno)
1 colher de chá de fermento para bolos
¼ colher de chá de sal marinho fino
180 g de mel
1 ovo
3 colher de sopa de água

Para decorar:

Mel e açúcar de coco (opcional)

Preparação

Pré-aqueça o forno a 175 °C;

Num processador, triture a amêndoa e as sementes de chia até ficarem em farinha;

Junte os restantes ingredientes secos e volte a processar até estar tudo bem misturado;

Junte o ovo, o mel e a água, e volte a bater até a massa estar bem ligada e conseguir formar uma bola;

Divida a massa em duas partes e coloque uma delas entre duas folhas de papel vegetal. Com a ajuda de um rolo, estende-a até ficar bem fina;

Retire a folha de cima e, com um molde, corte as bolachas e vá colocando num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Repita o processo com a outra metade da massa;

Pincele as bolachas com mel e cubra-as com açúcar de coco;

Leve ao forno durante cerca de 15 minutos (vá vigiando, pois depende da potência do forno e da espessura das bolachas);

Deixe arrefecer e guarde-as num frasco do vidro bem vedado para que não amoleçam.



BOLO DE LARANJA E AMÊNDOA

Ingredientes

Para o bolo:

- 5 ovos
- 200 ml de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de mel
- 1 laranja, casca ralada (sem a parte branca) e sumo
- 300 g de farinha de amêndoa
- 190 g de açúcar integral seco (coco, rapadura ou mascavado)
- 2 colheres de chá de fermento para bolos

Para a calda:

- 3 colheres de sopa de mel
- 1 laranja – sumo
- 2 colher de chá de açúcar integral seco, opcional (coco, rapadura ou mascavado)

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C;

2. Numa taça grande, coloque os ovos, o azeite, o mel e o sumo de laranja e bata com uma batedeira até estar tudo bem misturado;
3. Junte a farinha de amêndoa, o açúcar e o fermento e bata novamente até fazer pequenas bolhas;
4. Coloque a massa numa forma untada com azeite e farinha de amêndoa e leve ao forno por 40 minutos;
5. Entretanto, numa panela pequena, junte os ingredientes para a calda e leve ao lume mexendo até ferver. Baixe o lume e deixe reduzir cerca de 4 minutos;
6. Espete um palito no meio do bolo. Se sair húmido, o bolo está pronto. Retire e deixe arrefecer na forma;
7. Desenforme, pique o bolo com um palito e deite a calda por cima (pode não usar toda a calda, depende se gosta do bolo mais ou menos húmido, ou mais ou menos doce).

Receita e foto: GlutenFree com Paixão | Sofia Paixão



BOLACHAS DE GENGIBRE

Ingredientes

200 g de farinha de aveia
70 g de açúcar de coco
(ou outro granulado a gosto)
6 colheres de sopa de bebida vegetal
1/2 colher de sopa de gengibre em pó
70 g óleo de coco (derretido
e à temperatura ambiente)

Receita e foto: criarcomercrescer | Sofia Carvalho

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C e forre um tabuleiro com papel vegetal ou antiaderente;

Coloque todos os ingredientes numa taça e envolva tudo até fazer uma bola;

Com a ajuda de um rolo de cozinha espalme a massa, corte as bolachinhas com um cortador e coloque-as sobre o tabuleiro. Repita até terminar a massa;

Leve ao forno por 12 a 15 minutos;

Retire e deixe arrefecer completamente.



RABANADAS DE LEITE

Ingredientes

1 baguete de pão sem glúten
500 ml de leite
100 g de açúcar
Canela q. b.
3 ovos
Óleo de girassol q. b.

Receita e foto: Joana Alves, nutricionista estagiária na APC

Preparação

Para uma melhor consistência das rabanadas deve ser utilizado baguete do dia anterior. Corte-a em bocados de aproximadamente 5 cm;

Numa panela coloque o leite, o açúcar e a canela, envolva bem os ingredientes e leve a lume médio até levantar fervura;

De seguida, retire a panela do lume e coloque os bocados de baguete nesse preparado, deixando-os absorver o leite;

Parta os ovos para uma taça, bata bem e de seguida passe os bocados de baguete pela mistura;

Coloque o óleo numa frigideira e deixe aquecer bem;

Leve os bocados de baguete a fritar no óleo, até ficarem dourados. Retire as rabanadas e coloque-as num prato forrado com papel de cozinha para absorver o óleo e secar as rabanadas.



BUNDT CAKE DE NATAL

Ingredientes

Massa do bolo:

3 chávenas de farinha de amêndoa
1/2 chávena de fubá de mandioca
1 colher e meia de chá de fermento
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de sopa de canela
1 colher de chá de gengibre
1/2 colher de chá de cardamomo
1/2 colher de chá de noz-moscada
1/2 colher de chá flor de sal
5 ovos
1/4 chávena de bebida vegetal
2 colher de sopa de sumo de limão
1/4 chávena de açúcar de coco
1/4 chávena de melação de cana
1/3 chávena de óleo de coco
2 c. chá de extracto de baunilha

Recheio de canela e nozes:

2 colher de sopa de açúcar de coco
2 colher de chá de canela
100 g de miolo de noz

Glacé:

1 colher de sopa de óleo de coco
1/2 chávena de açúcar de coco
1/2 colher de chá de canela
3 colher de chá de bebida vegetal
1/2 colher de chá de extrato de baunilha

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C;

Misture os ingredientes secos numa taça e reserve. Noutra taça, coloque os ovos, a bebida vegetal, o sumo de limão, o açúcar de coco, o melação, o óleo de coco e a baunilha, e misture bem;

Misture os ingredientes secos com os húmidos até formar uma massa uniforme;

Numa taça à parte misture os ingredientes para o recheio de canela e nozes;

Coloque metade da massa na forma untada e coloque o recheio e a restante massa por cima;

Leve ao forno durante cerca de 35 minutos (faça o teste do palito). Retire do forno, deixe arrefecer sobre uma grelha durante 10 minutos e desenforme;

Enquanto o bolo arrefece prepare o Glacé: misture tudo em lume brando até ficar homogéneo;

Quando o bolo estiver praticamente frio coloque o glacé por cima do bolo.

