



RECEITAS SAUDÁVEIS SEM GLÚTEN



APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS

A Fundação S. João de Deus (FSJD), no âmbito do projeto MIND UP, dinamizou uma iniciativa formativa, "*Workshop de Cozinha Saudável*", que contou com a parceria da Associação Portuguesa de Celíacos (APC) e do Celeiro. Esta atividade foi dirigida a pessoas com experiência de doença mental e teve como objetivo a aquisição de conhecimentos simples e práticos na área da culinária, de forma a melhorar as competências de vida diária destas pessoas.

Os *workshops* decorreram de 7 de outubro a 13 de janeiro, nas instalações da FSJD e foram dinamizados pela Nutricionista Estagiária Vanessa Antunes, no âmbito do seu estágio de acesso à Ordem dos Nutricionistas.

Este *e-book* representa a compilação das receitas desenvolvidas, com recurso ao uso do microondas. Em casa, poderá adaptar ao que lhe for mais conveniente!



FUNDAÇÃO
S. JOÃO DE DEUS



CELEIRO
viver de corpo e alma

ÍNDICE

Bolachas de manteiga de amendoim	1
Bolo de batata doce	2
Bolo de cenoura e canela	3
Castanhas no microondas	4
Cheesecake de morango	5
Creme de couve-flor	6
Crumble gelado de iogurte e morango	7
Leite creme	8
Mousse de cacau	9
Nuggets de frango com chips de batata	10
Omelete com legumes e arroz integral	11
Ovos verdes	12
Pudim de castanha	13
Queque de abóbora	14
Rabanadas	15
Salada de espinafres, tomate e milho doce	16
Salada de frutas	17
Salada de ovo	18
Salada de rúcula, cenoura e beterraba	19
Suflê de peixe	20
Tigela de frutas	21
Wrap de salmão com chips de batata doce	22

BOLACHAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 145KCAL

LÍPIDOS: 12G

GLÍCIDOS: 3G

AÇUCARES: 1G

PROTEÍNA: 6G



INGREDIENTES

10 UNIDADES

- 200g de manteiga de amendoim
- 1 ovo
- 10g de pepitas de cacau
- 2 c. sopa de stevia
- 1 c. sopa de farinha de aveia isenta de glúten

PREPARAÇÃO

1. Juntar todos os ingredientes, formar bolinhas e espalmar com uma colher;
2. Levar ao forno a 180°C, durante 5-10 minutos.

BOLO DE BATATA DOCE

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 264KCAL

LÍPIDOS: 10G

GLÍCIDOS: 35G

AÇUCARES: 11G

PROTEÍNA: 8G



INGREDIENTES

1 UNIDADE

- 80g de batata doce cozida
- 1 c. de chá de azeite
- 2 c. de chá de mel
- 1 c. de café rasa de canela
- 1 c. sobremesa de amido de milho
- 1 ovo
- raspa de 1 laranja

PREPARAÇÃO

1. Juntar todos os ingredientes na liquidificadora e triturar;
2. Levar o preparado ao microondas por 2-3 minutos.

BOLO DE CENOURA E CANELA

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 270 KCAL

LÍPIDOS: 7G

GLÍCIDOS: 35G

AÇUCARES: 11G

PROTEÍNA: 15G

FIBRA: 5G



INGREDIENTES

1 UNIDADE

- 2 claras
- 2 c. de chá de mel
- 1 c. de café de canela
- 2 c. de sopa de leite magro
- 1 cenoura pequena ralada
- 6 c. de sopa de farinha de aveia isenta de glúten
- 1 c. de café de fermento em pó
- 1 c. de sopa de amêndoa laminada

PREPARAÇÃO

1. Juntar os ingredientes todos pela ordem anteriormente descrita e mexer;
2. Juntar a mistura numa tigela e levar ao microondas por 3 minutos;
3. Decorar com a amêndoa laminada.

CASTANHAS NO MICRO-ONDAS

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 139KCAL

LÍPIDOS: 0.8G

GLÍCIDOS: 30G

PROTEÍNA: 1G

FIBRA: 5G



INGREDIENTES

1 PORÇÃO

-11 castanhas médias

- 1 c. café de sal

PREPARAÇÃO

1. Dar um golpe nas castanhas;
2. Colocar 4-5 c. sopa de água, sal e as castanhas numa tigela de vidro com tampa própria para o micro-ondas;
3. Levar a tigela ao microondas na potência máxima durante 5-6 minutos.

CHEESECAKE DE MORANGO

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 128KCAL

LÍPIDOS: 4G

GLÍCIDOS: 14G

AÇUCARES: 11G

PROTEÍNA: 11G

FIBRA: 0.6G



INGREDIENTES

1 UNIDADE

- 3 c. de sobremesa de água
- 3 c. de café de gelatina em pó neutra
- 1 iogurte grego natural magro
- 1 c. de café de aroma de baunilha
- 1 c. de chá de mel
- 30g de morangos cortados em fatias para enfeitar

PREPARAÇÃO

1. Juntar ao iogurte grego o mel e o aroma de baunilha;
2. Misturar a água com a gelatina em pó, mexer bem até dissolver, levar 10 segundos ao microondas, voltar a mexer e juntar ao preparado do iogurte;
3. Levar a mistura ao frigorífico durante 3 horas. Depois retirar do frio e servir com os morangos cortados.

CREME DE COUVE-FLOR

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 171KCAL

LÍPIDOS: 10G

GLÍCIDOS: 15G

PROTEÍNA: 4G

FIBRA: 3G

INGREDIENTES

1 UNIDADE

- 60g de batata
- 70g de couve-flor
- 30g de cebola
- 1 c. sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 1 c. café rasa de sal

PREPARAÇÃO

- 1.Descascar e colocar os legumes numa tigela de vidro;
- 2.Cobrir os legumes com água quente e temperar com sal;
- 3.Cobrir com película aderente e fazer alguns furos na mesma;
- 4.Cozer os legumes por 8-10 minutos no microondas;
- 5.Triturar os legumes e adicionar uma c. sopa de azeite.



CRUMBLE GELADO DE IOGURTE E MORANGO

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 407KCAL

LÍPIDOS: 17G

GLÍCIDOS: 52G

AÇUCARES: 21G

PROTEÍNA: 12G

FIBRA: 4G

INGREDIENTES

1 UNIDADE

- 5 bolachas maria sem glúten
- 2 c. de sopa de granola sem glúten
- 1 c. de sopa de manteiga sem sal derretida
- 3 c. de sobremesa de leite magro
- 3 c. de café rasas de gelatina em pó neutra
- 1 iogurte natural magro
- 1 c. de chá de mel
- 70g de morangos cortados

PREPARAÇÃO

1. Colocar as bolachas maria sem glúten na liquidificadora e triturar. Adicionar a granola e a manteiga sem sal derretida e triturar um pouco, de forma a ficar com uma consistência crocante;
2. Colocar uma parte da mistura anterior numa taça e reservar no frio;
3. Juntar o iogurte natural com o mel;
4. Juntar o leite magro e a gelatina em pó, mexer bem até dissolver, levar 10 segundos ao microondas, voltar a mexer e juntar ao preparado do iogurte;
5. Retirar a mistura da bolacha do frio e juntar à mistura do iogurte com o leite por cima;
6. Decorar com os morangos cortados aos pedaços e com a restante mistura da bolacha.
7. Levar ao congelador durante 4 horas.



LEITE CREME

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 98KCAL

LÍPIDOS: 3G

GLÍCIDOS: 12G

AÇUCARES: 5G

PROTEÍNA: 5G



INGREDIENTES

6 UNIDADES

- 500 ml de leite meio gordo
- 9 c. sopa de stevia
- 2 c. chá de aroma de baunilha
- 2 c. sopa de amido de milho
- 2 ovos

PREPARAÇÃO

1. Juntar numa tigela de vidro todos os ingredientes e levar ao microondas por 5-6 minutos mexendo a cada minuto.

MOUSSE DE CACAU

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 160KCAL

LÍPIDOS:7G

GLÍCIDOS: 12G

AÇUCARES:12G

PROTEÍNA: 12G



INGREDIENTES

1 UNIDADE

- 1 ovo
- 1 clara de ovo
- 3 c. de chá de açúcar amarelo
- 5g de cacau em pó

PREPARAÇÃO

1. Juntar a gema, o açúcar amarelo e o cacau em pó;
2. Bater as claras em castelo e juntar ao preparado anterior.
3. Levar ao frigorífico.

NUGGETS DE FRANGO COM CHIPS DE BATATA

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 246KCAL

LÍPIDOS: 1G

GLÍCIDOS: 34G

PROTEÍNA: 23G

FIBRA: 2G

INGREDIENTES

1 PORÇÃO

NUGGETS DE FRANGO

- 70g de Bife de Frango
- Meio iogurte natural magro
- 1 c. café rasa de pimenta
- 1 c. café rasa de sal
- 1 c. chá de salsa
- 20g de cornflakes isentos de glúten

CHIPS DE BATATA

- 75g de batata
- 1 c. café rasa de sal

PREPARAÇÃO

NUGGETS DE FRANGO

1. Cortar o bife de frango em tiras;
2. Numa tigela colocar o iogurte e os temperos (pimenta, sal e salsa);
3. Juntar as tiras de bife de frango no molho e deixar marinar durante pelo menos 30 minutos;
4. Triturar os flocos de milho;
5. Panar as tiras de bife de frango e levar ao forno durante 10-15 minutos a 180°C;

CHIPS DE BATATA

1. Cortar a batata às rodela finas;
2. Lavar a batata e secar bem;
3. Temperar a batata com sal e colocar entre 2 folhas de papel absorvente e levar ao microondas por 3 minutos.



OMELETE COM LEGUMES E ARROZ INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA:380KCAL

LÍPIDOS:16G

GLÍCIDOS:31G

PROTEÍNA:23G

FIBRA:3G

INGREDIENTES

1 PORÇÃO

OMELETE

- 2 ovos
- 1 ramo de brócolo pequeno
- 4 tomate cherry
- 1 c. café rasa de sal
- Orégãos (a gosto)
- 2 c. sopa de queijo mozzarella *light* ralado

ARROZ INTEGRAL

- 40g de arroz Integral
- 1 c. café rasa de sal

PREPARAÇÃO

OMELETE

1. Misturar todos os ingredientes e levar ao microondas por 2-3 minutos.

ARROZ INTEGRAL

1. Colocar o arroz de molho durante 24h, na proporção de 2 porções de água para 1 de arroz;
2. Escorrer o arroz e juntar 3 porções de água quente. Levar ao microondas por 25 minutos. Ir verificando a cozedura do arroz de 5 em 5 minutos e após os primeiros 10/15 minutos de cozedura juntar o sal.



OVOS VERDES

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 238KCAL

LÍPIDOS: 11G

GLÍCIDOS: 20G

PROTEÍNA: 13G

FIBRA: 1G

INGREDIENTES

2 PORÇÕES

- 2 ovos médios cozidos
- 1 ovo pequeno batido
- 1 c. de sopa de salsa picada
- 1 c. café rasa de vinagre
- 1 c. chá de azeite
- 1 c. café rasa de pimenta
- 1 c. café rasa de sal
- 1 c. sopa de farinha de arroz integral isenta de glúten
- 4 c. sopa de cornflakes isentos de glúten triturados

PREPARAÇÃO

1. Cortar os ovos ao meio na vertical;
2. Retirar as gemas, colocar numa tigela e esmagar com um garfo.
Depois temperar com azeite, vinagre, salsa picada, pimenta e sal;
3. Passar o ovo recheado por farinha de arroz integral, ovo batido e cornflakes triturados.
4. Levar ao forno a 180°C durante 10-15 minutos.



PUDIM DE CASTANHA

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA:190KCAL

LÍPIDOS:9G

GLÍCIDOS:17G

AÇUCARES:11G

PROTEÍNA:10G

INGREDIENTES

1 UNIDADE

- 3 castanhas
- 4 c. sopa de leite magro
- 2 c. chá de mel
- 2 c. sopa de água
- 1 ovo
- 1 c. café de aroma de baunilha
- 1 c. café rasa de canela
- 1 c. chá de coco ralado

PREPARAÇÃO

- 1.Cozer as castanhas e triturar;
- 2.Barrar o fundo de uma taça com 1 c. chá de mel;
- 3.Juntar os ingredientes (exceto o coco ralado) e colocar na taça previamente barrada com mel;
- 4.Cozer em banho-maria no microondas durante 2-3 minutos;
- 5.Desenformar o pudim e decorar com o coco ralado.



QUEQUE DE ABÓBORA

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 190 KCAL

LÍPIDOS: 7G

GLÍCIDOS: 28G

AÇUCARES: 12G

PROTEÍNA: 5G

INGREDIENTES

5 UNIDADES

- 20g de farinha de aveia isenta de glúten
- 20 g de farinha de arroz isenta de glúten
- 40 g de fécula de batata
- 24g de amido de milho
- 80 ml de água
- 100g de abóbora
- 2 ovos
- 30g de coco ralado
- 3 c. sopa de mel
- 1 c. sopa de aroma de baunilha
- 1 c. chá de fermento em pó

PREPARAÇÃO

1. Cortar a abóbora em pedaços pequenos e cozer durante 4 minutos no micro-ondas (numa tigela de vidro com tampa, colocar a abóbora e 1 a 2 colheres de sopa de água);
2. Numa tigela misturar os ingredientes secos: farinhas, fécula de batata, amido de milho, coco ralado e fermento em pó;
3. Bater as claras em castelo;
4. Na liquidificadora colocar as gemas, a abóbora cozida, a água, o mel e o aroma de baunilha e triturar;
5. Juntar o preparado anterior aos ingredientes secos e posteriormente incorporar com as claras em castelo;
6. Dividir em taças e levar ao microondas por 2-3 minutos.



RABANADAS

VALOR NUTRICIONAL

1 UNIDADE

ENERGIA: 134KCAL

LÍPIDOS: 4G

GLÍCIDOS: 18G

AÇUCARES: 5G

PROTEÍNA: 6G



INGREDIENTES

2 UNIDADES

- 2 fatias de pão sem glúten
- 1 ovo
- 100 ml de leite magro
- 2 c. de sopa de stevia
- 2 c. de chá de canela

PREPARAÇÃO

1. Colocar num prato um ovo batido;
2. Colocar noutro prato leite magro e 2 c. de sopa de stevia;
3. Passar as fatias de pão pelo leite e depois pelo ovo;
4. Colocar na tostadeira durante 1-2 minutos;
5. Polvilhar com canela.

SALADA DE ESPINAFRES, TOMATE E MILHO DOCE

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 51KCAL

LÍPIDOS: 3G

GLÍCIDOS: 4G

PROTEÍNA: 1G

FIBRA: 2G



INGREDIENTES

1 PORÇÃO

- 25g de espinafres
- 45g de tomate
- 10g de milho doce
- 1 c. café de sal
- 1 c. café de vinagre
- 1 c. chá rasa de azeite

PREPARAÇÃO

1. Lavar e cortar os legumes;
2. Temperar e servir.

SALADA DE FRUTAS

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 70KCAL

LÍPIDOS: 0.6G

GLÍCIDOS: 15G

PROTEÍNA: 1G

FIBRA: 3G



INGREDIENTES

1 PORÇÃO

- 30g de Maçã
- 40g de Pêssego
- 40g de Kiwi
- 40 g de Laranja

PREPARAÇÃO

1. Cortar as fruta em pedaços pequenos e servir numa tigela.

SALADA DE OVO

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 317 KCAL

LÍPIDOS: 11G

GLÍCIDOS: 34G

PROTEÍNA: 22G

FIBRA: 2G



INGREDIENTES

1 PORÇÃO

- 40 g de massa espiral isenta de glúten
- 4 tomate cherry
- 1 ovo médio
- 40g de atum conversa em água
- 2 folhas de alface
- 1 c. café de sal

MOLHO DE IOGURTE

- 1 Iogurte natural magro
- 1 c. sopa de azeite
- 1 c. café de orégãos
- 1 c. café rasa de sal
- 1 dente de alho picado

PREPARAÇÃO

1. Cozer a massa isenta de glúten com sal e o ovo separadamente;
2. Fazer o molho de iogurte;
3. Numa taça juntar todos os ingredientes e temperar com 2 colheres de sopa de molho de iogurte.

SALADA DE RÚCULA, CENOURA E BETERRABA

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 46 KCAL

LÍPIDOS: 3G

GLÍCIDOS: 3G

PROTEÍNA: 1G

FIBRA: 2G



INGREDIENTES

1 PORÇÃO

- 20g de rúcula
- 40g de cenoura ralada
- 20 g de beterraba
- 1 c. café de sal
- 1 c. café de vinagre
- 1 c. chá rasa de azeite

PREPARAÇÃO

1. Lavar e cortar os legumes;
2. Temperar e servir.

SUFLÊ DE PEIXE

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA:336KCAL

LÍPIDOS:20G

GLÍCIDOS:15G

PROTEÍNA:22G

FIBRA:1G

INGREDIENTES

1 PORÇÃO

- 60 g de pescada
- 12ml de azeite
- 10 g de farinha de aveia integral isenta de glúten
- 5 g de amido de milho
- 80 ml de leite magro
- 1 ovo médio
- 1 c. café rasa de pimenta
- 1 c. café rasa de noz moscada
- 1 c. café de sal

PREPARAÇÃO

1. Cozer e desfiar a pescada;
2. Num tacho, colocar 1 c. sopa de azeite, a farinha de aveia integral isenta de glúten e o amido e deixar cozer durante 1 minuto;
3. Juntar o leite frio ao preparado anterior e mexer para não criar grumos, deixar engrossar e retirar do lume;
4. Juntar a gema do ovo, o peixe e temperar com sal, pimenta noz-moscada;
5. Bater as claras em castelo e envolver ao preparado.
6. Deitar num *pirex* alto, untado com azeite (1 c. chá rasa) e levar ao forno previamente aquecido durante 20-25 minutos a 200°C.



TIGELA DE FRUTAS

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 305KCAL

LÍPIDOS: 10G

GLÍCIDOS: 47G

PROTEÍNA: 7G

FIBRA: 9G



INGREDIENTES

1 PORÇÃO

- 70g de morangos congelados
- 1 banana média
- 100ml de leite magro
- 2 colheres de sopa de granola sem glúten
- 1 colher de sopa de coco ralado

PREPARAÇÃO

1. Cortar 6 rodela finas de banana e reservar;
2. Juntar na liquidificadora o leite, os morangos e a restante banana e triturar;
3. Colocar a mistura anterior numa taça e decorar com a granola, as rodela de banana e o coco.

WRAP DE SALMÃO COM CHIPS DE BATATA DOCE

VALOR NUTRICIONAL

1 PORÇÃO

ENERGIA: 460 KCAL

LÍPIDOS: 20G

GLÍCIDOS: 55G

PROTEÍNA: 19G

FIBRA: 9G

INGREDIENTES

1 PORÇÃO

WRAP DE SALMÃO

- 1 *wrap* isento de glúten
- 1 folha de alface
- 2 c. sopa rasas de queijo creme *light*
- 50g de salmão fumado
- 1 c. de café rasa de pimenta
- 1 c. café de orégãos

CHIPS DE BATATA DOCE

- 50g de batata doce
- 1 c. café rasa de sal

PREPARAÇÃO

WRAP DE SALMÃO

1. Aquecer o *wrap* durante 20-30 segundos no micro-ondas;
2. Temperar o queijo creme *light* com a pimenta e os orégãos;
3. Colocar o queijo creme *light* temperado, a folha de alface e o salmão fumado no *wrap* e enrolar.

CHIPS DE BATATA DOCE

1. Cortar a batata doce às rodela finas;
2. Lavar a batata doce e secar bem;
3. Temperar a batata doce com sal e colocar entre 2 folhas de papel absorvente e levar ao microondas por 3 minutos.



