




RECEITAS

PARA UM NATAL SEM GLÚTEN

dezembro de 2021



Luzes, músicas de Natal, frio, lareiras acesas, árvores decoradas e presentes? É caso para dizer que o Natal está aí à porta! Hoje, mais do que nunca, quer-se um Natal mais idêntico ao que estávamos habituados e de que tanto sentimos falta, com toda a família presente e muitos afetos à mistura. Isto porque, o Natal é a época mais feliz, desejada e mágica do ano, cheia de tradições em família, que nos faz aconchegar a alma.

O Natal é muito mais do que presentes, o Natal é paz, amor, solidariedade, alegria, união, família e muitas horas passadas na mesa. O ato de comer é muito mais do que ingerir alimentos, é também um ato onde aprofundamos as nossas relações pessoais, culturais e sociais. Por isso, independentemente das nossas diferenças, todos temos o direito de comer e nos deliciarmos com receitas saborosas. E desta forma, a Associação Portuguesa de Celíacos desenvolveu uma nova edição do e-book com receitas de Natal sem glúten e cheias de sabor para um Natal ainda mais apetitoso.

Não se esqueça! Pode sempre adaptar as receitas ao seu gosto. Mãos na massa, boa sorte e um Santo e Feliz Natal para todos aí em casa!



ÍNDICE

"Rafaello"	04
Bilharacos no forno	05
Sonhos de cenoura enformados	06
Trufas	07
Biscoitos de canela e gengibre	08
Broas Castelares	09
Rabanadas no forno	10
Leite creme	11



"Raffaello"

Ingredientes

70 g de coco ralado

2 colheres de sopa de manteiga de caju*

2 colheres de sopa de geleia de arroz (ou mel)

Coco ralado para envolver as bolinhas

***Manteiga de caju (caso opte por confeccionar)**

400 g de cajus ao natural

Preparação

Num processador de alimentos junte o coco ralado, a manteiga de caju e a geleia de arroz. Triture por 40 segundos ou até estar tudo bem envolvido.

Com as mãos, tire pedaços de massa e amasse de forma a fazer bolinhas.

Envolva as bolinhas com coco ralado.

Pode comer de imediato ou levar ao frigorífico para que fiquem mais firmes.

Manteiga de caju

Passo opcional: asse os frutos secos no forno a 180°C, por 5 a 10 minutos, até ficarem secos e dourados.

Num processador de alimentos junte os frutos secos e triture, na velocidade máxima, até virar uma farinha.

Limpe as laterais do processador com uma espátula e triture numa velocidade inferior, média, parando ocasionalmente para limpar as laterais. Continue a triturar até obter a consistência desejada (manteiga líquida e cremosa). Quanto mais tempo triturar mais líquida vai ficar. Por fim, transfira para um frasco de vidro fechado.

Receita e foto: Made by Choices | Vânia Ribeiro



Bilharacos no forno

Ingredientes

1 kg de abóbora descascada
50 g de farinha de arroz
50 g de amido de milho
50 g de açúcar de coco
3 ovos
1 colher de sopa de mel
1 colher de chá de fermento em pó
Raspa de casca de limão
q.b. de canela em pó

Para a calda (opcional)

25 ml de vinho do Porto
1 colher de sopa de mel
1 pau de canela

Receita e foto: Marta Félix, nutricionista estagiária da APC

Preparação

Corte a abóbora em pedaços e coloque a cozer. Quando estiver cozida, escorra-a bem e de seguida coloque-a dentro de um pano sob um escurridor. Vá apertando o pano, de forma a libertar o máximo de água. Se preferir pode deixar de um dia para o outro.

Pré-aqueça o forno a 190°C.

Coloque a abóbora numa tigela e junte a farinha, o açúcar, os ovos, o mel, o fermento, a raspa da casca de limão e a canela em pó.

Tire com uma colher de sopa um pedaço da massa obtida e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal. Repita o processo até utilizar toda a massa.

Leve ao forno cerca de 20 minutos. No entanto, vá verificando, de forma a os bilharacos não ficarem muito secos. Quando estiverem prontos, polvilhe com canela por cima.

Calda (opcional)

Leve ao lume o vinho do Porto com o pau de canela e deixe ferver um pouco. De seguida, desligue o lume e junte o mel. Por fim, coloque a calda por cima dos bilharacos saídos do forno.



Sonhos de cenoura enformados

Ingredientes

500 g de cenoura
2 ovos
125 g de fubá de mandioca
25 ml de bebida vegetal (da cozedura da cenoura)
1 casca de laranja
1 colher de chá de canela
1 pau de canela
3 colheres de sopa de tâmaras
1 colher de chá de fermento em pó
q.b. de bebida vegetal

Receita e foto: Healthy Bites | Teresa Abreu

Preparação

Coloque numa panela a cenoura partida em rodelas, o pau de canela, a casca de laranja e adicione a bebida vegetal, de forma a cobrir todos os ingredientes. Deixe em lume brando até a cenoura estar cozida.

Quando a cenoura estiver cozida, retire da panela e deixe escorrer bem. Reserve a bebida vegetal da cozedura da cenoura.

Separe as gemas das claras.

Triture a cenoura até obter puré. Junte-lhe as gemas, as tâmaras, os 25 ml de bebida vegetal da cozedura, a canela em pó, a farinha e o fermento, e triture até ficar homogéneo.

Bata as claras em castelo e envolva as claras no preparado anterior.

Unte as formas com um pouco de azeite e distribua a massa.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 15 a 20 minutos.

Poderá servir com um fio de mel e polvilhados com canela.



Trufas

Ingredientes

Trufas

20 tâmaras

2 colheres de sopa de cacau cru em pó sem adição de açúcar

1 colher de sopa de manteiga de amêndoas (ou de amendoim)

Opcional: algumas nozes

Cobertura

Cacau cru

Coco ralado

Bagas de goji trituradas

Preparação

Comece por retirar o caroço às tâmaras.

Coloque as tâmaras num processador de alimentos (também dá com um liquidificador), o cacau e a pasta de amêndoas. Triture na velocidade máxima até obter uma pasta.

Retire a mistura para um prato.

Corte as nozes em pedaços pequenos (as nozes são opcionais, mas dão um crocante às trufas), e misture juntamente com a pasta de tâmaras e o cacau.

Agora é altura de fazer o formato das trufas. Com as mãos molhadas retire um pedaço de pasta (pode ser com a ajuda de uma colher) e faça bolas com a massa. Repita o processo até terminar toda a pasta.

Para a cobertura das trufas pode utilizar cacau cru, coco ralado e bagas de goji trituradas (mas pode usar o que mais gostar).

Para as conservar, coloque num recipiente de vidro e leve ao frigorífico (vão ficar mais firmes).

Receita e foto: Made by Choices | Vânia Ribeiro



Biscoitos de canela e gengibre

Ingredientes

250 g de farinha de arroz (ou outra farinha sem glúten a gosto)
90 g de açúcar
70 g de margarina
2 ovos
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de canela
1 colher de chá de gengibre

Receita e foto: Marta Félix, nutricionista estagiária da APC

Preparação

Ligue o forno a 180°C.

Misture o açúcar com a margarina derretida e os ovos.

Adicione a farinha e volte a misturar.

Junte o gengibre, a canela e o fermento, e misture novamente.

Deite a massa sobre uma superfície limpa e amasse muito bem.

Forme uma bola com a massa e leve ao frigorífico, pelo menos, durante 1 hora.

Polvilhe com farinha o rolo de massa, a superfície, bem como a própria massa.

Tire um pouco de massa da bola de massa e estique a massa até obter uma espessura não muito fina. Ter em atenção se a massa não fica colada à superfície. Depois escolha as formas, que para si mais se adequam ao Natal. Não se esqueça de ir polvilhando com farinha a superfície, bem como o rolo, para não colar.

Com o auxílio de uma espátula, coloque as bolachas num tabuleiro forrado com papel vegetal. E, de seguida, leve ao forno até ganhar uma cor douradinha, aproximadamente 20 minutos.

Retire as bolachas e deixe arrefecer, se conseguir resistir!

Sugestão: Pode decorar com açúcar em pó.



Broas Castelares

Ingredientes

250 g de farinha de amêndoa
100 g de açúcar mascavado
250 g de batata-doce cozida
125 g de fubá de mandioca
125 g de farinha de milho
4 ovos
Raspas de 1 laranja
Raspas de 1 limão
1 gema para pincelar

Receita e foto: Healthy Bites | Teresa Abreu

Preparação

Desfaça a batata-doce cozida em puré.

Leve a farinha de amêndoa juntamente com o açúcar e o puré de batata-doce ao lume, e misture até ficar bem envolvido.

Retire do lume, incorpore o fubá de mandioca e a farinha de milho, e volte a colocar no lume para que as farinhas cozam.

Retire, arrefeça um pouco sobre a bancada e coloque a massa numa batedeira a trabalhar no modo mais lento, para que ajude a arrefecer a massa.

Junte os 4 ovos (sem deixar de bater) e as raspas de laranja e limão e deixe até ficar homogéneo.

Retire a massa para uma bancada enfarinhada. Molde as broas e disponha sobre um tabuleiro forrado a papel vegetal. Pincele com a gema batida.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 15 a 20 minutos.



Rabanadas no forno

Ingredientes

300 g de pão sem glúten (ou 1 cacete sem glúten)
250 ml de leite
50 g de açúcar
1 pau de canela
1 casca pequena de limão
3 ovos

Para a calda (opcional)

120 ml de vinho do Porto
120 ml de água
5 colheres de chá de açúcar
q.b. de canela

Receita e foto: Marta Félix, nutricionista estagiária da APC

Preparação

Pré-aqueça o forno a 185°C.

Ferva o leite com 1 pau de canela e uma casca pequena de limão.

Parta o pão às fatias e molhe as fatias no leite. Posteriormente, ponha as fatias a escorrer um pouco.

Bata 3 ovos num prato. Depois passe as fatias já escorridas por ovo. E, por fim, leve as fatias ao forno num tabuleiro em papel vegetal, até ficarem douradinhas.

Após ficarem douradas, tire do forno e polvilhe com canela e açúcar em pó ou com uma calda, por cima das rabanadas.

Calda

Ferva a água com o vinho do Porto, em quantidades iguais, juntamente com o açúcar e a canela.



Leite creme

Ingredientes

Para a bebida de caju

½ chávena de cajus (demolhados)

2 chávenas de água

Para o leite creme

500 ml de bebida de caju ou outra bebida vegetal

3 + ½ colheres de sopa de amido de milho (ou araruta)

2 paus de canela (ou 1 colher de chá de canela em pó)

2 ou 3 colheres de sopa de açúcar de coco (ou outro adoçante a gosto)

1/8 colher de chá de curcuma (opcional é só para dar cor amarela e não sente o sabor)

1/3 de casca de limão

Preparação

Para a bebida de caju

Num liquidificador, coloque todos os ingredientes e triture até obter uma mistura homogénea. Demora mais ou menos 2/3 minutos, no entanto este tempo depende da potência do liquidificador.

Coe e use de imediato.

Para o leite creme

Numa panela, coloque o amido de milho, adicione a bebida de caju aos poucos para não criar grumos e para que dissolva completamente o amido.

Coloque os restantes ingredientes envolvendo bem.

Leve a lume médio baixo e deixe cozinhar até engrossar, mexendo sempre (mais ou menos 5 a 7 minutos). Ele engrossa mais rápido se colocar em lume mais alto, mas o leite não terá tempo de absorver os sabores do limão e da canela, por isso não tenha pressa.

Depois é só dividir por taças, deixe arrefecer um pouco e leve ao frio, aproximadamente, por 2 horas.

Na altura de servir, pode polvilhar com canela ou colocar açúcar de coco e queimar.



APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS