



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

**RECEITAS SEM GLÚTEN testadas pela ACELBRA-MG**  
**ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG**



**Cozinhar é uma arte que ao mesmo tempo pode ser prazerosa e desafiadora. Erros e acertos podem acontecer.**

**E cozinhar sem glúten não vai ser diferente. E para celíacos, “cozinhar é preciso...”**

**O que vai exigir cuidados diferenciados, conhecimento sobre contaminação cruzada e criatividade.**

**E ter como possibilidade a delícia de experimentar novos cheiros, sabores e cores.**

**(Ângela Diniz – fev/2017)**

**CONSIDERAÇÕES**

- 1) LEIA, SEMPRE E ATENTAMENTE, O RÓTULO E A LISTA DE INGREDIENTES DE TODOS OS PRODUTOS A SEREM UTILIZADOS, PARA TER A CERTEZA DE QUE NÃO CONTÉM GLÚTEN.**
- 2) TODOS OS UTENSÍLIOS A SEREM UTILIZADOS DEVEM ESTAR ISENTOS DA CONTAMINAÇÃO POR GLÚTEN.**



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

#### RECEITA DE FARINHA PREPARADA:

3 xícaras (chá) de farinha de arroz, ½ xícara (chá) de fécula de batata e ½ xícara (chá) de polvilho doce. Misturar tudo e armazenar em potes. Ótima para pão, biscoito, bolo, empanado, etc.

#### 1) PÃO SEM GLÚTEN

(Receita elaborada por Míriam Nunes V .Pereira - Jornal Sem Glúten Mais Saúde SC)

##### Ingredientes

- 50g de queijo parmesão ralado
- 3 ovos
- ½ copo (tipo requeijão) de óleo
- ½ copo (tipo requeijão) água
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar cristal
- 1 colher (café) rasa de sal
- 2 copos (tipo requeijão) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

##### Modo de Preparo

Bater no liquidificador ou batedeira os ovos, o óleo, a água, o sal, o açúcar, o queijo.

Despejar o polvilho aos poucos, até terminar, sempre batendo. Colocar o fermento e bater mais um pouco. Despejar em forma para pão (não precisa untar) e assar em forno preaquecido.

Retirar da forma após esfriar.

#### 2) BOLO DE ARROZ

(Fonte: Programa Terra de Minas – 16/10/2010)

##### Ingredientes

- 3 copos\* de arroz cru. Deixar de molho em água por 3 horas.
- 2 copos de açúcar (se for cristal, diminuir)
- 1 copo de leite
- 3 ovos
- 1 copo de óleo
- 1 copo de coco ralado
- 1 copo de queijo minas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

\*Copo tipo requeijão

##### Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, depois o açúcar e o arroz escorrido. Colocar o queijo, o coco e por último colocar o fermento e dar mais uma batida. Despejar em forma grande, untada com óleo e assar em forno preaquecido a 180°.



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

---

### 3) PÃO DE BATATA SEM LEITE

(Jiane Rocha Pereira Jornal Sem Glúten + Saúde -SC, nº 52)

#### Ingredientes

- 100g de batata cozida (ou ½ xícara de chá)
- 100g de fécula de batata
- 100g de farinha de arroz
- 02 ovos inteiros
- 03 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (café) de sal
- ½ xícara (chá) de óleo
- 01 colher (sopa) de fermento biológico instantâneo

#### Preparo

Juntar as farinhas, o açúcar, o sal e o fermento, misturar bem e reservar. Bater na batedeira a batata, os ovos e o óleo até formar um creme, acrescentar aos poucos a mistura e bater tudo por 5 minutos. Colocar em forma untada com óleo, polvilhada com farinha de arroz. Deixar crescer até dobrar de tamanho. Assar em forno preaquecido.

**Dica:** substituir a batata por cenoura ou aipim.

### 4) PANQUECA SEM GLÚTEN E SEM LEITE

(adaptada por Sílvia Maura Borges/Acelbra-MG)

#### Ingredientes

- 1 ovo
- 200 ml de água
- 3 colheres (sopa) de óleo
- ½ cebola branca picada
- ½ colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de creme de arroz ou farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico

#### Preparo

Bater no liquidificador o ovo, a água, o óleo, a cebola e o sal. Em seguida, colocar o creme de arroz, o amido de milho e o fermento. Aquecer bem uma frigideira antiaderente, com um fio de óleo. Utilizar uma concha para ir colocando a massa, fazendo movimentos circulares até cobrir todo o fundo da frigideira. Com uma espátula, vá descolando as bordas da massa e vire para dourar do outro lado. Colocar o recheio, a gosto.

#### Opções de Recheios

- Carne moída, frango desfiado, legumes picados, tudo isso refogados e/ou cozidos, sem deixar sobra de líquidos. Se precisar, engrosse com um pouquinho de amido de milho, dissolvido em pouca água.
- Queijo Tofu, atum, sardinha em lata.
- Frutas, geleia, doce de frutas, mel.



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

## 5) BOLO DE MILHO VERDE

(Receita fornecida por Jane Barbosa e Maria do Carmo Duarte, de Lagoa da Prata Sabores de Minas – Roteiros Gastronômicos n° 95 - 09/2012)

### Ingredientes

- 3 espigas de milho
- 1 copo (americano) de leite
- 1 copo (americano) de açúcar cristal
- 1 copo (americano) de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 200g de queijo minas frescal picadinho

### Preparo

Descascar as espigas e, com uma escova, limpar cada uma e retirar os grãos com uma faca. Batê-los no liquidificador com o leite, o açúcar, o óleo, os ovos, o fubá e o sal. Por o queijo e misturar. Colocar o fermento e misturar delicadamente com um garfo ou espátula. Despejar a massa em um tabuleiro não muito grande (aproximadamente 20 cm), untado. Assar em forno médio 30 a 40 minutos.

## 6) MASSA DE PÃO COM FARINHA DE ARROZ

(adaptado por Acelbra-MG)

### Ingredientes

- 2 ovos
- 1 iogurte natural de 200 ml
- 50 ml de óleo
- 60 ml de água
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento comum
- 1 pitada de sal
- 225g de farinha de arroz

### Preparo

Bata no liquidificador o iogurte, o óleo, a água, os ovos, o açúcar e o sal. Vá adicionando aos poucos a farinha de arroz até a massa ficar consistente. Por último, acrescente o fermento. Leve ao forno, numa forma para pão, untada com óleo por cerca de 30 minutos. Se não tiver uma forma específica, use de preferência uma forma alta.

### **Dica:**

Pode-se acrescentar na massa farinha de linhaça, gergelim, passas ou damascos.



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

## 7) MENTIRA ASSADA SEM GLÚTEN, SEM AÇÚCAR E SEM LEITE

([amigadoencaceliaca.blogspot.com.br](http://amigadoencaceliaca.blogspot.com.br))

### Ingredientes:

- 3 ovos,
- 1 copo (tipo requeijão) de polvilho doce ou azedo,
- 1 copo (tipo requeijão) de óleo (não encher o copo - é um copo menos um dedo - caso a massa fique dura coloque a medida toda)
- 1 pitada de sal

### Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. A consistência da massa é leve e líquida. Unte com pouquíssimo óleo uma forma redonda de furo no meio. Coloque um dedo de massa no fundo da forma e leve em forno médio/alto, preaquecido, por 10 minutos. Caso você goste de um biscoito bem crocante deixe no forno até ficar bem dourado.

## 8) BOLO DE FUBÁ

(adaptado por Luci Diniz/Acelbra-MG)

### Ingredientes

- 04 ovos
- 01 xícara (chá) de fubá
- 01 xícara (chá) de fécula de batata
- 01 xícara (chá) de óleo
- 01 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 01 vidro de leite de coco
- 100g de queijo minas ralado
- 01 xícara (chá) de coco ralado em flocos
- 01 colher (sopa) fermento em pó

### Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o leite de coco, o açúcar e o queijo. Acrescentar o fubá, a fécula de batata e o fermento. Com o liquidificador desligado, colocar o coco em flocos e mexer. Untar uma forma com óleo e levar para assar em forno preaquecido. Desenformar depois de frio.

## 9) BRIGADEIRO DE MANDIOCA

([www.sesi.org.br/cozinhabrasil](http://www.sesi.org.br/cozinhabrasil))

### Ingredientes

- 01 ½ xícara (chá) de mandioca crua e descascada
- 02 colheres (sopa) de margarina
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 01 xícara (chá) de leite em pó
- 03 colheres (sopa) de chocolate em pó (sem glúten)
- 05 colheres (sopa) de chocolate granulado (sem glúten)

### Preparo

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra a água. Amasse a mandioca e reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Enrole os docinhos depois de frio e passe no chocolate granulado.



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

## 10) CREPIOCA SEM GLÚTEN E SEM LEITE

(adaptada por Ângela Diniz/Acelbra-MG)

### Ingredientes

- 01 ovo
- 02 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 02 colheres (sopa) de água fria
- sal a gosto
- 1 pitada de orégano
- ½ colher (café) chia ou gergelim (opcional)

### Preparo

Em uma tigela, colocar o ovo, a goma de tapioca hidratada, a água, o sal, o orégano e a chia ou gergelim. Bater bem com um garfo e coloque esta mistura em uma frigideira antiaderente. Doure dos dois lados. A crepioca é servida com ou sem recheio.

## 11) PANQUECA RÁPIDA SEM LEITE

(adaptada por Ângela Diniz/Acelbra-MG)

### Ingredientes

- 01 ovo
- 02 colheres (sopa) de polvilho doce ou azedo
- 02 colheres (sopa) de água fria
- ½ colher (café) fermento em pó químico
- ½ colher (café) de sal
- Salsa e cebolinha a gosto.

### Preparo

Em um prato fundo, bater bem todos os ingredientes. Leve ao fogo uma frigideira antiaderente, untada com um fio de azeite. Espalhe a massa dentro frigideira e coloque uma tampa por cima para cozinhar levemente. Vire a panqueca para cozinhar do outro lado. O recheio é opcional, podendo ser doce ou salgado.



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebbramg.com.br](http://www.acebbramg.com.br) E-mail: [acebbramg@hotmail.com](mailto:acebbramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

## 12) PÃO SEM GLÚTEN ADAPTADO

(adaptado por Acelbra-MG)

### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (café) de manteiga ou margarina derretida
- 1 caixinha de creme de leite
- 1/2 copo\* de água (aproximadamente)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (café) de sal
- 2 copos\* de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) de gergelim

\*copo tipo requieirão

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o creme de leite, o amido de milho, o sal. Bater bem e, aos poucos, vá colocando a água e a farinha de arroz. De vez em quando, desligue o liquidificador e mexa com uma colher de pão duro, até ficar uma mistura homogênea. Torne a ligar o liquidificador e coloque o fermento, batendo sempre até misturar tudo. Preaquecer o forno a 200°. Colocar a mistura em forma de bolo inglês, untada com margarina ou manteiga, polvilhar com farinha de arroz. Não deixar corar muito. Desenformar logo que esfriar. Pode-se fatiar e guardar em congelador ou freezer.

## 13) BISCOITOS FRITOS

(adaptado por M<sup>re</sup> Antônia)

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de Farinha Especial Sem Glúten Beladri®
- 1 colher (chá) fermento em pó
- 1 colher rasa (sopa) de margarina
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 3 gotinhas de vinagre (claro)
- Leite (menos de ½ xícara de chá, até dar ponto pra enrolar)

### Preparo:

Misture os ingredientes, em uma tigela, amassando com leite até o ponto de enrolar (formato de charutos ou rodelinhas). Frite os biscoitos em óleo quente. Coloque os biscoitos para escorrer em papel toalha. Se quiser, polvilhe açúcar com canela por cima.

### **Opção:**

Deixe a massa mais mole e acrescente rodela de bananas. Frite as colheradas.



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

#### 14) PÃO DE QUEIJO COM MANDIOCA

(Fonte: Dicas & Receitas Mais Sabor e Saúde à Mesa. Programa de Mobilização e Educação para o Consumo Alimentar. PBH – 2012)

##### Ingredientes

- 1 quilo de polvilho doce ou azedo (o azedo cresce mais)
- 1 quilo de mandioca cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 6 ovos batidos
- 300 a 500 gramas de queijo ralado.

##### Preparo

Numa panela, colocar a mandioca amassada, o leite, o óleo e o sal. Levar ao fogo até levantar fervura. Despejar esta mistura, ainda quente, no polvilho e misturar bastante com o auxílio de uma colher. Quando esfriar um pouco, sovar a massa com as mãos, adicionando os ovos aos poucos. Acrescentar o queijo ralado, misturando bem, mas sem sovar. Enrolar os pãezinhos e assar em forno quente.

#### 15) TORTA DE FRANGO

(adaptado Vilma Prado/Acelbra-MG)

##### Ingredientes

- 04 ovos inteiros grandes
- 02 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 01 xícara (chá) de queijo ralado
- 12 colheres (sopa) de creme de arroz
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 04 colheres (sopa) cheias de manteiga/margarina

##### Recheio

- 02 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 01 lata de milho verde
- 01 xícara (chá) de palmito cortado
- ½ xícara (chá) de azeitona picada
- 01 lata de molho de tomate
- Cebola e cebolinha picadinhas
- Pimenta a gosto

##### Preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, deixando por último o fermento. Misture todos os ingredientes do recheio. Despeje metade da massa em tabuleiro untado e polvilhado com creme de arroz. Espalhe o recheio, despeje o restante da massa e leve para assar.

*Esse recheio poderá ser substituído por carne moída, salsicha picada, sardinha etc.*





ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

## 16) COXINHAS (DA ASA) DE FRANGO CROCANTES SEM LEITE

(adaptado por Ângela Diniz/Acelbra-MG)

### Ingredientes

- 1 kg de coxinhas (da asa) de frango
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó, sem glúten (ler o rótulo)
- tempero de sal e alho

### Preparo

Temperar as coxinhas com o alho e o sal. Deixar descansar um pouco para penetrar o tempero. Em uma vasilha, colocar o fubá e o fermento e um pouco de sal e ir passando as coxinhas nesta mistura para empanar bem. Fritar as coxinhas em óleo quente, mantendo o fogo no mínimo e ir virando as coxinhas para dourar todos os lados e ao mesmo tempo cozinhar. Escorrer bem em papel toalha. Esta receita serve para empanar também as asinhas de frango.

## 17) BOLINHO DE MANDIOCA

### Ingredientes

- 03 xícaras (chá) de mandioca cozida e moída
- 02 xícaras (chá) de queijo ralado
- 03 xícaras (chá) de polvilho doce
- 03 colheres (sopa) de óleo soja
- 03 ovos inteiros
- leite até o ponto de enrolar
- sal a gosto

### Preparo

Misturar todos os ingredientes (menos o leite). Amassar bem e ir colocando o leite aos poucos até o ponto de enrolar no formato de bolinhas. Coloque as bolinhas em assadeira (sem untar). Leve ao forno até assar e dourar. Caso queira, poderá rechear as bolinhas com carne moída temperada.

## 18) PAVÊ DE AMENDOIM

(adaptado por Sílvia Maura Borges/Acelbra-MG)

### Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de amendoim torrado, descascado e moído. Reserve 3 colheres (sopa) p/decorar.
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (usar a medida da lata do leite condensado)
- 1 envelope (12g) de gelatina sem sabor (incolor)
- 200g de sequilhos sem glúten
- Leite para umedecer os biscoitos

### Preparo

#### Creme

Bater bem no liquidificador todos os ingredientes, menos a gelatina e os biscoitos. Preparar a gelatina conforme instruções da embalagem. Despejar a gelatina, ainda morna, no liquidificador ligado e deixar bater mais um pouco.

#### Montagem

Em um refratário, colocar uma camada do creme e por cima biscoitos levemente umedecidos no leite. Faça as camadas até terminar os ingredientes, sendo que a última camada deve ser de creme. Por cima, espalhe o amendoim reservado para decorar. Sirva gelado.



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA/MG  
Site: [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) E-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) Tel.: (31) 3421-9768

---

### **19) PÃO DE FRIGIDEIRA**

#### Ingredientes

- 01 colher (sopa) de farinha de arroz
- 1 ovo inteiro
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de água fria
- orégano
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso
- 1 fio de óleo ou azeite para untar

#### Preparo

Em uma tigelinha bater todos os ingredientes, menos o requeijão cremoso. Colocar a massa em uma frigideira antiaderente, untada com um fio de óleo ou azeite, levar ao fogo baixo e dourar dos dois lados. Retirar do fogo e passar o requeijão cremoso por cima.

### **20) BANANA COM CANELA NO MICRO-ONDAS SEM LEITE E SEM AÇÚCAR**

#### Ingredientes

- 1 banana madura
- canela em pó

#### Preparo

Descasque a banana, coloque em um prato próprio para o micro-ondas, ligando por um minuto. Retire a banana, deixe esfriar e polvilhe a canela por cima. Servir morninha.