

Minha

FESTA JUNINA

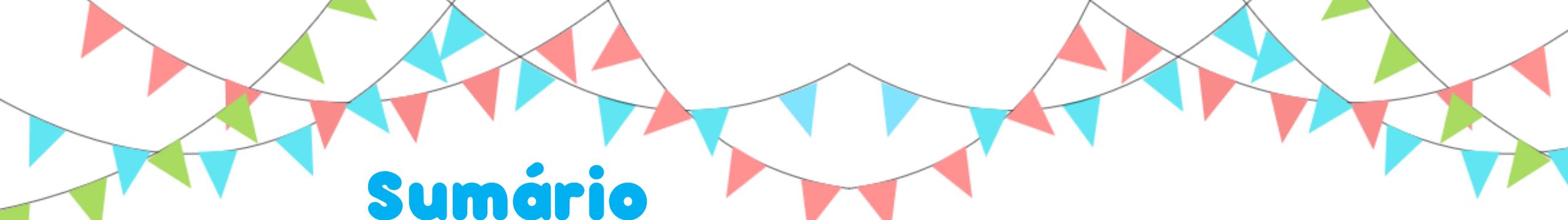
Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar



UniSales
Centro Universitário Salesiano



Sumário

<u>Bolo de Milho com Coco</u>	<u>3</u>
<u>Curau de Milho</u>	<u>4</u>
<u>Canjica</u>	<u>5</u>
<u>Cuscuz de Tapioca</u>	<u>6</u>
<u>Pamonha</u>	<u>7</u>
<u>Bolo de Fubá</u>	<u>8</u>
<u>Bolinhas Proteicas de Amendoim</u>	<u>9</u>
<u>Quinoa Doce</u>	<u>10</u>

Bolo de milho com coco

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de coco (200 ml)
- 1 xícara de fubá de milho
- 2 ovos
- 1 xícara de xilitol
- 2 espigas de milho (com o milho já retirado da espiga)
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



MODO DE FAZER:

Coloque no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento, e bata até ficar homogêneo. Em seguida, acrescente o fermento. Unte a forma com óleo de coco e fubá e despeje a mistura. Leve ao forno em temperatura de 180º C por cerca de 30 minutos



Curau de Milho

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

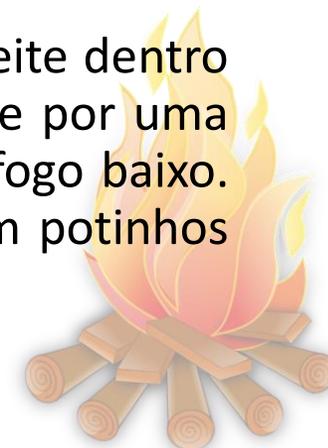
Ingredientes:

- 2 xícaras de milho verde (ou 3 espigas grandes)
- 1 e 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de xilitol



Modo de preparo:

Lave as espigas de milho e corte com uma faca ou rale em um ralador. Junte o milho com o leite dentro de um liquidificador, acrescente o xilitol e bata por alguns minutos. Depois passe esse creme por uma peneira separando o bagaço do liquido doce. Transfira o liquido para uma panela e leve ao fogo baixo. Mexa por alguns minutos até o liquido engrossar. Transfira para um recipiente grande ou em potinhos individuais, salpique canela e sirva!



Canjica

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

Ingredientes:

- 500 gramas de canjica
- 500 mililitros de leite de coco
- 1 xícara (chá) de coco ralado fino sem açúcar
- 3 unidades de canela em pau
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 8 unidades de cravo-da-índia (ou cravinho)
- 1/2 xícara (chá) de adoçante xylitol



Modo de preparo:

Deixe a canjica de molho na água por 24h. Escoe e despreze a água. Coloque a canjica em uma panela e cubra com uma água nova. Cozinhe por cerca de 1 hora, ou até a canjica ficar macia. Em seguida, junte o leite de coco, o coco ralado, o adoçante xilitol, a canela e o cravo. Cozinhe em fogo baixo por mais 15 minutos ou até engrossar. Sirva ainda quente ou resfriada na geladeira.



Cuscuz de Tapioca

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

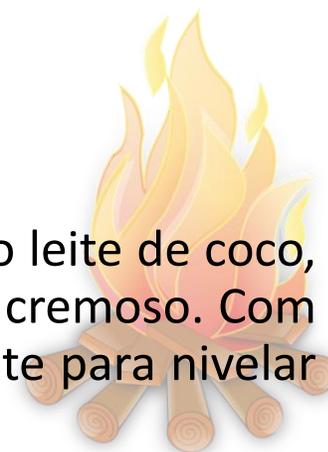
Ingredientes:

- 1 pacote de 500 gramas de tapioca (aquela de bolinhas, não a goma)
- 2 garrafas de leite de coco
- 1 1/2 litro de água
- 3 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 pacote de 50 gramas de coco seco ralado
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de sopa de amido de milho (opcional, para deixar mais cremoso)



Modo de preparo:

Disponha tapioca granulada em um recipiente. Reserve. Depois ferva a água, nela acrescente o leite de coco, com o adoçante, o sal e o coco ralado e se for usar também o amido de milho para ficar mais cremoso. Com essa mistura bem quente, coloque no recipiente sobre a tapioca, misture para incorporar, ajeite para nivelar e deixe dentro do forno desligado para esfriar. Depois de frio leve à geladeira.



Pamonha

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

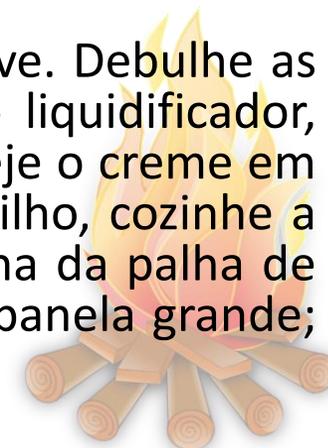
Ingredientes:

- 6 espigas de milho;
- 1 xícara de chá de adoçante culinário (ou a gosto);
- 1/2 xícara de chá de coco ralado seco sem açúcar;
- ½ xícara de café de água;
- Palhas do milho para embalar ou saquinhos para cozimento;
- Barbante ou elástico para amarrar.



Modo de preparo:

Descasque as espigas de milho, corte as pontas e retire todos os cabelinhos do milho. Reserve. Debulhe as espigas de milho com uma faca ou ralador (se souber usá-lo bem) e bata aos poucos no liquidificador, pausando para mexer com uma colher ou espátula. Acrescente a água quando precisar. Despeje o creme em um recipiente e misture ao adoçante e coco até ficar homogêneo. Se for usar a palha de milho, cozinhe a mesma por cerca de 15 minutos, deixando secar cada uma em separado. Coloque a massa na da palha de milho e amarre com o barbante. Coloque cada uma das pamonhas em água fervente numa panela grande; Cozinhe por de 50 minutos a 1 hora, retirando com cuidado, usando uma escumadeira.



Bolo de Fubá

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

Ingredientes:

- 1/2 xícara de fubá – preferência pelo orgânico
- 1/2 xícara de farinha de oleaginosas ou de coco
- 1 colher de sopa de psyllium (pode substituir por farinha de linhaça ou de chia)
- 1 xícara de leite de coco
- 1/4 de xícara de xylitol
- 2 colheres de sopa de óleo de coco – (pode substituir por outro óleo vegetal como de palma ou girassol)
- 1 colher de chá de vinagre de maçã (auxilia na maciez do bolo)
- 1 colher de sopa de fermento



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos, menos o fermento. Adicione o óleo de coco e o leite vegetal aos poucos – a textura é cremosa. Por fim adicione o vinagre de maçã e o fermento, misture bem. Despeje a massa em forma untada ou forminhas de cupcake. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 20-30 minutos.



Bolinhas Proteicas de Amendoim

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

Ingredientes:

- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de sopa farinha de linhaça, quinoa ou amaranto em flocos
- 1 colher de sopa coco tostado para enrolar
- 1 colher de sopa proteína (uso proteína vegana) canela e stévia à gosto.
- 1 colher de sopa água filtrada se necessário, para misturar



Modo de preparo:

Mistura tudo, deixa na geladeira uns minutinhos, faz bolinhas com a mão molhada e enrola no coco tostado! Quem não quiser colocar a proteína, pode só aumentar a quantidade de farinha. Prontinho!



Quinoa Doce

Sem Glúten

Sem Lactose

Sem Açúcar

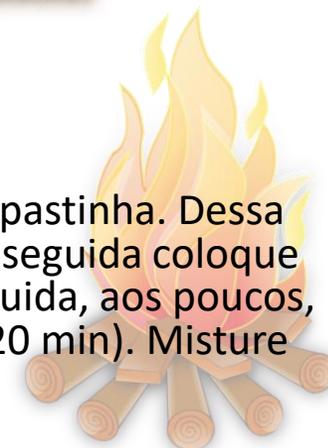
Ingredientes:

- 1 colher de sopa Manteiga ghee
- 1 xícara leite de castanha de caju
- ½ xícara quinoa
- 1 banana
- 1 canela em pau
- Sementes de 1 cardamomo
- 3 cravos inteiros
- 1 colher chá essência de baunilha
- Canela para polvilhar
- Stévia a gosto



Modo de preparo:

Em uma frigideira, coloque meia banana amassada com um colher de sopa de água e deixe ela virar quase uma pastinha. Dessa forma, o açúcar vai caramelizar e adoçar a receita. Reserve. Em uma panela, coloque a ghee para derreter e em seguida coloque a canela, o cardamomo e o cravo. Deixe esquentar até a canela começar a espumar. Adicione a quinoa e em seguida, aos poucos, o leite. Adicione a essência de baunilha e a stévia e, em fogo baixo, mexa sem parar até engrossar (leva uns 15-20 min). Misture a papinha de banana. Sirva com rodela da outra metade da banana e polvilhe canela em pó.





UniSales

Centro Universitário Salesiano