



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**RECEITAS SEM GLÚTEN, LEITE/LACTOSE E OVO**



<b>Panqueca sem ovo e sem lactose e sem glúten</b>	1 e 1/3 de copo de leite sem lactose 2 colheres de óleo 1/2 colher de chá de sal 1 copo de farinha de arroz 1 colher de chá de fermento em pó	<b>Panqueca sem glúten e lactose:</b>	1 xícara (chá) de farinha de arroz 1 ovo 1 xícara (chá) de leite sem lactose 1 colher (sopa) de óleo vegetal 1 pitada de sal
<b>Modo de preparo:</b>	Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por 2 minutos. A massa deve ficar homogênea e molinha.	<b>Modo de preparo:</b>	Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até dissolver bem.
	Leve a massa em frigideira antiaderente aquecida e untada com óleo, despejando uma camada fina de massa (despeje com o bico do copo do liquidificador ou utilize uma concha) e doure os dois lados.		Leve a massa em frigideira antiaderente aquecida e untada com óleo, despejando uma camada fina de massa (despeje com o bico do copo do liquidificador ou utilize uma concha) e doure os dois lados.
<b>Rendimento:</b>	10 porções;	<b>Rendimento:</b>	8 porções;
<b>Bolo de banana sem açúcar, sem leite e sem glúten*</b>	4 ovos	<b>Bolo de banana sem ovo*</b>	3 bananas nanicas maduras
*(substituir a farinha de trigo por farinha de arroz na presença de alunos com alergia ao gluten)	4 bananas grandes	*Fazer somente para alérgicos a ovo	1 xícara de farinha de trigo
	1/2 xícara de óleo		1 xícaras de açúcar
	2 xícaras de farinha de trigo		1/2 colher de sopa de fermento
	1 colher de sopa de fermento em pó		1 colher de óleo
<b>Modo de preparo:</b>	Bater em liquidificador os ovos, óleo e as bananas até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha e o fermento em pó.	<b>Modo de preparo:</b>	Bater em liquidificador as bananas, o óleo e açúcar até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha e o fermento em pó.
<b>Rendimento:</b>	25 porções	<b>Rendimento:</b>	5 porções
<b>Pão de queijo sem ovo, leite e glúten (Pão de beijo)</b>	1 xícara (chá) de batata doce cozida 2 xícaras (chá) de tapioca (ou polvilho doce e azedo) 1 colher (sopa) de azeite Sal a gosto	<b>Massa para torta sem ovo e sem glúten</b>	1¼ xícaras de farinha de trigo (175 gramas) ½ xícara de água (120 mililitros) ½ xícara de leite (120 mililitros) ¼ xícara de óleo (60 mililitros) 1 colher de sopa de fermento químico em pó Pitada de sal

<b>Modo de preparo:</b>	Cozinhe a batata doce até que ela fique bem molinha. Retire a casca (antes ou depois de cozinhar) e amasse até virar um purê. Adicione o azeite e aos poucos vá acrescentando a tapioca, até que forme uma massa lisa e que não grude nos dedos - use uma mistura de polvilho doce e azedo. Lembrando que o azedo dá a elasticidade e o doce a maciez. Misture bem até ficar uma massa lisa, homogênea e que não grude nos dedos. Unte as mãos e molde os pãezinhos em pequenas bolinhas. Unte uma forma grande e distribua deixando uma pequena distância entre um e outro para que possam crescer. Leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 20-25 minutos a 200° C ou até dourar. Sirva!	<b>Modo de preparo:</b>	Bata no liquidificador o óleo, a água, o leite e o sal. Dica: Para obter uma torta salgada na consistência certa, o leite e a água deverão estar em temperatura ambiente.
<b>Rendimento:</b>	15 unidades	<b>Rendimento:</b>	10 porções
<b>Bebida vegetal de arroz</b>	1 xícara arroz 3 xícaras de água filtrada	<b>Bolo de fubá sem ovos e leite</b>	2 xícaras de leite vegetal 1½ xícaras de farinha de trigo (210 gramas)
<b>Modo de preparo:</b>	Adicione o arroz em uma vasilha e cubra com água bem quente (você pode ferver a água logo antes). Deixe de molho por 2 horas. O ponto ideal é conseguir quebrar o grão de arroz com as unhas, sentindo ainda certa resistência.		1½ xícaras de fubá (180 gramas)
	Após o tempo de demolho, escorra a água e lave os grãos. Em seguida, transfira o arroz para um liquidificador. Adicione água filtrada nova (na medida da receita), em temperatura ambiente, e bata bem, de forma a quebrar os grãos de arroz.		1½ xícaras de açúcar (240 gramas)
	Coe o leite de arroz sobre um recipiente utilizando um coador de café descartável, ou um pano (voal) limpo e de preferência nunca usado. Esprema bem para extrair todo o leite.		½ xícara de óleo (120 mililitros)
<b>Rendimento:</b>	750 ml		1 colher de sopa de fermento em pó
<b>Validade:</b>	4 dias na geladeira.	<b>Modo de preparo:</b>	O primeiro passo é bater todos os ingredientes no liquidificador, até ficarem bem misturados. Transfira a massa do bolo para uma forma untada e enfarinhada (pode ser redonda, com furo central, ou retangular), e leve a assar no forno preaquecido a 180°C por 30-40 minutos.
		<b>Rendimento:</b>	10 pedaços