



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<br>2 colheres de óleo<br>1/2 colher de chá de sal<br>1 copo de farinha de arroz<br>1 colher de chá de fermento em pó                                           | <b>Panqueca sem glúten e lactose:</b>        | 1 xícara (chá) de farinha de arroz<br>1 ovo<br>1 xícara (chá) de leite sem lactose<br>1 colher (sopa) de óleo vegetal<br>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<br>2 xícaras (chá) de tapioca (ou polvilho doce e azedo)<br>1 colher (sopa) de azeite<br>Sal a gosto                                                           | <b>Massa para torta sem ovo e sem glúten</b> | 1¼ xícaras de farinha de trigo (175 gramas)<br>½ xícara de água (120 mililitros)<br>½ xícara de leite (120 mililitros)<br>¼ xícara de óleo (60 mililitros)<br>1 colher de sopa de fermento químico em pó<br>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>Bolo de cenoura sem leite, ovo e glúten</b> | 2 xícaras de cenoura crua picada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Bolo de fubá sem ovos e leite</b> | 2 xícaras de leite vegetal                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                | 2 xícaras de maisena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      | 1½ xícaras de farinha de trigo (210 gramas)                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                | 1 xícara de açúcar da sua preferência                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      | 1½ xícaras de fubá (180 gramas)                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                | ½ xícara de água                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      | 1½ xícaras de açúcar (240 gramas)                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                | 50 ml de óleo da sua preferência                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      | ½ xícara de óleo (120 mililitros)                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                | 1 colher de sopa de fermento químico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      | 1 colher de sopa de fermento em pó                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>Modo de preparo:</b>                        | Liquidifique os ingredientes úmidos e o açúcar com a cenoura.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                | Passe o conteúdo para uma vasilha e misture gradualmente a maisena.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                | Incorpore o fermento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                | Passe a massa para uma assadeira untada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>Rendimento:</b>                             | 9 porções                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <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                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>Torta salgada de arroz</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Rendimento: 10 pessoas                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 100g arroz                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 5 col de sopa óleo                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 3 col farinha de trigo                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 1 unid e ovo                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

[illegible]