



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Livro de

RECEITAS

**FÁCIL E
APETITOSO**

4

APLV
friendly

RECETAS CRIADAS PARA DIETAS DE EXCLUSÃO EM CASO DE ALERGIAS ALIMENTARES



DIETA DE EXCLUSÃO EM ALERGIAS ALIMENTARES - APLV

Índice

- Pão de queijo vegano 3
de abóbora
- Petit four de amêndoa 7
- Bolo de banana com coco 11
- Cookie de grão-de-bico 15
com chocolate
- Biscoitinho de limão com 19
capim-cidreira

Receitas elaboradas por:

Daniella Pagani
Nutricionista



Gustavo Gobato Aprile
Chef de cozinha



**Sócios fundadores da
Brie Catering e Gastronomia**



Pão de queijo vegano de abóbora



Dificuldade



40min



25 unidades

informação nutricional

Porção de 250g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	49kcal = 206kJ	2%
Carboidratos	9,3g	3%
Proteínas	0,6g	1%
Gorduras totais	1,1g	2%
Gorduras saturadas	0g	0%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,1g	4%
Cálcio	10mg	1%
Ferro	0,45mg	3%
Sódio	77mg	3%
Zinco	0,10mg	1%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 500 g de abóbora cabotiá cozida (abóbora japonesa)
- 80 g de polvilho doce
- 120 g de farinha de mandioca
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- 2 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (de sobremesa) de chia
- 200 g de queijo vegano cortado em cubinhos



substituição:

Se preferir um sabor menos acentuado da abóbora, utilize metade da quantidade de batata-inglesa.



Modo de preparo

Em um bowl, amasse bem a abóbora cozida com ajuda de um espremedor de batatas.

Adicione o polvilho doce, a farinha de mandioca, o sal, o fermento, a chia, o azeite e misture.

Faça bolinhas ou coloque em forminha de muffin. Recheie com um quadradinho de queijo vegano. Leve ao forno já preaquecido a aproximadamente 20 minutos a 200 °C.



Dica:

Ao escolher a sua abóbora, dê preferência pela casca opaca, sem brilho, pois o brilho indica que ela foi colhida antes do tempo.



Modo de preparo



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Petit four de amêndoa



Dificuldade



20min



25 unidades

informação nutricional

Porção de 24g (3 unidades)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	120kcal = 500kJ	6%
Carboidratos	9,2g	3%
Proteínas	3,5g	5%
Gorduras totais	8,4g	15%
Gorduras saturadas	0,6g	3%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,6g	6%
Cálcio	53mg	5%
Ferro	1,1mg	8%
Sódio	18mg	1%
Zinco	0,50mg	7%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 1 e 1/3 xícara (de chá) de farinha de amêndoa
- 3/4 de xícara (de chá) de açúcar de beterraba
- 2 claras
- Amêndoa torrada para decorar



substituição:

- 1 Você pode substituir a clara de ovo pela aquafaba.

RECEITA:

Coloque 1 xícara de grão-de-bico de molho com água suficiente para cobrir até três dedos acima dos grãos. Deixe por pelo menos 6 horas. Neste período, troque a água pelo menos 2 vezes. Feito isso, escorra e descarte a água do molho. Em uma panela de pressão, coloque o grão-de-bico e adicione 3 xícaras de água. Deixe cozinhar por 20 minutos.



Ingredientes



substituição:

Abra a panela e despeje o grão-de-bico e a água em um pote com tampa e leve à geladeira até o dia seguinte. Quando já estiver gelado, passe o grão-de-bico por uma peneira e recolha o líquido. Pronto, você terá a aquafaba. A consistência se assemelha à da clara de ovo. Na geladeira, ela dura por volta de 5 dias. Congelada dura 1 mês.

- 2 Você pode substituir a farinha de amêndoas por $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de linhaça + $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de arroz.

E para decorar o seu petit four, opte por fruta desidratada. Como cranberry, passas ou damasco.



Modo de preparo

Bata as claras em neve com o açúcar de beterraba. Reserve. Coloque em um bowl a farinha de amêndoa e as claras em neve e misture delicadamente. Coloque a massa num saco de confeitar e faça bolinhas espaçadas sobre uma assadeira untada e polvilhada. Decore com uma amêndoa torrada em cima de cada bolinha. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 15 minutos.



Dica:

Petit four é um doce de origem francesa e fica ótimo ao ser servido no café da tarde.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Bolo de banana com coco



Dificuldade



40min



1 bolo grande

informação nutricional

Porção de 80g (1 fatia)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	253kcal = 1.056kJ	13%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	4,6g	6%
Gorduras totais	16g	30%
Gorduras saturadas	10g	46%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	6,1g	24%
Cálcio	33mg	3%
Ferro	2,2mg	16%
Sódio	19mg	1%
Zinco	0,38mg	5%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 3 bananas-pratas maduras amassadas
- 3 ovos
- 100 ml de leite de coco
- 2 colheres (de sopa) de óleo de coco
- 3/4 xícara (de chá) de farinha de linhaça dourada
- 1/4 xícara (de chá) de farinha de chia
- 1 xícara (de chá) de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara (de chá) de xylitol
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- 2 colheres (de sobremesa) de açúcar de coco
- Canela em pó a gosto
- Coco em lascas para decorar



substituição:

Substitua os 3 ovos pelo purê de 1 maçã cozida. Dará um gostinho especial.



Modo de preparo

Em um bowl, amasse as bananas, adicione os ovos, o leite de coco, o óleo de coco e o xylitol. Misture bem.

Adicione a farinha de linhaça, a farinha de chia, o coco ralado, a canela em pó e o fermento. Misture e reserve.

Polvilhe açúcar de coco no fundo de uma forma para bolo untada e enfarinhada e despeje a massa. Leve para o forno já preaquecido por 30 minutos a 190 °C.

Desenforme e decore com as lascas de coco.



Dica:

Se preferir decorar com a banana, forre o fundo da forma com fatias da banana e jogue a massa por cima. Ao desenformar, a fruta ficará aparente.



Modo de preparo



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Cookie de grão-de-bico com chocolate



Dificuldade



20min



30 cookies pequenos

Informação Nutricional

Porção de 45g (3 unidades)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	195kcal = 813kJ	10%
Carboidratos	21g	7%
Proteínas	3,9g	5%
Gorduras totais	11g	19%
Gorduras saturadas	7,0g	32%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	3,0g	12%
Cálcio	35mg	3%
Ferro	1,7mg	12%
Sódio	187mg	8%
Zinco	0,40mg	6%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 4 colheres (de sopa) de farinha de grão-de-bico
- 2 colheres (de sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (de sopa) de farinha de linhaça
- 2 colheres (de sopa) de água
- 3 colheres (de sopa) de melado de cana
- 6 colheres (de sopa) de açúcar de coco
- 1 colher (de chá) de extrato de baunilha
- 1/3 de xícara (de chá) de óleo de coco
- 1/2 colher (de sopa) de fermento químico
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (de sopa) de chocolate (sem leite) picadinho



substituição:

Se preferir, substitua o chocolate por passas, ameixa, tâmara ou damasco.



Modo de preparo

Misture a farinha de linhaça e a água. Reserve por 5 minutos. Em seguida adicione o melado, o açúcar de coco, o extrato de baunilha e o óleo de coco. Mexa até obter uma mistura homogênea.

Acrescente a farinha de grão-de-bico, o fermento, a farinha de arroz, o sal, o gengibre e por último o chocolate (sem leite) picado. Mexa tudo novamente até incorporar bem. Deixe descansar na geladeira por 40 minutos.

Em uma assadeira untada com óleo de coco e farinha de grão-de-bico, despeje com uma colher uma quantidade pequena da massa. Deixe espaço entre elas pois irão crescer. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 12 minutos.



Dica:

Depois que saírem do forno, deixe-os descansar por 10 minutos sobre uma grelha para que esfriem uniformemente e preservem a sua crocância.



Biscoitinho de limão com capim-cidreira



Dificuldade



25min



40 biscoitos
pequenos

informação nutricional

Porção de 24g (3 unidades)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	85kcal = 354kJ	4%
Carboidratos	8,1g	3%
Proteínas	2,1g	3%
Gorduras totais	5,3g	10%
Gorduras saturadas	0,6g	3%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,1g	4%
Cálcio	6,9mg	1%
Ferro	0,65mg	5%
Sódio	38mg	2%
Zinco	0,50mg	7%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (de chá) de sementes de girassol
- 1/2 xícara (de chá) de açúcar
- 1 ovo
- Pitada de sal
- 2 colheres (de sopa) de chá de capim-cidreira
- Raspas de limão



substituição:

Você pode substituir o ovo por ágar-ágar.
Misture uma colher de sopa do pó com
uma colher de sopa de água e está pronto.



ACESSE

Clique nos links e saiba mais sobre APLV



/APLVbrasil



/alergia ao leite de vaca



alergiaaoleitedevaca.com.br



danonenutricia.com.br

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6(SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÉM GLÚTEN. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista
Neo Spoon, Neo Advance e Neoforte foram desenvolvidos para crianças com necessidades específicas e devem ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde.

CENTRAL DE
RELACIONAMENTO
0800 728 3321

sac@danonenutricia.com.br

