

NUTRIÇÃO

Mais receitas

Veja mais receitas sem glúten, sem lactose e também para pessoas com colesterol alto e diabetes no blog Vida Saudável. Acesse www.pioneiro.com/vida-saudavel.

Cardápio especial

Depois de ler sobre as restrições à dieta de quem tem intolerância a glúten ou lactose, veja aqui receitas elaboradas com o cuidado de excluir esses dois componentes. Por terem regime alimentar bastante restrito, os fenilcetonúricos ficaram de fora dessas recomendações, elaboradas pelas nutricionistas Mariluz Sanguiné Corrêa e Gisele Karine Murador Villela.

RECEITAS SEM GLÚTEN E LACTOSE

Tomate-cereja com tofu

Ingredientes

- 2 fatias de tofu temperado
- Molho shoyu light
- Orégano
- Alho
- Azeite de oliva
- 10 tomates-cereja
- Folhas de hortelã
- Palitos

Modo de preparo

1. Tempere o tofu com molho shoyu light, orégano, alho e azeite de oliva. Corte-o em cubos.
2. Corte os tomates-cereja ao meio, recheando cada um com um cubo de tofu e uma folha de hortelã.
3. Espete um palito em cada para fixar.

Farofa de sementes

Ingredientes

- 50g de nozes
- 50g de amêndoas
- 100g de castanha-do-pará
- 50g de semente de girassol para consumo humano
- 100g de semente de linhaça dourada
- 50g de semente de gergelim
- 1/2 xícara de quinua real em flocos

Modo de preparo

1. Individualmente, passe no processador ou no liquidificador nozes, amêndoas, castanhas e sementes de girassol.
2. Liquidifique a semente de linhaça, acrescentando o gergelim e a quinua.
3. Misture todos os ingredientes processados e sirva com saladas, iogurtes e salada de frutas. Conserve na geladeira.

GENARO JONER, BD - 21/8/06

Bolo de cenoura

Ingredientes

- 3 ovos
- 4 cenouras grandes
- 1 xícara de óleo
- 1 e 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo ou 4 colheres (sopa) de adoçante stévia forno e fogão sem lactose
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque em forma untada e asse a 180° até dourar.



SHEILA MEYER, DIVULGAÇÃO

Emagreça!



Creeo Caxias: (54)3214.8811

Venha Conhecer nosso Inovador

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

- Plano alimentar com baixo valor calórico;
- Personalização do programa às necessidades individuais;
- Emagrecimento rápido e sustentável;
- Acompanhamento médico, nutricional e psicológico;
- Atividades físicas adaptadas a cada indivíduo;
- Grupos de apoio duas vezes por semana;

CREEO - Caxias do Sul
Rua Mariana Prezzi, 115 Cj. 102 | Pio X | Caxias do Sul | RS
(54) 3214.8811 | www.creeo.com.br | creeocaxias@hotmail.com

Rejane T. Pacheco
Psicóloga
Diretora - Caxias do Sul

CREEO - MATRIZ PORTO ALEGRE
(51) 3346.4992 | www.creeo.com.br

RECEITAS SEM GLÚTEN

Pão de batata

Ingredientes

- 2 tabletes de fermento para pão
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 200g de creme de arroz
- 2 batatas grandes cozidas em água
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 150ml de leite morno
- 200g de fécula de batata
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de sal

Modo de preparo

1. Misture o fermento com o açúcar e metade do creme de arroz. Deixe descansar por alguns minutos.
2. Numa tigela, amasse as batatas, junte a margarina, o leite, o restante do creme de arroz, a fécula, os ovos inteiros e o sal.
3. Adicione a mistura que estava descansando.
4. Unte uma forma de bolo inglês com óleo e creme de arroz. Deixe descansar 10 minutos.
5. Asse em forno pré-aquecido até dourar.

Panqueca

Ingredientes

- 200 gramas de amido de milho
- 200ml de leite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Bata os ingredientes no liquidificador, e deixe a massa descansar por uma hora
2. Doure porções da massa em frigideira levemente untada.
3. Use o recheio de sua preferência.