



# EMAGREÇA DE FORMA LEVE

**AS 15 MELHORES RECEITAS  
SEM GLÚTEN**



DR.  
SANTIAGO VECINA



# BISCOITO DE PARMESÃO

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de fécula de batata (200 g)  
1 ovo  
1 e ½ xícara (chá) de parmesão ralado no ralo fino (150 g)  
100 g de manteiga gelada picada

## MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e amasse até ficar homogêneo.

Com o rolo, abra a massa entre 2 plásticos até ficar com cerca de 3 mm de espessura e corte no formato desejado (discos, triângulos, retângulos, quadrados).

Disponha em assadeira sem untar e, com o lado mais largo de um palito de churrasco, fure a massa em diversos pontos para imitar queijo com buraco.

Leve ao forno médio preaquecido (200°C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem levemente. Deixe esfriar e retire os biscoitos com uma espátula para evitar que se quebrem.

Sugestão: Experimente substituir o parmesão por provolone ou outros queijos firmes.



# COXINHA DE BATATA DOCE

## INGREDIENTES

500 g de batata-doce cozida, espremida e fria  
1 gema  
½ xícara (chá) de parmesão ralado  
1 sachê de caldo de galinha  
1 colher (sopa) de salsa picadinha  
Sal e pimenta-do-reino  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
350 g de frango cozido com temperos e desfiado  
1 clara + 1 ovo para empanar  
Farinha de mandioca para empanar  
Óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Misture a batata-doce com a gema, o parmesão, o caldo e a salsa e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione o amido e misture rapidamente.

Abra pequenas porções da massa na palma da mão, recheie com um pouco do frango desfiado e modele no formato de coxinha.

Empane: passe as coxinhas na mistura de clara e ovo e, em seguida, em farinha de mandioca.

Frite em óleo quente abundante até dourar e deixe escorrer sobre papel absorvente antes de servir.



# CREME DE POLVILHO

## INGREDIENTES

2 ovos  
4 colheres (sopa) de requeijão  
4 colheres (sopa) de polvilho azedo  
Sal  
4 colheres (sopa) de muçarela ralada grosso  
4 colheres (sopa) de presunto picadinho  
Manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Misture os ovos com o requeijão, o polvilho e sal a gosto até ficar homogêneo.

Coloque uma porção da massa em frigideira untada com manteiga e leve ao fogo médio até dourar por baixo (cerca de 1 minuto). Recheie com parte da muçarela e do presunto e dobre uma ponta sobre a outra, colando com um pouquinho de massa (ou apenas enrole). Vire para cozinhar a "cola" e prepare os demais. Sirva em seguida.

Sugestão: Experimente com outros recheios, como frango desfiado com requeijão, carne moída refogada, linguiça, peito de peru, queijos etc.

Dica: Sem os ovos, você pode preparar petiscos de polvilho. Basta modelar disquinhos de massa, passar em parmesão ralado e dourar em frigideira untada com manteiga.



# PÃOZINHO DE TAPPIOCA

## INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de leite  
4 colheres (sopa) de óleo  
Sal  
1 xícara (chá) de tapioca granulada  
1 ovo  
150 g de parmesão ralado  
2 colheres (sopa) cheias de polvilho doce  
Manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Leve o leite com o óleo e sal a gosto ao fogo médio e mexa até ferver. Despeje sobre a tapioca granulada e deixe esfriar.

Acrescente o ovo, 4 colheres (sopa) do parmesão e o polvilho e misture bem.

Modele bolinhas com pequenas porções da massa, envolva no restante do parmesão e disponha em assadeira untada com manteiga.

Asse em forno médio preaquecido (180°C) por cerca de 30 minutos ou até dourarem. Sirva em seguida.



# PÃO DE LINHAÇA

## INGREDIENTES

4 ovos  
2 xícaras de farinha de linhaça marrom  
4 colheres de sopa de manteiga derretida  
Sal a gosto  
Gergelim para decorar (opcional)

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela coloque todos os ingredientes;  
Misture bem e deixe descansar por uns 15 minutos;  
Disponha porções da massa em uma assadeira untada e enfarinhada (usei a própria farinha de linhaça) - rendem 4 pães médios ou 8 pequenos;  
Decore com o gergelim e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos.



# STROGONOFF SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

1,2Kg de filé mignon cortado em tirinhas ou quadrinhos,  
1 cebola picadinha,  
1 colher de sopa de manteiga Ghee,  
1 litro de leite de amêndoas,  
1 colher de sopa de amido de milho,  
200g de molho de tomate,  
200g de catchup (normalmente eu coloco mais molho de tomate, mas minha sogra gosta com bastante catchup, então fizemos dessa maneira),  
1 1/2 xícara de champignon fatiado,  
1 colher de sopa de shoyo,  
1 colher de sopa de molho inglês,  
sal a gosto,  
1 colher de café de noz-moscada.

## MODO DE PREPARO

Refogue a cebola na manteiga. Aos poucos coloque as carnes. Se juntar água, retire e reserve.

Frite bem as carnes.

Misture o amido de milho no leite vegetal e acrescente todos os ingredientes na panela com a carne.

Deixe ferver e sirva.



# QUIBE DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

3 xícaras de arroz de couve-flor  
600g de carne moída  
1/2 cebola picada  
Salsinha a gosto picada  
Sal e pimenta a gosto  
Azeite

## MODO DE PREPARO

Primeiro prepare o arroz de couve-flor: depois de lavar em água corrente e deixar de molho (pra cada litro de água, uma colher de sopa de água sanitária) uns 20 minutos, corte os floretes e bata no liquidificador/processador até virar um arroz (será preciso fazer em etapas).

Transfira para um refratário, cubra com papel filme e faça furinhos. Leve ao micro-ondas por 5 minutos. Tá pronto!

Misture a carne, 3 xícaras do arroz e os temperinhos e distribua em um refratário

Regue com um fio de azeite e leve ao forno preaquecido a 180 graus por uns 35 a 40 minutos



# BOLINHO DE CENOURA COM CURRY E CHIA

## INGREDIENTES

2 cenouras descascadas e raladas  
1 cebola pequena picada  
1 ovo batido  
1/2 xícara (chá) de farinha de arroz  
1 colher (chá) de gengibre em pó  
1 colher (cobremesa) de curry  
1 colher (chá) de semente de chia  
1 colher(chá) de salsinha picada  
1/2 colher (sopa) de azeite  
sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Numa tigela, bata o ovo e acrescente as cenouras raladas, a cebola, o gengibre, o curry, a chia, a salsinha, o azeite, o sal e a pimenta e misture bem

Acrescente a farinha de arroz e misture bem para dar consistência  
Se precisar, acrescente mais farinha

Forre uma forma com papel alumínio e disponha os bolinhos, moldados com o auxílio de duas colheres para ficarem uniformes

Leve ao forno por, cerca de, 35 minutos

Se for forninho elétrico, use a graduação grelhar

Se for forno convencional, regule o fogo de médio para alto



# SALADA QUENTE DE GRÃO-DE-BICO E ESPINAFRE

## INGREDIENTES

2 xícaras de grão de bico  
1 folha de louro  
Sal e pimenta a gosto  
4 xícaras de folhas de espinafre lavadas  
1/2 cebola picada  
Azeite para refogar

## MODO DE PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro ou por pelo menos 8 horas

Cozinhe na pressão com a folha de louro e sal deixando no ponto al-dente (mais ou menos 15 minutos)

Escorra e reserve

Refogue a cebola picada no azeite até ficar transparente

Pique grosseiramente as folhas de espinafre e refogue junto com a cebola apenas até murchar

Apague o fogo, junte o grão-de-bico cozido

Finalize com pimenta, um fio de azeite e acerte o sal, se necessário  
Sirva quente



# BOLO SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 lata de milho verde em conserva (sem o soro)
- 1 pacote de coco relado 100 g
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

## MODO DE PREPARO

Misture tudo no liquidificador, deixando o fermento de lado

Bata até triturar tudo

Em seguida acrescente o fermento e misture

Unte uma forma redonda com furo no meio com óleo (apenas óleo)

Leve ao forno em temperatura aproximadamente de 180° graus



# BOLO DE AMENDOIM DE MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim bem cheias
- 6 colheres de sopa de leite de coco
- 6 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 3 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Colheradas de pasta de amendoim para confeitaria (opcional)
- Tapioca crocante para confeitaria (opcional)

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma vasilha.

Transfira para uma forma própria para micro-ondas.

Leve para assar por cinco minutos na potência máxima do seu micro-ondas.



# TAPIOCA DE BETERRABA

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de água

1 beterraba grande descascada e cortada em cubos

500 g de polvilho doce

Sal

Recheio a gosto (queijo de cabra + queijo coalho ralados + mel + raspas de laranja, por exemplo)

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a água com a beterraba até ficar homogêneo. Coe e descarte o bagaço.

Umedeça o polvilho já com sal a gosto com 1 e ½ xícara (chá) do suco de beterraba, mexendo com a ponta dos dedos até ficar uniforme. Peneire e prepare as tapiocas.

Em uma frigideira antiaderente quente, despeje uma porção do polvilho umedecido até forrar completamente o fundo. Abaixar o fogo e cozinhe por cerca de 1 minuto ou até a tapioca se desprender da frigideira (verifique com uma espátula). Retire e reserve ou, se preferir mais crocante, vire-a para dourar do outro lado.

Recheie as tapiocas a gosto e sirva.

Dica: Se a massa ficar quebradiça, pingue mais suco ou água até dar o ponto; se ficar muito úmida, acrescente mais polvilho.



# BOLO CREMOSO DE MILHO

## INGREDIENTES

- 2 e ½ xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) rasas de açúcar
- 2 xícaras (chá) de milho-verde debulhado (ou de lata)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite com os ovos, a manteiga, o açúcar e o milho até triturar bem. Adicione o amido e o fermento e bata somente para misturar.

Despeje em assadeira retangular (33 x 21 cm) untada com manteiga e polvilhada com amido e leve ao forno médio preaquecido (180°C) por cerca de 40 minutos ou até dourar. Deixe amornar e sirva cortado em quadrados.



# SANDUÍCHE SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

2 ovos  
4 colheres (sopa) cheias de requeijão  
2 colheres (chá) de fermento em pó  
Óleo ou azeite de oliva para untar

## RECHEIO

4 fatias de muçarela  
4 fatias de presunto  
1 tomate sem sementes picado

## MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes com um batedor de arame (fouet) até ficar homogêneo (uns 3 minutos). Divida a massa em 2 porções.

Em um refratário quadrado (16 cm) untado com óleo ou azeite, coloque metade da massa e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 1 minuto e meio.

Desenforme e prepare o restante da massa.

Recheie cada massa com 2 fatias de muçarela, 2 fatias de presunto e metade do tomate e dobre ao meio, formando um triângulo (ponta com ponta).

Em frigideira quente untada com óleo ou azeite, doure os triângulos dos 2 lados e sirva em seguida.

Sugestão: Experimente recheiar com outros sabores, como peito de peru, requeijão, cottage, champignon, manjericão, tomilho ou orégano.



# BOLO DE GRÃO-DE-BICO COM CHOCOLATE

## INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido  
1 colher (sopa) de margarina  
4 ovos  
1 colher (café) de essência de baunilha  
5 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 pitada de sal  
140 g de chocolate meio amargo derretido  
100 g de chocolate meio amargo picado

### **Calda de chocolate quente**

1 xícara (chá) de creme de leite fresco  
5 colheres (sopa) de chocolate em pó  
250 g de chocolate meio amargo picado  
3 colheres (sopa) de conhaque

## MODO DE PREPARO

Bata o grão-de-bico com a margarina e os ovos no processador ou liquidificador até ficar homogêneo. Adicione a baunilha, o açúcar, o fermento e o sal e bata somente para incorporar.

Transfira para uma tigela, adicione o chocolate derretido e misture delicadamente.

Disponha em fôrma de bolo inglês (23 x 10 cm) untada com margarina e polvilhada com chocolate em pó e leve ao forno médio preaquecido (180°C) por cerca de 50 minutos ou até firmar (faça o teste do palito).

Depois de morno, desenforme, espete pedacinhos do chocolate meio amargo picado em todo o bolo e regue com a calda de chocolate quente.



[WWW.SANTIAGOVECINA.COM.BR](http://WWW.SANTIAGOVECINA.COM.BR)

**Instagram: @drsantiagovecina**  
**Facebook: Dr. Santiago Vecina**