Massa para Pizza Sem Glúten

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva opcional
- 1 colher de chá de sal

Decoração:

- orégano
- girassol

Modo de Fazer

1. Misture todos os ingredientes secos, depois acrescente os líquidos.
2. Misture com 1 ¼ xícaras de água morna, ou até dar o ponto.
3. Unte a forma e despeja a massa, espalhando com a mão molhada.
4. Decore com orégano, alho poro e girassol.
5. Deixe descansar por uma meia hora.
6. Faça alguns furinhos com o garfo.
7. Pré-assar em forno médio por 20 a 30 minutos.

Queijo de Leite de Alpiste

Ingredientes

- 1 copo de leite de alpiste
- 2 colh. sopa de polvilho azedo
- 2 colh. sopa de girassol
- 1 colh. chá de sal

Modo de Fazer

1. Bater no liquidificador todos os ingredientes.
2. Despejar em uma panela e cozinhar por 3 minutos. Para pizza não precisa cozinhar.

Maçãs Assadas

Ingredientes

- 4 maçãs
- Suco de limão
- 2 colheres de sopa de uvas passas
- 2 colheres de sopa de mel
- 4 colheres de sopa de amêndoas triturados ou coco ralado

Modo de Fazer

1. Cortar as maçãs ao meio, removendo a semente.
2. Pingar gotas de limão nas maçãs cortadas. Fazer furinhos com um garfo.
3. Bater as uvas passas com a metade das amêndoas ou coco com um pouco de água.
4. Colocar uma colher do recheio no meio das maçãs, onde foram retiradas as sementes.
5. Polvilhar com o restante das amêndoas ou coco ralado.
6. Colocar em uma forma untada e levar para assar até as maçãs amolecerem e ficarem douradas.
7. Ainda quente cubra com mel. Coma quente ou frio.

Biscoito de Polvilho

Ingredientes

- 2 xícaras de polvilho azedo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de gergelim ou linhaça triturada

Modo de Fazer

1. Misture os ingredientes secos.
2. Ferver 1 xícara de água e adicionar a água sobre os ingredientes secos.
3. Misturar com uma colher.
4. Esperar a esfriar um pouco e amassar bem com as mãos.
5. Fazer palitos bem finas.
6. Colocar em uma assadeira, deixando uma distância entre os biscoitos.
7. Assar em forno pré-aquecido até dourar.

Obs: Assar somente a quantidade que vai comer no momento. Esse biscoito é bom comer quente. Guardar o restante da massa num pote com tampa por até 3 dias na geladeira.

Rösti

Ingredientes

- 4 batatas inglesas grandes
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de sal
- Orégano a gosto

Modo de Fazer

1. Pre-cozinhar as batatas com a casca por alguns minutos.
2. Passar na água fria e retirar a casca.
3. Ralar na parte grosso do ralador.
4. Misturar os temperos.
5. Untar uma frigideira com óleo ou aceite.
6. Despejar as batatas.
7. Colocar uma tampa e deixar em fogo baixo até começar a desgrudar e dourar.

8. Virar de lado e deixar mais alguns minutos até dourar.

Sagu com Frutas

Ingredientes

- 1 xícara de sagu
- Leite de coco a gosto
- Manga picada
- Maçã picada
- Uvas passas

Modo de Fazer

1. Colocar a sagu em uma panela com um litro de água.
2. Deixar a cozinhar por uns 20 minutos, ou até começarem a ficar transparente, mexendo de vez em quando para não grudar.
3. Colocar em uma peneira e lavar com bastante água para tirar a liga.
4. Colocar a hidratar em uma vasilha com um pouco de leite de coco por 6 a 12 horas na geladeira.
5. No dia seguinte, colocar as mangas picadas, maçãs e uvas passas.
6. Sirva! Bom apetite!

Caldo de Mandioca

Ingredientes

- ½ kg de mandioca
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 tomates
- Temperos a gosto

Modo de Fazer

1. Cortar a mandioca em cubinhos.
2. Picar a cebola e o alho e colocar com mandioca e água em uma panela.
3. Deixar cozinhar até amolecer.
4. Bater no liquidificador para ficar cremoso.
5. Voltar a panela e deixar ferver mais alguns minutos com o tomate cortado em pedaços.
6. Tempere com cheiro verde e os demais temperos.

Pizza Prática de Aveia

Ingredientes

3 xícaras de aveia em flocos finos
1 colher chá de sal
1 cebola picada ralada

2 dentes de alho ralado
2 tomates picadinhos
Orégano e cheiro verde a gosto
6 azeitonas picadinhas
Água até deixar um ponto mole
Gergelim e girassol para decorar

Modo de Preparo:
Coloque todos os ingredientes num recipiente e misture tudo, colocando água até ficar uma massa bem mole. Coloque numa forma de pizza. Decore com orégano, gergelim e girassol, se preferir coloque um queijo cremoso de batatinha.

Bolachinha Crocante Sem Óleo e Sem Trigo

Ingredientes
3 xícaras de aveia fina
1 colher chá de sal
½ cebola ou orégano a gosto
3 colheres de chia batida
2 colheres de sementes de girassol
Gergelim para decorar

Modo de Preparo:
Bata a cebola, a chia e o girassol no liquidificador com uma xícara de água. Despeje essa mistura num recipiente e adicione a aveia, se precisar adicione mais água ou aveia, deixe um ponto que não grude nas mãos, mas que não fique muito dura a massa, molhe as mãos e estire essa massa num tabuleiro deixando uma camada bem fina para ficar crocante, decore com o gergelim e corte os as bolachas antes de assar. Asse por uns 30 minutos ou até ficarem crocantes.

Torta Crua de Tapioca Granulada

Ingredientes
1 xícara de tapioca granulada
3 xícaras de leite de coco caseiro (sem coar)
3 colheres de mel (opcional)
½ xícara de tâmaras batidas ou 1 xícara de uvas passas, ameixas ou bananas passas

Modo de Preparo:
Misture o leite de coco com a farinha de tapioca, adicione o mel se desejar. Deixe repousar a noite toda. No dia seguinte coloque uma camada de fruta seca batida mencionada acima.

Tigela Doce de Triguilho

Ingredientes

Massa:

- 1 xícara de triguilho trigo para kibe
- 1 copo de coco
- 3 colheres de sopa de mel

- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de raspa de laranja

Calda:

- 1 xícara de suco de laranja
- 2 maças pequenas raladas
- 2 colheres de sopa de mel
- 1/2 xícara de ameixa preta picada

Modo de Fazer

Massa:

1. Bata 1 copo de coco com 1½ xícaras de água.
2. Coloque o triguilho em um recipiente, misturando com o leite de coco.
3. Acrescente a raspa de laranja, sal e mel.
4. Leve a geladeira durante a noite.
5. No dia seguinte coloque o triguilho em formas individuais e asse por aproximadamente 40 minutos.
6. Retire do forno, espere esfriar um pouco e cubra com a calda.

Calda:

1. Descasque as maçãs e rale
2. Misture com suco de laranja e as ameixas.
3. Leve ao fogo e deixe ferver por uns 5 minutos em fogo médio. Se precisar, adicione um pouco de água.

Muffins de Aveia com Banana

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de aveia
- 2 bananas nanicas
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de mel
- uma pitada de sal

Modo de Fazer

1. Dissolver o fermento na água morna com 1 colher de mel por ca. de 10 minutos.
2. Hidratar o psyllium em um pouco de água morna e mexer bem para dissolver.
3. Triturar a aveia se você usar aveias em flocos.
4. Misturar a aveia com os demais ingredientes, acrescentando ca. de 1 copo de água até dar o ponto.
5. Untar as forminhas e despejar a massa até a metade.
6. Deixar descansar até dobrar de tamanho.
7. Assar em fogo médio por mais ou menos 30 minutos.

Torta de Aveia com Frutas Secas

Ingredientes
2 xícaras de aveia em flocos finos
1 xícara de ameixa passas picadinhas
1 xícara de damasco picadinho
1 xícara de uva passa
½ xícara de amêndoas picadinhas
2 maçãs picadinhas
2 maçãs batidas no liquidificador junto com 3 xícaras de água
Raspas de 1 laranja
½ xícara de açúcar mascavo ou mel
Uma pitada de sal
Banana amassada para decorar

Modo de Preparo:
Bata no liquidificador as duas maçãs junto com a água e a pitada de sal. Coloque num recipiente e adicione as frutas picadinhas, as amêndoas, a raspa da laranja e a aveia e misture bem, deixe uma massa bem molinha como se fosse para bolo, coloque a banana amassada para decorar, leve para assar até dourar em fogo médio.

Pão de Cenoura sem Fermento e sem Glúten

Ingredientes

- 250 gramas de cenoura aproximadamente 2 cenouras grandes
- 100 gramas de farinha de aveia aproximadamente uma xícara
- 1/2 colher de chá de sal opcional

Modo de Fazer

1. Corte a cenoura em rodelas.
2. Cozinhe até ficarem bem cozidas. Não precisar tirar a pele.
3. Amasse as cenouras ainda quentes com um garfo.
4. Adicione sal a gosto e farinha de aveia até dar o ponto. A massa fica um pouco grudenta, espere uns 5 minutos, pois a aveia absorve a umidade e vai ficar mais fácil de moldar.
5. Molde em formato de bolinhas pequenas.
6. Asse por 20 a 30 minutos até dourar.
7. Coma de preferência quente.

Sopa de Tomate

5 tomates
1 cebola pequena
3 dentes de alho
Água
Salsinha ou manjericão à gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo:
Corte os tomates miudinhos, a cebola e os alhos, misture tudo e deixe cozinhar por uns 20 min para engrossar, se quiser engrossar um pouco mais coloque um pouco de maisena dissolvida em água.

Massa para Pizza de Mandioca ou Aipim

Ingredientes
½ kg de mandioca cozida
1 colher (sopa) rasa de sal
3 colheres (sopa) de maisena ou polvilho azedo
2 colheres (sopa) de óleo (opcional)

Modo de Preparo:
Cozinhe bem as mandiocas junto com o sal, deixe esfriar e retire o fio, amasse bem e adicione o polvilho misturando bem. Unte um tabuleiro e espalhe com a mãos a massa deixando bem fininha. Pré-asse, depois adicione molho de tomate de sua preferência com orégano, coloque queijo cremoso de batata ou mandioca. Para o queijo é só bater no liquidificador um pouco de mandioca ou batatinha cozida adicionar polvilho azedo ou levedura nutricional, e despejar sobre a pizza, se preferir adicione mais cebola, tomate, azeitona, orégano etc. e leve para assar. Bom apetite!

Biscoito de Aveia com Banana

Ingredientes
- 4 xícaras de aveia em flocos finos
- 5 bananas amassada
- ¼ xícara uvas passas
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 colher de chá de sal
- Açúcar mascavo ou mel a gosto

Modo de Fazer
1. Misture todos os ingredientes.
2. Coloque colheradas em uma forma untada.
3. Asse em forno médio

Pipoca sem Óleo

Ingredientes
- ½ xícara de milho de pipoca
- Sal
- Orégano

Modo de Fazer
1. Coloque o milho de pipoca em uma panela de fundo grosso junto com o sal.
2. Deixe em fogo baixo e mexe para não queimar.
3. Quando começar a estourar, coloque a tampa e balance a panela até estourar.

Sopa Creme de Milho Verde

Ingredientes

- 4 espigas de milho verde
- 2 tomates sem pele
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 colheres de salsinha
- Uma pitada de açafrão
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de Fazer

1. Corte os grãos de milho da espiga e bata no liquidificador com 2 xícaras de água.
2. Passa numa peneira para retirar as cascas grossas.
3. Coloque todos os ingredientes menos o cheiro verde numa panela com mais 2 xícaras de água.
4. Cozinhe mexendo com uma colher de pau.
5. Abaixe o fogo e cozinhe por mais 15 minutos. Se precisar adicione mais água.
6. Coloque o cheiro verde e sirva.

Frutas Espelhadas

Ingredientes

- 1 xícara de abacaxi picada
- 1 xícara de maçã picada
- ½ xícara de ameixas pretas picadas sem caroço
- 1 xícara de damasco picada bem miúdo
- 1 l de suco de abacaxi adoçado com mel
- 3 colheres de ágar ágar

Modo de Fazer

1. Ferver o suco de abacaxi.
2. Dissolver o ágar ágar no suco fervendo.
3. Colocar num pirex uma camada de ameixa, e uma concha de suco com ágar ágar.
4. Levar a geladeira por 3 minutos ou até solidificar.
5. Repetir o processo até terminar as frutas e o ágar ágar.

Ágar ágar com Uvas

Ingredientes

- 1 litro de suco de uva adoçado com mel
- 3 colheres de sopa de maizena
- 2 colheres de sopa de ágar ágar

Modo de Fazer

1. Dissolver a maizena em ½ xícara de água.
2. Levar o suco de uva para ferver.
3. Despejar a maizena no suco fervendo, mexendo sem parar por uns 3 minutos até engrossar.
4. Adicionar a ágar ágar até se dissolva bem.
5. Distribuir em taças e levar para gelar.

Ágar ágar com Abacaxi

Ingredientes

- 1 litro de suco de abacaxi adoçado com mel
- 3 xícaras de abacaxi picada
- 3 colheres de sopa de maizena
- 2 colheres de sopa de ágar ágar

Modo de Fazer

1. Misturar o suco de abacaxi com a maizena.
2. Despejar em uma panela, mexendo até ferver.
3. Deixar ferver por uns 2 minutos.
4. Desliar o fogo e acrescentar o ágar ágar, mexendo sempre para ficar bem dissolvido.
5. Colocar em tacinhas e levar para gelar.
6. Se preferir faça uma calda com abacaxi e mel e coloque acima da gelatina.

Canja de Palmito com Arroz

Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral
- 2 folhas de louro
- 1 xícara de palmito desfiado
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 4 xícaras de água
- Sal e aceite a gosto
- Castanha do Pará ralada (opcional)

Modo de Fazer

1. Lavar o arroz em uma peneira.
2. Colocar o arroz em uma panela de fundo grosso e tostar.
3. Adicionar a água, sal e louro e cozinhar por 10 a 15 minutos.
4. Em outra panela refogar alho e cebola, mexendo sempre.
5. Adicionar o palmito.
6. Quando o arroz estiver quase cozido, misturar os demais ingredientes e deixar cozinhar por mais alguns minutos para pegar o gosto.
7. Se quiser uma canja mais rala, pode acrescentar mais água.

8. Adicionar aceite a gosto e castanha do Pará ralada na hora de servir.

Palitos de Cebola

Ingredientes

- 8 fatias de pão integral
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa aceite de oliva
- 2 colheres de sopa de água
- Sal a gosto

Modo de Fazer

1. Bater a cebola, o aceite, sal e água no liquidificador.
2. Passar essa mistura sobre cada fatia do pão.
3. Cortar as fatias em palitos e levar ao forno para torrar.

Sopa de Milho Verde com Aveia

Ingredientes

- 3 espigas de milho verde tenro
- 1 cebola grande picada
- ½ xícara de aveia
- 1 ½ xícara de abóbora cabotiá
- Cheiro verde, alho e sal a gosto
- Ca. De 1 l de água

Modo de Fazer

1. Refogue a cebola com um pouquinho de água e o sal.
2. Corte a abóbora em cubinhos.
3. Adicione a água e leve a cozinhar.
4. Corte o milho da espiga.
5. Bata no liquidificador com um pouco de água.
6. Adicione na panela e cozinhe por alguns minutos.
7. Coloque a aveia aos poucos e os demais temperos a gosto.
8. Cozinhe por mais alguns minutos.

Sopa de Aveia com Alho Poro

Ingredientes

- 1 cebola grande picado em pedaços grandes
- 3 talhos de alho poro picadinhos
- 2 xícaras de aveia
- 1 xícara de cebolinha verde
- ½ xícara de cheiro verde picada
- 5 xícaras de água

- Sal a gosto

Modo de Fazer

1. Em uma panela grande refogue as cebolas picadas com sal e um pouquinho de água.
2. Junte o alho poro e refogue um pouco mais.
3. Adicione a água e deixe ferver por alguns minutos.
4. Por último adicionar a aveia aos poucos, mexendo por alguns minutos.
5. Acrescente a cebolinha no final.
6. Sirva quente.

Arroz Integral com Passas e Ameixas

Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral
- 3 xícaras de água
- ½ xícara de uvas passas
- ½ xícara de ameixas passas
- Sal a gosto

Modo de Fazer

1. Leve o arroz para cozinhar com sal e 3 xícaras de água.
2. Quando o arroz estiver quase pronto, acrescente as uvas e ameixas passas e misture bem.
3. Aguarde uns 2 minutos.
4. Despeje o arroz num pirex e cubra com papel alumínio e leve ao forno por uns 15 minutos.
5. Sirva de preferência quente.

Frutas no Abacaxi

Ingredientes

- 1 abacaxi
- 1 maçã
- ½ papaia ou uma manga
- ½ xícara de uvas passas
- Raspas de limão (opcional)

Modo de Fazer

1. Corte o abacaxi ao meio no sentido longo, começando pelo cabo até a coroa.
2. Guarde a outra metade.
3. Com cuidado para não furar, retire o miolo de uma metade.
4. Pique o miolo em pedaços e reserva.
5. Descasca a manga ou papaia.
6. Pique as frutas.
7. Misture todos as frutas e coloque dentro do abacaxi que você retirou o miolo.

Massa de Quinoa para Pizza Vegana ou Pãozinho de Frigideira

Ingredientes
1 xícara de quinoa
1 colher (chá) de sal
½ xícara de água

Modo de Preparo:
Coloque de molho a quinoa por 4 horas. Escorra a quinoa e lave. Bata no liquidificador. Unte uma forma e despeje uma camada de massa bem fina. Asse em forno médio até dourar. Coma com o recheio que você preferir.

Se quiser fazer o pãozinho, unte uma frigideira e coloque uma camada da massa. Asse no fogo baixo até desgrudar e dourar. Vire do outro lado para dourar.

Frutas ao Forno

Ingredientes
- 1 xícara de aveia
- 1 colher de chá de raspa de limão
- 1 xícara de uvas passas
- 2 tipos de frutas cruas picadas de sua preferencia
- ½ xícara de amêndoas
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de mel ou melado
- 1 xícara de água

Modo de Fazer
1. Bata no liquidificador as uvas passas juntos com a aveia, o sal, as raspas de limão e a água.
2. Coloque as frutas cruas numa forma e despeje os ingredientes batidos.
3. Adicione o mel e leve para assar em forno médio.

Massa para Pastel

Ingredientes
- 2 xícaras de aveia
- 3 colheres sopa de linhaça
- 1 colher chá de sal
- 1 xícara de água fervendo

Modo de fazer
1. Misturar todos os ingredientes secos e adicionar a água fervida aos poucos.
2. Sove a massa e abra com um rolo.
3. Recheie a gosto doce ou salgado

Obs.: Você abrir a massa para pastel e plastificar e congelar por 3 meses

Massa para Pizza de Frigideira sem Glúten

- 1 xícara de farinha de trigo sarraceno
- 1/2 colher chá de sal ou a gosto
- 2 colheres sopa de linhaça triturada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de azeite de oliva
- Água até dar o ponto
- Orégando a gosto

Modo de Fazer

Misturar os ingredientes secos, adicionar água aos poucos. Abrir a massa com as mãos numa frigideira antiaderente. Deixar dourar por alguns minutos. Virar de lado. Aguardar até dourar. Adicionar o alho amassado e o azeite. Virar mais 1 minuto. Comer quente.