



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**RECEITAS SEM GLÚTEN, LEITE/LACTOSE E OVO**



Programa Nacional de Alimentação Escolar

<b>Panqueca sem ovo e sem lactose e sem glúten</b>	1 e 1/3 de copo de leite sem lactose 2 colheres de óleo 1/2 colher de chá de sal 1 copo de farinha de arroz 1 colher de chá de fermento em pó	<b>Panqueca sem glúten e lactose:</b>	1 xícara (chá) de farinha de arroz 1 ovo 1 xícara (chá) de leite sem lactose 1 colher (sopa) de óleo vegetal 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 4 bananas grandes 1/2 xícara de óleo 2 xícaras de farinha de trigo 1 colher de sopa de fermento em pó	<b>Bolo de banana sem ovo*</b> *Fazer somente para alérgicos a ovo	3 bananas nanicas maduras 1 xícara de farinha de trigo 1 xícaras de açúcar 1/2 colher de sopa de fermento 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 2 xícaras (chá) de tapioca (ou polvilho doce e azedo) 1 colher (sopa) de azeite Sal a gosto	<b>Massa para torta sem ovo e sem glúten</b>	1¼ xícaras de farinha de trigo (175 gramas) ½ xícara de água (120 mililitros) ½ xícara de leite (120 mililitros) ¼ xícara de óleo (60 mililitros) 1 colher de sopa de fermento químico em pó 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 cozinha) 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  2 xícaras de maisena  1 xícara de açúcar da sua preferência  ½ xícara de água  50 ml de óleo da sua preferência  1 colher de sopa de fermento químico	<b>Bolo de fubá sem ovos, trigo e leite</b>	2 xícaras de leite vegetal  1½ xícara de farinha de arroz (210 gramas)  1½ xícara de fubá (180 gramas)  1½ xícara de açúcar (240 gramas)  ½ xícara de óleo (120 mililitros)  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>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>	9 porções	<b>Modo de preparo:</b>	Rendimento: 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 1 colher de cha fermento 1 pitada de sal		

1 xícara de legumes cozidos			
1/2 unid cebola			
2 und cenouras			
2 col de sopa cheiro verde			
1 pires de café de frango coz			
1 unid de tomate grande			
2 xícara de café água			
<b>modo de preparo</b>			
bater no liquidificador, ovos, água, óleo, farinha, arroz, misture sal e fermento.			
recheio: misture peito de frango desfiado ou ao molho, temperos, repolho ralado, cenoura, cebola e tomate despeje a massa forma e misture os ingredientes do recheio leve para assar por 50 min			
<b>Panqueca rosa (de beterraba)</b>			
<b>Modo de preparo:</b> No liquidificador, coloque os 3 ovos + 5 xícaras de água morna adicione 1 beterraba cozida picada bata no liquidificador, misture 2 xícaras de farinha de trigo e acrecente 1 colher de café de sal e óleo e bata até formar uma massa se necessário acrescentar mais farinha. poderá rechear com carne moída ou servir sem a carne			
<b>Rendimento:</b> 9 unidades			
<b>Formas de Preparo coxa sobre coxa</b>			
<b>Assado no forno</b>			
Tempere com alho, limão, sal e ervas.			
Leve ao forno médio/alto (200 °C) por 45–60 min até dourar.			
Pode acrescentar batatas, cebolas e legumes na assadeira.			
<b>2. Grelhado ou na frigideira</b>			
Retire a pele (opcional) e tempere com sal.			
Doure em frigideira ou chapa quente com pouco óleo.			
Cozinhe em fogo baixo até o centro estar bem passado.			
<b>3. Ensopado ou guisado</b>			
Refogue alho, cebola e tomate.			
Acrescente a coxa sobre coxa, tempere e adicione caldo ou água.			
Cozinhe em fogo baixo até a carne ficar macia.			
<b>5. Na panela de pressão</b>			
Refogue com cebola, alho e temperos.			
Acrescente molho de tomate e um pouco de água.			
Cozinhe por 15–20 min após pegar pressão.			
<b>7. Desfiado para recheios</b>			
Cozinhe com temperos na panela de pressão.			
Desfie a carne.			
Use em tortas, coxinhas, molhos ou saladas.			
Modos comuns de preparo do patinho			
<b>Creme de Batata Doce</b>			
<b>Modo de preparo:</b>			
cozinhar a batata amassar e adicionar leite até dar o ponto de purê poderá acrescentar manteiga ou margarina			
<b>Patê de frango</b>			
1 kg de peito de frango cozinhado na panela de pressão e desfiar no cozimento acrescentar alho e cebola e sal à gosto acrescentar no peito de frango desfiado 2 litros de leite com amido de milho e cozinhar até dar o ponto de creme			