



CENTRO
HOSPITALAR
LEIRIA



hospital amigo do
doente celíaco

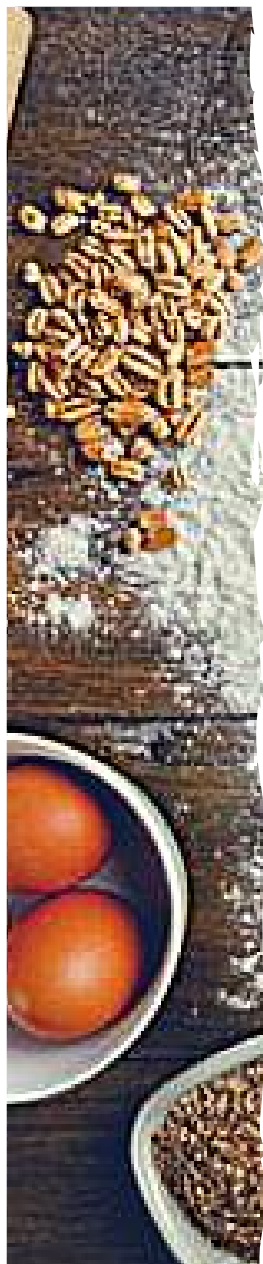
GLÚTEN FREE

SNACKS SAUDÁVEIS NA
DOENÇA CELÍACA

E-book



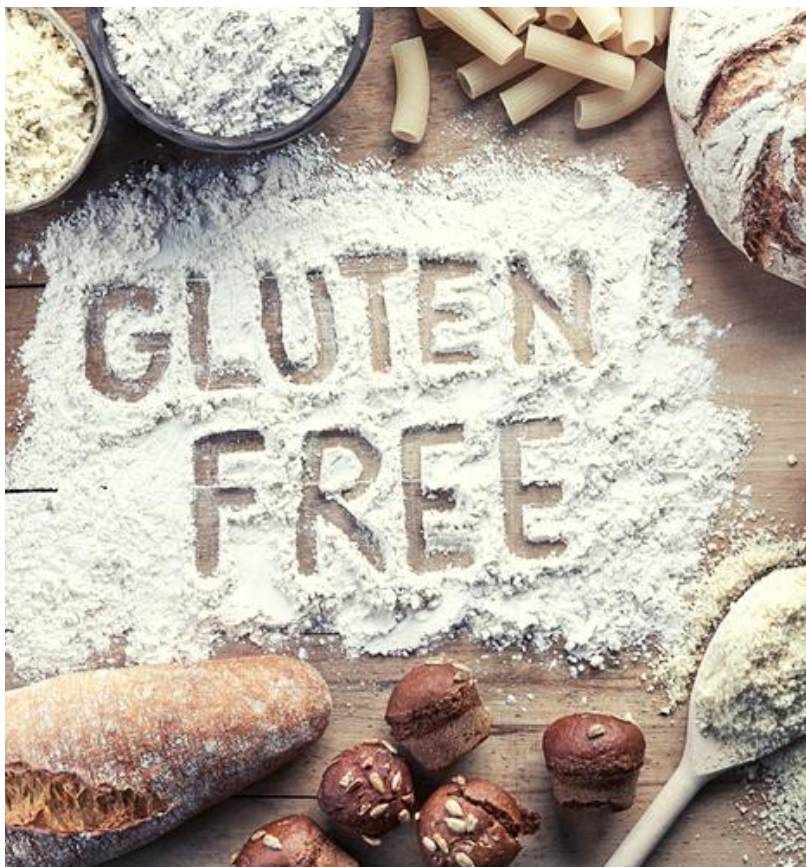
COMISSÃO DE
HUMANIZAÇÃO
Centro Hospitalar de Leiria





ÍNDICE

01. Prefácio
02. Contaminação cruzada
03. Alguns cuidados a ter
04. Alguns conselhos práticos para uma culinária sem glúten
05. Algumas receitas
06. Ficha técnica



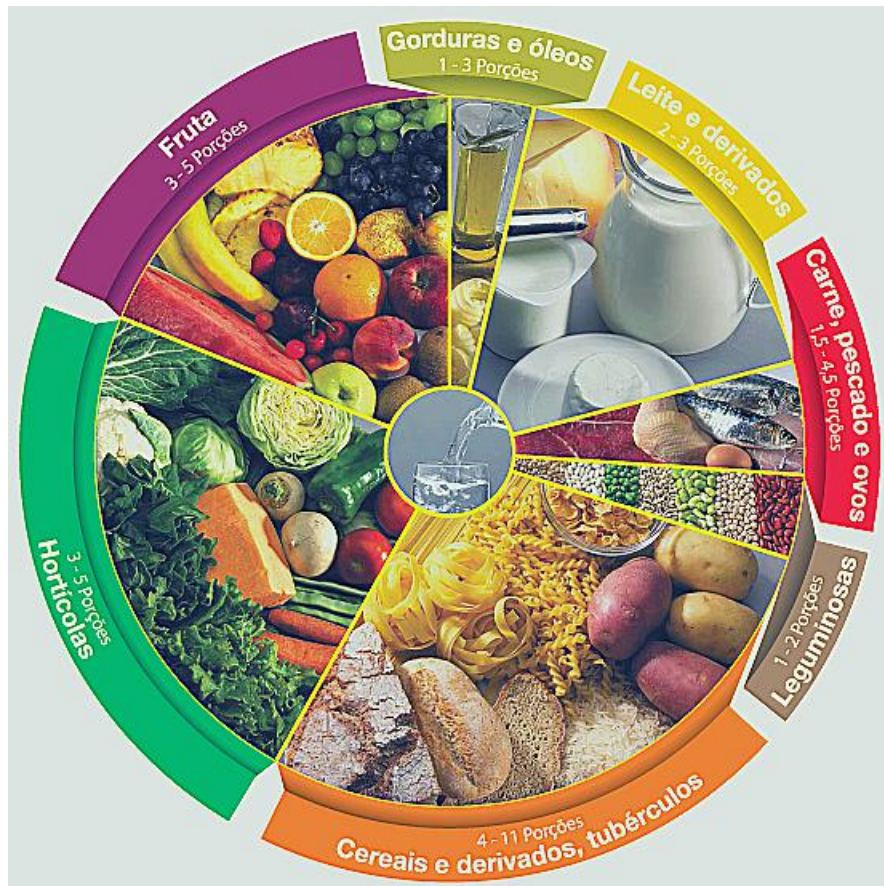
PREFÁCIO

A Doença Celíaca trata-se de uma doença crónica, cujo único tratamento é a retirada permanente do glúten.

É fundamental mobilizar não só os diagnosticados, como toda a sua envolvente familiar e social, para que constituam uma rede de suporte e de incentivo à manutenção rigorosa da dieta.



A adoção de uma dieta isenta de glúten garante ao Celíaco uma digestão saudável e com isso uma melhoria significativa do seu estado físico e psíquico.



Um Celíaco deve manter uma Alimentação **Completa, Equilibrada e Variada.**



CONTAMINAÇÃO CRUZADA



A contaminação cruzada é a transferência de partículas de glúten de um alimento para outro, direta ou indiretamente. Esta pode ocorrer durante a plantação, colheita, armazenamento, industrialização, transporte ou manipulação de alimentos.

A higiene local e pessoal, a segregação de material, local de armazenamento e operação são algumas estratégias para evitar a contaminação cruzada.

ALGUNS CUIDADOS A TER

Não utilizar a mesma esponja para enxaguar e lavar louça com e sem glúten;

Ter atenção às migalhas que possam cair sobre alimentos sem glúten;

Não misturar os talheres para servir alimentos com e sem glúten;

Higienizar bem os utensílios e recipientes que são usados para os alimentos sem glúten;

Preparar primeiro os alimentos sem glúten, caso não seja possível toda a família fazer uma dieta isenta de glúten;

Não utilizar a mesma torradeira/tostadeira para torrar o pão de um celíaco;

Na despensa e frigorífico separar os alimentos com e sem glúten. Colocar os alimentos sem glúten nas prateleiras de cima;

Polvilhar e untar as formas com farinhas sem glúten;
Higienizar bem as superfícies onde prepara as suas refeições;

Utilizar a máquina do pão exclusiva para receitas sem glúten.



ALGUNS CONSELHOS PRÁTICOS PARA UMA CULINÁRIA SEM GLÚTEN

Utilize farinhas sem glúten nas suas receitas (amido de trigo sem glúten, farinha de arroz, de coco, de pau, de milho e de fécula de batata...).

Para ajudar na textura e elasticidade das suas receitas pode adicionar goma xantana ou *psyllium*. O uso de água com gás também ajuda a dar volume e textura.

Reajuste receitas tradicionais, por exemplo: substitua a farinha de trigo por amidos de trigo sem glúten, usando mais fermento, ovos ou gordura.

Para que a massa não seque, aquando da cozedura, pode adicionar frutos secos: nozes, amêndoas e avelãs, por exemplo.

Em receitas de biscoitos ou bolachas, a massa deve ser refrigerada durante uma hora.

Massas de pão, bolos, biscoitos e bolachas têm de ser cozidas em fornos com temperaturas mais moderadas para permitir a cozedura no seu interior.





ALGUMAS RECEITAS

PÃO ALENTEJANO

INGREDIENTES

(para aproximadamente 500 g de pão)

170g farinha de sementes de girassol

210g polvilho doce ou azedo

15g de levedura fresca sem glúten ou 1 saqueta de levedura seca para pão sem glúten

1 colher de café de sal marinho

1 colher de sopa de azeite virgem extra

200g água

PROCEDIMENTO

1. Comece por reduzir as sementes a farinha, caso não a tenha adquirido assim. Para tal junte sementes, polvilho, levedura (se for seca) e sal no robot de cozinha e pulverize cerca de 1 minuto na velocidade máxima. Alternativamente use uma picadora.

2. Junte o azeite e a água (se a levedura for fresca, dissolva em água) e misture com um garfo.

3. Deverá ficar com um aspeto nem demasiado líquido, nem demasiado consistente. Deixar levedar durante 30 minutos.



PÃO ALENTEJANO

PROCEDIMENTO

4. Depois de levedada, a massa irá ficar mais “esponjosa”.
5. É importante que, ao mexer na massa, esta seja de imediato colocada numa forma forrada com papel vegetal e logo no forno pré-aquecido a 180°C.
6. Ao colocar na forma, pode humedecer as mãos e passar sobre a massa para a alisar, e de seguida colocar sementes a gosto. Outra alternativa é humedecer as sementes com água e depois espalhá-las na superfície do pão.
7. No forno deixe cozer durante 1 hora. Aos 30 minutos tape com alumínio para não tostar demasiado. Após passar uma hora o pão deve ser retirado do forno, para não ficar compacto.
8. Espere que arrefeça um pouco antes de partir. Como tem polvilho doce, fica muito “enqueijado” quando quente, sendo que o miolo ganha firmeza à medida que arrefece.



PÃO ALENTEJANO

PROCEDIMENTO

(Máquina de Fazer Pão)

1. Coloque a água morna, a levedura (fresca ou seca), o azeite e de seguida as farinhas e o sal.
2. Selecione o programa sem glúten ou em alternativa o programa normal.

!!

Atenção que consoante as cubas da Máquina de Fazer Pão pode resultar melhor se for em duplicado.

!!

Receita do blog

<https://temperosdaargas.wordpress.com/>
Receita gentilmente cedida por Márcia Patrício





BROA DE MILHO

INGREDIENTES

Fermento:

3 colheres de sopa de preparado de farinha para pão sem glúten

12,5g fermento fresco sem glúten

50ml de água morna

Para o pão:

170g farinha Milho

80g de preparado de farinha para pão sem glúten

200ml água morna

1 colher chá de fermento para bolos

Sal (1 colher de café, ou a gosto)

PROCEDIMENTO

Primeiro prepare o fermento, desfazendo o fermento fresco na água morna e adicione as colheres de farinha. Deixe repousar pelo menos 15 minutos em local ameno.

Junte a farinha ao fermento, adicione a água, o sal e o fermento em pó. Mexa com uma colher.



BROA DE MILHO

PROCEDIMENTO

De seguida amasse o preparado com as mãos para juntar bem todos os ingredientes, até obter uma massa moldável sem se partir.

Se necessário, use um pouco de azeite para a massa não agarrar às mãos, e/ou adicione mais um pouco de água. A massa não deve ficar muito mole.

Forme uma bola com as mãos colocando bastante farinha em volta da massa, coloque numa forma forrada com papel vegetal e cubra com um pano húmido. Deixe repousar num local quente.

Deixe repousar cerca de 20 a 30 minutos ou até a massa começar a "arregoar", ou seja, a abrir fendas no topo, e leve a cozer em forno pré-aquecido a 180°C.

Coze em 20 a 30 minutos dependendo do forno usado. Faça sempre o teste do palito.

Retire do forno e envolva num pano para abafar a broa. Assim que arrefecer, ou esfriar um pouco, está pronta.

Receita do blog

<https://diasemgluten.blogspot.com>

Receita gentilmente cedida por Maria Cordeiro

PÃO COM CHOURIÇO

INGREDIENTES

Batata (150 a 175g)

1 ovo

2 colheres sopa de azeite

185ml de água de cozer batata

125ml leite ou bebida vegetal

500g preparado farinha pão sem glúten

10g de fermento seco sem glúten

1 colher sopa açúcar amarelo

1g de sal (a quantidade depende da quantidade de sal que colocar na batata).

Farinha de arroz q.b.

PROCEDIMENTO

Inicie por colocar o azeite na cuba da MFP (máquina de fazer pão) e de seguida unte a forma com o azeite.

Coloque na cuba a batata esmagada, o ovo, o açúcar, a água de cozer a batata, o leite e o sal.

Inicie a MFP no programa de levedar e vá adicionando a farinha aos poucos. A meio adicione o fermento e por fim o resto da farinha.

Se necessário misture os ingredientes na cuba, com a ajuda de uma colher, para garantir uma mistura uniforme.



PÃO COM CHOURIÇO

PROCEDIMENTO

Pré aqueça o forno entre 180°C a 200°C.

Quando a MFP terminar, prepare uma superfície bem enfarinhada com a farinha de arroz, e divida a massa em pequenas quantidades (12 a 14 bolas).

Espalhe farinha por cima da massa e molde em bolas ou pequenos cacetes.

Adicione à massa algumas rodela de chouriço e dê o formato de pães.

Leve a cozer no forno por 25 a 35 minutos. O tempo depende do forno que usar. Faça sempre o teste do palito.

Deixe arrefecer um pouco, antes de servir.

Receita do blog
<https://temperosdaargas.wordpress.com/>
Receita gentilmente cedida por Márcia Patrício





BASE DE PIZZA

INGREDIENTES (2 PIZZAS MÉDIAS)

170g sementes de girassol
210g polvilho doce
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
1 saqueta de levedura sem glúten
200ml água

PROCEDIMENTO

Triture as sementes, polvilho, levedura em pó e sal marinho num robot ou moinho até que fique completamente pulverizado.

Coloque todos os ingredientes numa taça e misture com um garfo. Deixe repousar por aproximadamente 30 minutos a 1 hora.



BASE DE PIZZA

PROCEDIMENTO

Divida a massa em duas partes iguais e estique cada uma entre duas folhas de papel vegetal, adicionando mais polvilho se assim o exigir.

Leve as bases ao forno pré-aquecido a 225°C apenas para dar uma pré-cozedura.

Retire do forno e faça o recheio a gosto. Por exemplo: colocar um pequeno fio de azeite e espalhar, depois colocar molho de tomate e *toppings* a gosto (tais como, *mozzarella*, cogumelos e oregãos). Leve ao forno até tostar (aproximadamente 10 a 15 minutos).

Receita do blog

<https://temperosdaargas.wordpress.com/>

Receita gentilmente cedida por Márcia Patrício

PANQUECAS DE LEGUMES OU FRUTAS

INGREDIENTES

- 120g farinha de arroz integral
- 1/2 colher de chá de fermento para bolos sem glúten
- 1 pitada de sal marinho
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de azeite
- 50g de espinafres
- 4 colheres de sopa de iogurte grego natural
- 2 colheres de sopa de mel ou açúcar de coco ou mascavado

Se fizer esta receita com outros legumes ou frutas, que podem ser cozidos ou crus, corte-os em pedaços pequenos e substitua os espinafres. A consistência da massa deverá ser cremosa; se necessário acrescentar mais farinha.



PANQUECAS DE LEGUMES OU FRUTAS

PROCEDIMENTO

Num liquidificador junte todos os ingredientes e bata até ficar uma massa homogénea e cremosa.

Numa frigideira antiaderente, em lume médio e já quente disponha pequenas quantidades de massa.

Deixe cozinhar cerca de um minuto e meio até começar a fazer bolhas e com uma espátula vire a panqueca e deixe cozinhar.

Repita a operação até acabar com a massa.

Sirva as panquecas com um *topping* a gosto.

Receita do site
www.glutenfree.pt
Receita gentilmente cedida por Sofia Paixão



BOLO DE BANANA E COCO

INGREDIENTES

6 ovos
3 bananas médias maduras
1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite
150g coco ralado sem glúten
1 colher de sopa de fermento em pó sem glúten

PROCEDIMENTO

Bata bem os ovos, durante cerca de dois minutos. Junte as bananas e o óleo de coco ou azeite e volte a bater até obter uma mistura homogénea. Coloque o coco ralado e o fermento, envolva tudo, sem bater. Coloque o preparado numa forma de silicone ou antiaderente com papel vegetal, ou untada com azeite e polvilhada com farinha sem glúten. Leve ao forno 20 a 30 minutos.

Receita gentilmente cedida por Susana Reis





BOLO DE MAÇÃ E NOZ

INGREDIENTES

- 4 maçãs
- 2 maçãs cortadas aos pedaços
- 6 ovos
- canela a gosto
- 60g de noz
- 60g farinha de arroz
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó sem glúten

PROCEDIMENTO

Coloque as maçãs com os ovos e canela num liquidificador e triture tudo. Numa taça coloque a farinha de arroz e o fermento. Junte a esta taça a mistura do liquidificador e mexa com uma colher de arame, sem bater.

Coloque o preparado numa forma de silicone ou anti-aderente com papel vegetal ou untada com azeite e polvilhada com farinha sem glúten. Leve ao forno entre 30 a 40 minutos.

Receita gentilmente cedida por Susana Reis



BOLO DE AMÊNDOA

INGREDIENTES

- 2 maçãs ou peras cortadas aos pedaços
- 4 ovos
- 150g açúcar
- 100g manteiga
- 1 iogurte natural ou grego
- 100g farinha sem glúten
- 60g farinha amêndoa
- 2 colheres de sobremesa de fermento em pó sem glúten

PROCEDIMENTO

Bata os ovos com o açúcar.
Acrescente a manteiga e o iogurte e volte a mexer bem.
Junte as farinhas e o fermento e misture.
Coloque a massa numa forma untada e polvilhada de farinha e coloque os pedaços de fruta por cima.
Leve ao forno cerca de 30 a 40 minutos.
Depois de desenformar, polvilhe com canela.



MUFFINS DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 200g farinha de aveia sem glúten
- 1 a 2 beterrabas
- 2 bananas maduras
- 1 colher de sopa de mel
- 300ml de água morna
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de fermento em pó sem glúten

PROCEDIMENTO

Numa taça coloque a farinha de aveia e o fermento. No liquidificador, coloque a beterraba, as bananas, os ovos e o azeite e triture.

Junte à farinha de aveia o triturado.

Junte a água morna devagar e mexa, até ficar uma mistura homogênea.

Coloque o preparado em formas de *muffins* de silicone. Leve ao forno cerca de 30 a 45 minutos.

Receita gentilmente cedida por Susana Reis

BOLO DE CACAU NO MICROONDAS

INGREDIENTES

- 1 banana média
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa mal cheias de flocos de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten (cerca de 10g)
- 1 colher de chá de cacau 100%
- 1 pitada de canela (opcional)
- 1 pitada de fermento em pó sem glúten

PROCEDIMENTO

Aqueça a banana aos pedaços no microondas durante 1 minuto.

Num processador, liquidificador ou com a varinha mágica, triture bem todos os ingredientes (banana aquecida, ovo, aveia, cacau, canela e fermento).

Coloque numa forminha (preferencialmente adorável) ou malga e leve ao microondas durante cerca de um minuto e meio.

Receita do blog

<http://cremedeavelas.blogspot.com>

Receita gentilmente cedida por "Avelã"



TARTE DE MAÇÃ

INGREDIENTES

200g de farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten

1 pitada de sal

1/2 colher de chá de canela

50ml de azeite ou óleo de coco

1 colher de chá de mel

3 colheres de sopa de água (ou mais, se necessário)

200g de puré de maçã (caseiro ou de compra)

3 maçãs pequenas fatiadas



TARTE DE MAÇÃ

PROCEDIMENTO

Misture num recipiente a farinha, o sal e a canela. Adicione o azeite e o mel (ou *maple syrup*) e misture até que o preparado fique areado.

Adicione a água e mexa. A mistura resultante deve ficar com uma consistência maleável mas não pegajosa, de forma a ser fácil de moldar.

Coloque a massa numa forma para tartes. Pressione de forma a que a massa fique compacta e cubra totalmente a forma.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 12 minutos. Retire do forno e baixe a temperatura deste para os 180°C.

Coloque o puré de maçã e espalhe uniformemente por toda a base. Cubra com as fatias de maçã e leve novamente ao forno durante 30 minutos.

Volte a retirar do forno, pincele a superfície com mel e devolva ao forno durante 5 minutos.

Receita do blog
<http://cremedeavelas.blogspot.com>
Receita gentilmente cedida por "Avelã"



GELADO DE MORANGO E HORTELÃ

INGREDIENTES

200g de caju cru sem tempero
400g de morangos
200g de água
100g de mel
1 colher de sopa de sumo de limão
14 folhas de hortelã

PROCEDIMENTO

Num liquidificador ou processador, coloque o caju bem escorrido e os restantes ingredientes, menos as folhas de hortelã. Triture bem até obter um creme homogéneo.

Junte as folhas de hortelã e triture mais um pouco.



GELADO DE MORANGO E HORTELÃ

PROCEDIMENTO

Agora tem 3 hipóteses:

1. Deite o preparado na máquina de gelados e siga as instruções do fabricante. Depois de estar consistente, coloque no congelador.
2. Deite o preparado num recipiente de vidro com tampa e coloque no congelador durante 15 minutos. Retire e, com a ajuda de um garfo, mexa o gelado, quebrando os cristais formados. Volte a colocar no congelador. Repita este processo até o creme estar completamente congelado e não conseguir colocar o garfo.
3. Deite o preparado em cuvetes de gelado e leve ao congelador.

Retire do congelador 15 minutos antes de servir.

Receita do blog

<https://temperosdaargas.wordpress.com/>
Receita gentilmente cedida por Márcia Patrício



FICHA TÉCNICA

Ângela Carvalho (Nutricionista do CHL e Comissão de Humanização do CHL)

Patrícia Gonçalves (Estagiária de Ciências da Nutrição)

software Canva®

E-book: Snacks Saudáveis na Doença Celíaca

Setembro de 2020

<https://www.facebook.com/groups/1844676045835286>

angela.carvalho@chleiria.min-saude.pt

