

# Receitas para a Páscoa

*dos intolerantes à lactose*

Sensi **latte**

Auxilia a digestão da lactose presente nos alimentos







# Introdução

A Páscoa é um dos feriados mais tradicionais do Brasil, que é um país essencialmente cristão e, por isso, tem nas festividades religiosas uma parte de sua cultura nacional. Apesar de ser um momento de muita comemoração e, especialmente, guloseimas para todos que celebram essa data, a Páscoa também pode ser sinônimo de uma festa muito complicada para quem é intolerante à lactose. O motivo de tudo isso? A maioria dos ovos de páscoa e as receitas sugeridas para essa festividade, levam derivados de leite na sua composição.

Mas a Páscoa não deveria ser motivo para mais uma exclusão alimentar do intolerante à lactose. Atualmente é possível viver uma vida saudável e saborosa, convivendo com essa condição clínica.

Se você é intolerante à lactose - ou vai passar a Páscoa com alguém que tem essa condição - esse material tem o intuito de te ajudar a fazer as refeições desse feriado se tornarem ainda mais saborosas e inesquecíveis. Aproveite as receitas que selecionamos aqui tornar sua Páscoa ainda melhor.





# Entradas e Petiscos

receitas sem lactose



# Tabule de Quinoa

4



## INGREDIENTES

- ✓ 100g de quinoa seca;
- ✓ 75g de salsinha;
- ✓ 300g de tomate picado;
- ✓ 100g de abobrinha picada;
- ✓ 1 colher de sopa de azeite;
- ✓ 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico;
- ✓ 1 gota de extrato de baunilha;
- ✓ Suco de ½ limão;
- ✓ 1 colher de sopa de mel;
- ✓ ½ dente de alho amassado;
- ✓ 50g de alface;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de preparo:

Cozinhe a quinoa e deixe reservada para resfriar. Comece a preparar o molho adicionando azeite, vinagre, suco de limão, extrato de baunilha, mel, sal e o alho, misturando tudo muito bem. Adicione a quinoa, o tomate e a abobrinha. Ao servir, prepare uma cama de alface sobre um belo prato e coloque o tabule dentro.

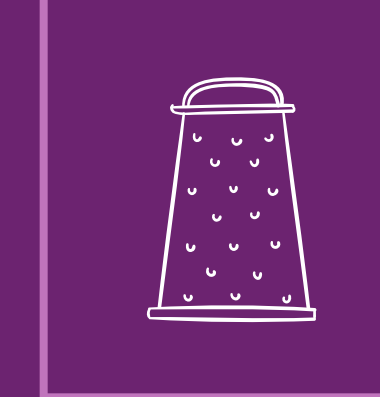


# Bolinhas de couve-flor

## Ingredientes

- ✓ 350g de couve-flor;
- ✓ 100g de risoni;
- ✓ 40g de manteiga ghee;
- ✓ 40g de farinha de trigo;
- ✓ 250ml de leite sem lactose;
- ✓ 80g de queijo sem lactose;
- ✓ 70g de farinha panko;
- ✓ Uma pequena porção de queijo parmesão (contém baixíssimo teor de lactose);
- ✓ Salsinha e sal a gosto.

5



## Modo de preparo:

Cozinhe a couve-flor em água fervente por 5 minutos. Deixe esfriar e em seguida pique em pedaços bem pequenos. Cozinhe em seguida o risoni por 8 minutos. Quando estiver pronto, esfrie em água gelada e deixe secar.

Enquanto isso, derreta o ghee em uma frigideira em fogo médio e adicione a farinha. Cozinhe por 2 minutos. Vá adicionando gradualmente o leite sem lactose, mexendo sempre. Deixe cozinhar por mais 2 minutos até ficar grosso. Tire do fogo e coloque o queijo sem lactose e o parmesão e mexa até que derretam.

Transfira tudo para um recipiente maior, adicione a couve-flor e o risoni. Tempere. Misture até ficar homogêneo e deixe descansar. Enquanto isso, aqueça o fogão a 180°C. Espalhe a farinha panko em um prato largo e comece a fazer bolinhas com a massa, que serão empanadas nessa farinha. Repita o procedimento até acabar com a massa.

Unte as bolinhas com um pouco de óleo e transfira para uma tábua também untada com óleo. Deixe assar por cerca de 25 minutos, até que fiquem douradas. Tire do fogo e finalize para servir com um pouco de salsinha.





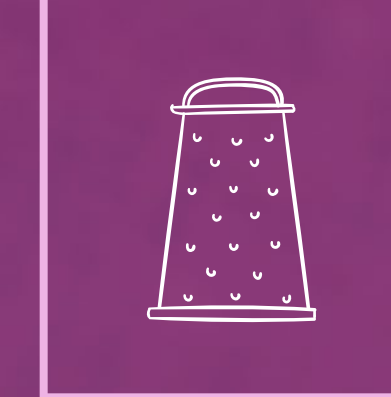
# receitas com lactose

*Opções para pessoas que utilizam a enzima lactase*



# Bolinho de bacalhau

7



## INGREDIENTES DA MASSA

- ✓ 2kg de batatas;
- ✓ 4 colheres de sopa de manteiga;
- ✓ ½ litro de água;
- ✓ 2 tabletes de caldo de galinha;
- ✓ ½ copo de óleo vegetal;
- ✓ 1 xícara e meia de farinha de trigo;
- ✓ 1 colher de sobremesa de sal;
- ✓ Salsa e cebolinha a gosto;
- ✓ Farinha de trigo, 20 claras de ovos batidos e farinha de rosca para empanar.

## INGREDIENTES DO RECHEIO

- ✓ 3 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 2 tomates batidos no liquidificador;
- ✓ 1kg de bacalhau dessalgado, cozido e bem desfiado;
- ✓ Salsinha e cebolinha.





8

## Modo de preparo:

Comece preparando a massa. Cozinhe bem as batatas, escorra e esprema tudo. Misture com a manteiga ainda quente e deixe esfriar. Dilua os tabletes de caldo de galinha em água fervente e óleo. Adicione em seguida a farinha de trigo e misture a farinha de trigo até que tudo solte do fundo. Deixe esfriar.

Em seguida adicione a batata na massa de farinha, tempere com sal e cebolinha, misturando bem.

Parta para o preparo do recheio: Em uma panela frite a cebola no azeite, adicionando os tomates e o bacalhau, deixando refogar por alguns minutos. Desligue o fogo e deixe resfriar para depois adicionar a salsinha e cebolinha.

Tire pedaços da massa para rechear com o bacalhau e fazer pequenas bolinhas. Empane nas farinhas e na gema para depois levar para fritar em uma panela com alho. Quando dourar é só deixar secar e servir.







# Pratos principais receitas sem lactose





# Salmão com chips de vegetais e pesto

## INGREDIENTES

- ✓ 2 cenouras descascadas e fatiadas;
- ✓ 1 berinjela fatiada;
- ✓ 2 abobrinhas fatiadas;
- ✓ Azeite de oliva extravirgem para temperar;
- ✓ 1 colher de sopa de parmesão;
- ✓ 4 filés de 100g de salmão.

## PARA O PESTO

- ✓ 1 colher de sopa de parmesão;
- ✓ 1 xícara de chá de folhas de manjericão;
- ✓ 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto;
- ✓ 1 colher de sopa de pinoli ou nozes.





## Modo de preparo:

Pré-aqueça o fogão a 200°C. Prepare um grande tabuleiro e cubra com papel próprio para assar. Distribua os chips de vegetais no tabuleiro e unte com azeite. Adicione o parmesão, tempere com um pouco de sal e leve ao fogo para assar por 25 minutos.

Retire o tabuleiro do fogo e adicione o salmão, já temperado, e devolva para assar por mais 10 minutos.

Enquanto isso, faça o pesto. Coloque todos os ingredientes em um processador (ou mixer) e bata bem até conseguir a consistência desejada. Se precisar, adicione um pouco de água e tempere.

Na hora de servir no prato, adicione os vegetais, o salmão e finalize com o pesto.







# Tagliatelle com molho de ervilhas

## INGREDIENTES

- ✓ 300g de ervilhas congeladas;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 1 limão;
- ✓ 2 colheres de sopa de hortelã fresca;
- ✓ 125ml de creme fraiche;
- ✓ 40g de parmesão ralado;
- ✓ 350g de tagliatelle.

## Modo de preparo:

Aqueça uma panela com água e sal e deixe ferver. Cozinhe as ervilhas por dois minutos. Retire e bata 2/3 das ervilhas em um processador. Depois adicione o alho e a hortelã, processando tudo novamente. Adicione o creme fraiche e o parmesão, tempere com sal e pimenta e bata tudo novamente até ficar macio.

Cozinhe a massa em uma panela com água quente e sal, até que fique al dente. Quando pronta, tire da água e reserve. Adicione em uma panela a massa e o molho, misturando bem. Tempere mais se necessário. Pegue o restante das ervilhas e adicione à mistura. Sirva finalizando com mais um pouco de parmesão e hortelã.





# receitas com lactose

*Opções para pessoas que utilizam a enzima lactase*





14

# Bacalhau ao limão

## INGREDIENTES

- ✓ 1 colher de sopa de suco de limão;
- ✓ 3 colheres de sopa de manteiga;
- ✓ ¼ de farinha de trigo;
- ✓ ½ colher de sopa de sal;
- ✓ ¼ de colher de sopa de páprica;
- ✓ ¼ de colher de sopa de tempero do tipo lemon-pepper;
- ✓ 4 filés de bacalhau;
- ✓ 2 colheres de sopa de salsinha;
- ✓ 2 colheres de sopa de casca de limão.

## Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno. Em um recipiente pequeno misture o suco de limão e a manteiga. Em outro recipiente, adicione a farinha e os temperos secos. Mergulhe os filés na mistura de limão e depois na mistura seca, cobrindo os dois lados e removendo o excesso.

Separe um tabuleiro e unte com um pouco de óleo. Coloque os filés e tempere com o que restou do suco de limão. Leve para assar por 15 minutos.

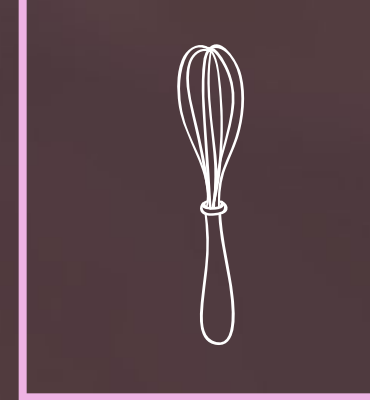
Misture a casca de limão e a salsinha, para jogar sobre os filés na hora de servir.





# Sobremesa receitas sem lactose





# Cheesecake de morango sem lactose

## INGREDIENTES

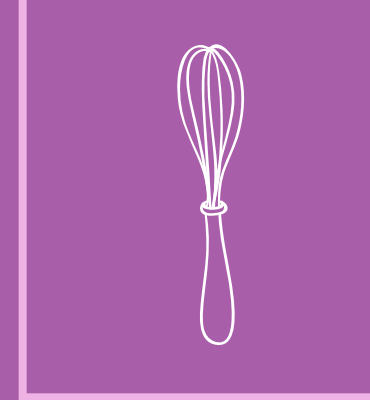
- ✓ ½ xícara de chá de castanha de caju;
- ✓ ½ xícara de chá de um leite vegetal de sua escolha;
- ✓ ½ xícara de chá de mel;
- ✓ ¼ de óleo de coco;
- ✓ ¼ de colher de chá de sal;
- ✓ 4 colheres de sopa de suco de limão;
- ✓ 1 colher de sopa de extrato de baunilha;
- ✓ Morangos frescos fatiados.

## Modo de preparo:

Leve as castanhas de caju para um processador alimentar e bata bem até conseguir uma farinha. Transfira tudo para um liquidificador e adicione o leite vegetal, o mel, o óleo de coco e o sal. Bata tudo até que fique macio e cremoso (por cerca de 2 minutos). Adicione o suco de limão e o extrato de baunilha, batendo mais.

Leve a mistura para um recipiente, cubra com papel plástico e deixe refrigerar da noite para o dia. No dia seguinte, cubra o creme com os morangos e leve para servir.





# Brouenie de chocolate sem lactose

## INGREDIENTES

- ✓ 1 xícara de chá e  $\frac{3}{4}$  de farinha de trigo;
- ✓  $\frac{1}{2}$  xícara de chá de cacau em pó;
- ✓ 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- ✓  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de sal;
- ✓ 100g de chocolate amargo sem lactose, bem picados;
- ✓  $\frac{3}{4}$  de manteiga ghee;
- ✓ 2 colheres de açúcar;
- ✓ 4 ovos;
- ✓ 1 colher de sopa de extrato de baunilha;
- ✓ 1 xícara e  $\frac{1}{2}$  de chocolate ao leite sem lactose bem picado.



## Modo de preparo:

Em um recipiente misture a farinha, o fermento, o cacau e o sal. Leve o chocolate e o ghee para o microondas, em um outro recipiente, e deixe aquecer por 1 minuto. Misture bem em seguida e aqueça mais se precisar, com cuidado para não queimar.

Adicione o açúcar e os ovos em um outro recipiente, para depois bater tudo com um mixer por 1 minuto. Coloque depois o chocolate derretido e a baunilha, misturando tudo muito bem. Coloque também as misturas secas e finalize com os pedaços de chocolate sem lactose.

Leve a massa para o refrigerador por 30 minutos e, enquanto isso, pré-aqueça o seu forno.

Quando a massa estiver pronta, faça bolinhas e depois amasse para conseguir discos que vão assar em um tabuleiro grande. Distribua bem os discos com distâncias de 1 dedo entre eles. Deixe assar por cerca de 10 minutos.

Quando estiverem prontos, deixe esfriar antes de tirar do tabuleiro e consumir.

18



Sensi latte





# receitas com lactose

*Opções para pessoas que utilizam a enzima lactase*



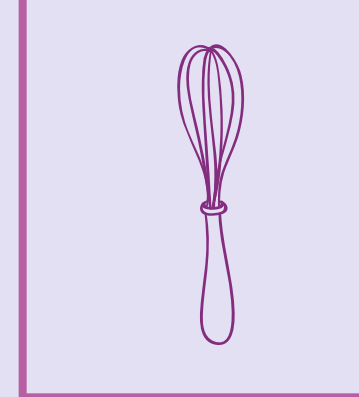
# Ovo de chocolate caseiro

## INGREDIENTES

- ✓ 300g de chocolate amargo 70%

## Modo de preparo:

20



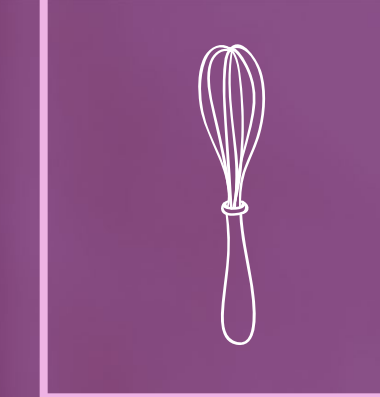
Pegue dois moldes de ovo de páscoa e unte com um pouquinho de manteiga com a ajuda de um papel toalha.

Quebre o chocolate em pequenos pedaços para que possa derreter, lentamente, em um banho maria feito com água quente (e não fervente). Use um termômetro para acompanhar a temperatura do chocolate, para que alcance os 43°C. Tire do fogo quando alcançar essa temperatura e deixe esfriar até chegar aos 35°C - que é quando ele estará pronto para ser usado.

Coloque delicadamente o chocolate nos moldes, usando um pincel de cozinha se necessário. Tente distribuir o volume de chocolate por igual nos dois moldes. Vá repetindo lentamente o processo até que consiga fazer uma camada generosa. Aguarde por cerca de 20 minutos para que o chocolate firme no local.

Na hora de remover, tire com cuidado os pedaços para que não derretam na sua mão. Coloque os dois pedaços juntos, fechando o ovo, e use um papel laminado para deixá-lo firme e pronto para servir. Se necessário, coloque na geladeira até o momento de levar para a mesa.





## Bônus: faça seu próprio ovo sem lactose

### INGREDIENTES

- ✓ 400g de chocolate 70% sem lactose;
- ✓ 400mL de leite de amêndoas;
- ✓ 100mL de leite de coco;
- ✓ 4 colheres de sopa de açúcar demerara;
- ✓ 1 colher de café de bicarbonato de sódio.

## Modo de preparo:

Coloque os leites vegetais, o bicarbonato de sódio e o açúcar em uma panela que vai ser aquecida em fogo médio. Mexa bem até conseguir um creme bem espesso, com consistência de doce de leite. Desligue o fogo e deixe esfriar.

Pique o chocolate em pequenos pedaços e leve para derreter em banho maria em fogo baixo, sempre mexendo para não queimar. Quando derreter, desligue o fogo e pegue as formas de ovo, já untadas com um pouco de óleo vegetal para não grudar. Espalhe o chocolate com um pouco de colher ou pincel na forma e, quando finalizar. Leve para a geladeira por 30 minutos.

Tire a forma da geladeira e repita o passo de distribuir o chocolate na forma. Faça isso pelo menos mais 2 vezes, para conseguir uma casca mais grossa para seu ovo.

Quando o ovo estiver pronto, coloque o doce de leite em seu interior para rechear. Quando acabar, faça uma última camada de chocolate. Leve para a geladeira por mais 2 horas para ficar bem firme na hora de servir.



# Conclusão

A Páscoa não precisa ser um feriado triste para quem não pode consumir lactose. Tanto as alternativas de receita que não levam esse açúcar, ou o uso da enzima lactase para garantir segurança na hora de consumir lactose podem garantir refeições deliciosas para esses pacientes!

***Esperamos que tenha gostado desse livro de receitas!***

22





# SensiLatte

Auxilia a digestão da lactose presente nos alimentos

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/quinoa-tabbouleh>

<http://www.taste.com.au/recipes/cauliflower-cheese-balls/UMiaBPn-l?r=recipes/menuplanner&c=menu%20planner>

<https://www.tasteofhome.com/recipes/lemon-parsley-baked-cod>

[https://www.bbc.co.uk/food/recipes/homemadechocolateas\\_4891](https://www.bbc.co.uk/food/recipes/homemadechocolateas_4891)

