Receitas pra você VIVER BEM com o leite





LIVRO DE RECEITAS COM E SEM LACTOSE
ASSINADO POR INFLUENCIADORES
EM PARCERIA COM ENZILAC

EnziLac

Índice

Biografia Influenciadores 3
Introdução 7
Receitas com lactose 8
Thiago Ribeiro — Entrada 9
Prato principal 11
Sobremesa 13
Pati Bianco ——— Entrada 15
Prato principal 17
Sobremesa 19
Débora Pusebon - Entrada 21
Prato principal 23
Sobremesa 25
Jeane Reinert —— Entrada 27
Prato principal 29
Sobremesa 31
Receitas sem lactose 33
Thiago Ribeiro — Entrada 34
Prato principal 36
Sobremesa 38
Pati Bianco ——— Entrada 40
Prato principal 42
Sobremesa 44
Débora Pusebon - Entrada 46
Prato principal 48
Sobremesa 50
Jeane Reinert —— Entrada 52
Prato principal 54
Sobremesa 56



THIAGO RIBEIRO

@paleodelicia

Quem tem contato com o Thiago à primeira vista não imagina, mas o chef também é engenheiro e atua como executivo industrial. Idealizador do projeto @paleodelicia é apaixonado por gastronomia e adora ensinar, motivar as pessoas a ter uma vida mais saudável e equilibrada.

Cozinhar sempre foi uma vocação, e hoje faz questão de aprender, experimentar, praticar e compartilhar seus preparos. Aventureiro, curte conhecer lugares e culturas.

Suas maiores referências que o inspiram no dia a dia são personalidades como Jamie Oliver, Rita Lobo, Henrique Fogaça, Alex Atal, Roberto Ravioli e Iné Reynierse.



PATI BIANCO

@frufruta

Atua na área de gastronomia saudável e inclusiva, desenvolvendo receitas e prestando consultoria na área. Entre outras atividades, é criadora do Fru-Fruta, uma linha de produtos alimentícios, e também já lançou um aplicativo que é sucesso nas lojas Google Play e Apple Store.

Costuma dizer que a gastronomia a escolheu. Apaixonada pela gastronomia saudável e inclusiva, compartilha as experiências em seu blog. Adora desenvolver novos pratos, testar, brincar com as produções de fotos, compor objetos.

Tenta trazer para suas criações a paixão que nutre pela fotografia, arte e cinema. Suas maiores referências são os chefs Massimo Bottura, com quem já teve o prazer de trabalhar, além de Ella Wooward e Rita Lobo.



DÉBORA PUSEBON

semglutensemlactose_oficial

Descendente de italianos, desde cedo aprendeu os prazeres de uma boa mesa. Mas foi em 2007, ao descobrir a sensibilidade ao glúten, que decidiu se dedicar a uma gastronomia voltada para pessoas mais sensíveis à lactose.

Mãe em tempo integral de dois meninos, ama artes e passar o tempo livre com o marido e os filhos. Sua maior influência na cozinha com certeza são as memórias dos avós, que sempre estavam fazendo embutidos e iguarias em geral, como salames, copa, torresmo, tudo artesanal. A avó também era especialista em pães, além das inesquecíveis macarronadas, feijoadas e, claro, todo fim de semana o típico churrasco gaúcho.



JEANE REINERT

@kitutessemlactose

Atualmente dedica-se a prestar consultoria física e virtual para pessoas que necessitam de refeições especiais ou estão empreendendo no mercado inclusivo com dietas específicas. Também trabalha com criação de conteúdo digital, divulgando marcas e produtos que contribuem para uma alimentação equilibrada. A gastronomia surgiu quando descobriu que tinha intolerância à lactose, a partir daí passou a fazer as próprias refeições. Aos poucos os amigos curtiram, começaram a pedir. O caminho natural foi criar um blog e o próximo passo foi se especializar na escola Cuisine Santé. Ministrou workshops no Brasil e em Portugal.

Ama receber, beber vinho e reunir os amigos e família, para juntos degustarem pratos de sua criação. Além disso está sempre estudando sobre gastronomia e adora cuidar do corpo nas aulas de crossfit e corrida de rua. Apaixonada por viagens, busca destinos que possam contribuir para sua cultura gastronômica. Sua maior influência na cozinha é a riqueza multicultural que o Brasil apresenta.
É fascinada com cores, texturas, sabores e segredos dos ingredientes tipicamente nacionais.

VOCÊ SABIA QUE O SER HUMANO É DE FATO O ÚNICO ANIMAL QUE BEBE LEITE DEPOIS DE ADULTO?

E é melhor que continue dessa maneira.
O leite é um alimento rico em cálcio, que fornece grandes quantidades de vitaminas e minerais para melhorar a saúde em geral e a saúde óssea.
Porém, algumas pessoas lidam com o leite melhor que outras. Aproximadamente 40% da população do País tem intolerância à lactose.
Longe de ser um problema, Enzilac, que auxilia na digestão do leite e seus derivados, apresenta este livro de receitas com lactose e sem lactose, elaborado por 4 influenciadores que entendem do assunto.

Boa leitura e bora preparar receitas de dar água na boca!

EnziLac

Receitas com lactose

Como já diziam nossas avós, não há quem resista a receitas preparadas à base de leite, amor e carinho.
Mesmo que você não seja uma estrela na cozinha, vai se surpreender com a facilidade das dicas que os nossos influenciadores prepararam para você impressionar amigos e a família com essas delícias.





PICOLÉ DE TAPIOCA E BACON COM GELEIA DE PIMENTA

Picolé de tapioca e bacon com geleia de pimenta

INGREDIENTES

- 500 ml de leite integral
- 250 g queijo coalho ralado
- 250 g de tapioca granulada
- Sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Bacon
- Geleia de pimenta
- Palitos de sorvete de madeira



MODO DE PREPARO

Aqueça o leite em uma panela.
Quando o leite estiver bem quente, desligue o fogo, adicione o queijo coalho ralado e continue mexendo. Logo em seguida adicione a farinha de tapioca granulada e continue mexendo. Adicione o sal e a pimenta a gosto.

Pare de mexer quando todos os ingredientes estiverem bem misturados. Despeje em uma forma coberta com plástico filme (PVC), cubra em cima também e leve para a geladeira por doze horas.
Retire da geladeira, corte em retângulos e frite aos poucos em óleo quente ou asse a 220°C no forno até dourar. Corte o bacon em retângulos e doure em uma frigideira com um fio de azeite.

Espete o palito de sorvete nos retângulos de tapioca e bacon, formando um picolé. Sirva em seguida acompanhado da geleia de pimenta agridoce.



TERRINE DE BERINJELA GRELHADA NO MEL, COM PASTA DE QUEIJO BOURSIN COM GORGONZOLA, NOZES PECÃ E MEL.

PRATO PRINCIPAL

Terrine de berinjela grelhada no mel, com pasta de queijo boursin com gorgonzola, nozes pecã e mel.

INGREDIENTES

- 200 g de queijo boursin
- 200 g de queijo tipo gorgonzola
- 1 berinjela grande
- 1 pimentão vermelho
- 1 maço de manjericão
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- Nozes pecã trituradas
- Azeite
- Mel
- Sal



MODO DE PREPARO

Higienize os legumes.
Misture os dois queijos até ficar homogêneo, reserve.
Toste no fogo a pele do pimentão e tire-a, retire as sementes e separe somente a polpa. Processe o pimentão com a páprica defumada até virar um purê, adicione um fio de azeite e sal a gosto e reserve.
Processe as folhas do manjericão com azeite e sal até virar um molho pesto e reserve. Corte a berinjela em rodelas de 4 a 5 cm e coloque na água com um pouco de sal por 10 minutos.

Retire as berinjelas da água e seque-as com papel toalha, aqueça uma frigideira em fogo médio, com um fio de azeite, doure os dois lados da berinjela e regue de mel por cima.
Montando o prato, prepare uma cama de molho pesto, coloque por cima a berinjela grelhada, cubra com uma camada de purê de pimentão defumado.

Usando um aro metálico, prepare um disco com a pasta de queijos e aplique por cima.
Regue de mel e salpique com nozes pecã.
Decore com folhas de manjericão.
Pode ser servido com a berinjela quente ou fria.



CHEESCAKE DE LARANJA COM DAMASCO

Cheescake de laranja com damasco

INGREDIENTES

Bolacha
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 100 g de damasco
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela

Recheio cremoso
- 2 pote de cream cheese tradicional de 150 g
- 100 g de creme de leite
- 4 laranjas Bahia cortadas a tampinha e sem a polpa
- Suco e raspas de 1 laranja bahia
- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sobremesa) de goma xantana
- Folhas de hortelã para decorar



MODO DE PREPARO

Bolacha
Em um processador, triture os damascos com a farinha de amêndoas, o sal e a canela até virar uma farofa. Utilizando um aro metálico, molde as bolachas prensando a farofa com os dedos. Não precisa assar.

Recheio
Em uma batedeira, coloque o cream cheese, o creme de leite, o suco de laranja e o mel, bata até ficar bem homogêneo, adicione a goma xantana e bata em velocidade alta até ficar mais consistente.
Coloque em um pote hermético e leve à geladeira por 2 horas.
Recheie a base da laranja sem a polpa, aplique um fio de mel e coloque algumas raspas de laranja por cima. Sirva com a bolacha de amêndoas com damasco e decore com folhas de hortelã.



TORTA RÚSTICA DE LEGUMES SEMI-INTEGRAL

ENTRADA

Torta rústica de legumes semi-integral

INGREDIENTES

Massa

- 1/2 xícara de farinha integral
- 1/2 xícara de farinha branca
- 100 g de manteiga gelada
- 1/4 xícara de água gelada
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de amêndoas laminadas (opcional)

Recheio

- 1 berinjela pequena
- 1 abobrinha pequena
- 1 cebola pequena
- 1 pimentão amarelo pequeno
- 2 dentes de alho
- 1/4 xícara de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Tomilho a gosto



MODO DE PREPARO

Massa

Em um bowl, misture as farinhas e o sal.
Adicione a manteiga gelada, cortada em cubinhos. Misture com as pontas dos dedos até obter uma farofa. Adicione a água gelada aos poucos, amassando com a mão até obter uma massa homogênea e modelável.
Em uma superfície plana, coloque dois pedaços de plástico filme, lado a lado. Sobreponha um pedaço sobre o outro, assim eles vão grudar. O plástico facilita a transferência da massa para a geladeira. Coloque a bola de massa sobre o plástico e, com um rolo de macarrão, abra-a em um disco de aproximadamente 0,5 cm de espessura.
Utilize o filme plástico para cobrir a parte de cima e transfira o disco para a geladeira durante o preparo do recheio. Você também pode preparar a massa na véspera.

Recheio

Corte a berinjela em rodelas de 1 cm de espessura, em seguida corte as rodelas ao meio, formando meias-luas. Coloque em uma assadeira, tempere com aproximadamente 2 colheres (sopa) de azeite, sal e pimenta-do-reino. Leve ao forno em 220°C por 15 minutos, enquanto corta os outros ingredientes.
Corte a abobrinha em rodelas de 1 cm, a cebola descascada em 4 ou 6 partes (dependendo do tamanho) e o alho descascado em fatias. Corte o pimentão ao meio, retire as sementes. Corte-o em tiras e em seguida faça cubos. Após os 15 minutos, retire a assadeira do forno e adicione todos os legumes cortados. Tempere com as folhas de tomilho, sal, pimenta-do-reino e o restante do azeite. Volte ao forno por mais 30 minutos. Após esse período, reduza a temperatura para 180°C.

Montagem

Retire o disco de massa da geladeira, remova o plástico filme e passe para uma assadeira redonda (ou para a base de uma forma redonda de fundo removível). Adicione os legumes assados ao centro do disco. Puxe as pontas da massa para o centro, formando a torta. Adicione as amêndoas laminadas, pressionando com as mãos nas bordas da massa (opcional). Leve ao forno por 40 minutos, até a massa ganhar um tom dourado e ficar crocante. Sirva quente ou em temperatura ambiente.



RISOTO DE ABÓBORA ASSADA COM BRIE

PRATO PRINCIPAL

Risoto de abóbora assada com Brie

INGREDIENTES

- 1/2 abóbora cabotiá média
- 2 colheres (sopa) de mel ou melado de cana
- 2 xícaras (chá) de arroz para risoto
- 1 cebola picada fina
- 1,5 l de caldo de legumes caseiro
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 200 g de queijo brie



MODO DE PREPARO

Caso o caldo de legumes já esteja pronto, coloque-o em uma panela e leve ao fogo alto até ferver. Depois, reduza para fogo baixo. Para facilitar o descasque da abóbora, leve-a ao micro-ondas por 5 minutos. Retire com cuidado e com ajuda de uma colher remova as sementes. Descasque a abóbora com uma faca afiada. Adicione as cascas e as sementes ao caldo caseiro. Unte uma assadeira com um fio de azeite, corte a abóbora em cubos e preaqueça o forno a 180°C.

Disponha os cubos de abóbora numa assadeira, regue com um pouco mais de azeite e em seguida adicione o mel. Misture bem e tempere com sal e pimenta-do-reino. Leve ao forno e asse por aproximadamente 30 minutos. Em uma panela, coloque 1 colher (sopa) de azeite e leve ao fogo médio. Quando aquecer, junte a cebola picada e refogue, mexendo bem até ficar transparente. Acrescente o arroz e refogue por 2 minutos, mexendo sempre. Adicione o vinho e misture até evaporar. Coloque 1 concha de caldo de legumes coado e mexa bem.

Quando o caldo secar, acrescente mais 1 concha e repita o procedimento até o risoto ficar no ponto: o risoto deve ficar cremoso, mas os grãos de arroz devem estar *al dente* (um pouco durinhos). Porém, se ainda estiverem muito crus, continue cozinhando por mais 1 minuto. Se for necessário, junte um pouco mais de caldo e mexa bem. Na última adição de caldo, não deixe secar completamente ou o resultado será um risoto ressecado. Junte a abóbora assada e os sucos que ficaram na assadeira e mexa bem. Por último, acrescente o queijo parmesão e misture bem. Corte o brie em tiras e sirva sobre o risoto.



PANNA COTTA COM COULIS DE FRUTAS VERMELHAS

Panna cotta com coulis de frutas vermelhas

INGREDIENTES

Panna cotta

- 1 envelope de gelatina incolor
- 2 xícaras de creme de leite fresco
- 1 xícara de leite
- Raspas de fava tonka ou 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Coulis

- 2 xícaras de frutas vermelhas variadas
- Suco de 1/2 limão



MODO DE PREPARO

Panna cotta

Em uma tigela, misture 1/2 xícara de leite com a gelatina. Reserve.
Em uma panela, adicione o creme de leite e o restante do leite. Leve ao fogo médio até começar a ferver. Desligue e adicione as raspas de fava tonka ou o extrato. Transfira para recipientes individuais e leve à geladeira por 4 horas ou mais.

Coulis

Bata as frutas e o suco de limão em um liquidificador até obter um purê. Coe o purê e reserve.

Montagem

Desenforme a panna cotta, sirva com o coulis de frutas frescas.



CREME DE BRÓCOLIS

ENTRADA

Creme de brócolis

INGREDIENTES

- 1 cenoura média em cubos
- 1 cebola picada
- 1 brócolis japonês (caule e flores)
- 3 batatas inglesas em cubos (ou 1 batata-doce média)
- 4 dentes de alho picados
- 1/4 xíc. de azeite de oliva
- 700 ml de caldo de carne caseiro
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de louro a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- Queijo parmesão ralado a gosto para finalizar



MODO DE PREPARO

Higienize o brócolis, separe os talos grossos e reserve.
Aqueça uma panela com o azeite, coloque a cebola picada e deixe murchar, depois o acrescente o alho.
Junte a cenoura picada em cubos pequenos, os talos do brócolis picados e a batata em cubos.
Coloque os 700 ml de caldo de carne já aquecido, os temperos e deixe ferver por aproximadamente 30 minutos em fogo baixo, ou até os legumes estarem bem macios.
Depois acrescente as flores do brócolis, coloque mais 1 xíc. de água quente e deixe cozinhar até amolecer.
Desligue o fogo, leve para o liquidificador e bata até ficar bem homogêneo.
Volte para a panela com o fogo desligado e acrescente o creme de leite. Misture e sirva com queijo parmesão ralado por cima.

DICA: se desejar, pode salpicar cubinhos de bacon bem torradinhos por cima.



BATATA GRATINADA COM REQUEIJÃO

PRATO PRINCIPAL

Batata gratinada com requeijão

INGREDIENTES

- 1 kg de batata em rodelas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 copo de requeijão
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhe as batatas em água fervente com o sal por cerca de 10 minutos. Escorra-as e reserve-as.
Em uma panela, misture o requeijão, o queijo parmesão, o creme de leite e leve ao fogo baixo até obter um creme homogêneo.
Adicione a noz-moscada e a pimenta-do-reino, misture e reserve. Corte o alho ao meio, esfregue cada metade no fundo de um recipiente refratário (30 cm x 19 cm) e unte com manteiga.

Arrume as batatas reservadas no recipiente e cubra-as com o molho de queijo.
Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva a seguir.





SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS

Sorvete de frutas vermelhas

INGREDIENTES

- 400 g de frutas vermelhas congeladas
- 100 g de mirtilos frescos
- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 pote de iogurte natural integral 170 g
- Folhas de hortelã



MODO DE PREPARO

Deixe as taças ou pratinhos de sobremesa no congelador.
No processador, bata todos os ingredientes com exceção do mirtilo. Coloque os mirtilos nas taças congeladas, o sorvete e termine com mais mirtilos e folhas de hortelã.
Sirva na hora.



SOUR CREAM OU CREME AZEDO

ENTRADA

Sour cream ou Creme azedo

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de iogurte integral (sem sabor)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Cebolinha verde a gosto
- Pimenta moída a gosto



MODO DE PREPARO

Em um recipiente adicione o iogurte, o suco de limão, o azeite de oliva e o sal, misture delicadamente os ingredientes.
Ajuste com mais temperos se achar necessário.
Sirva em um bowl, adicione cebolinha picada e pimenta moída.

DICA: caso goste, salpique um pouco de queijo parmesão por cima. Combina com nachos e tortilhas e também como recheio.



ESPAGUETE AO MOLHO BRANCO

PRATO
PRINCIPAL

Espaguete ao molho branco

INGREDIENTES

- Espaguete sem glúten de sua preferência a gosto
- 2 xícaras de iogurte integral ou creme de leite fresco
- 1 dente de alho
- 1 pitada de pimenta de sua preferência
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de brócolis picado



MODO DE PREPARO

Leve uma panela ao fogo com metade de água e uma pitada de sal, adicione o espaguete inteiro e cozinhe em ponto *al dente*. Desligue assim que pronto e reserve no escorredor para retirar toda a água.
Em uma frigideira adicione o azeite de oliva e o alho, doure o alho e em seguida adicione o brócolis e doure também em ponto *al dente* e desligue o fogo.
Adicione sobre o brócolis o iogurte, a mostarda e o sal e misture bem o creme, se desejar adicione outros temperos de sua preferência.
Posteriormente em um bowl misture o espaguete com o creme branco e sirva bem quentinho.

DICA: caso goste, salpique um pouco de queijo parmesão por cima. Combina com camarão ou bacon.





PAVÊ AMENDOIM E CHOCOLATE NA TAÇA

SOBREMESA

Pavê amendoim e chocolate na taça

INGREDIENTES

- 16 g de paçoca (3 paçocas)
- 200 g de creme de leite (1 caixinha)
- 100 g de chocolate (1 barra)
- 1 xícara de biscoito de amendoim sem glúten triturado
- Vai precisar de 2 taças de sobremesa (medida de 2 xícaras)

Reservar ingredientes para decorar.



MODO DE PREPARO

Em uma panela em banho-maria, derreta o chocolate com o creme de leite e misture até derreter todo chocolate por completo.
Desligue o fogo e reserve até esfriar.

Montagem: Pegue uma taça e forre com uma camada do mousse de chocolate, depois adicione uma camada de biscoito triturado misturado com a paçoca quebrada. Em seguida faça uma outra camada de chocolate e espalhe bem. Depois outra camada de biscoito com paçoca e então cubra com o creme de leite apenas ou com outra camada de mousse de chocolate.
Decore com pedaços de chocolate e paçoca e reserve na geladeira por pelo menos 40 minutos até a hora de servir.



Receitas sem lactose

Quem disse que não há alternativas igualmente gostosas para substituir o leite?
Quem está interessado em se adaptar ao novo cardápio, pode se surpreender ao descobrir que as opções são numerosas, acessíveis e fáceis de encaixar na dieta.



CEBOLAS RECHEADAS

ENTRADA

Cebolas recheadas

INGREDIENTES

- 6 cebolas grandes
- 100 g de linguiça sem pele
- 100 g de carne de porco moída fina
- 3 colheres de farinha de amêndoas
- 50 g de manteiga ghee
- 1 garrafa de cerveja preta
- 1/2 repolho pequeno
- 8 fatias de bacon
- Sal
- Pimenta-do-reino preta



MODO DE PREPARO

Corte o repolho em tiras finas, lave e reserve. Descasque e corte as cebolas ao meio na transversal. Cozinhe-as em água fervente com sal, por 3 minutos, retire e esfrie-as em água corrente fria. Retire os miolos e transforme-as em 12 cumbucas de cebola.

Derreta a manteiga na frigideira, pique a polpa retirada das cebolas e refogue na manteiga, junte a carne de porco, a linguiça esmigalhada com as mãos, mexendo sempre para dourar todos os ingredientes, adicione o repolho e refogue, adicione a farinha de amêndoas, tempere com sal e pimenta, regue com 200 ml de cerveja e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo médio. Recheie as cumbucas de cebola, disponha em uma travessa refratária e asse a 170°C por 35 minutos.

Pique finamente as fatias de bacon e frite até ficarem crocantes. Coloque o bacon por cima das cebolas e sirva quente.



RISOTO DE QUINOA COM MAÇÃ E ROMÃ

PRATO PRINCIPAL

Risoto de quinoa com maçã e romã

INGREDIENTES

- 300 g de quinoa
- 2 maçãs
- 1 romã
- 1 cebola
- 8 folhas de sálvia
- 6 cravos
- 50 ml de azeite
- 1 limão
- 1,5 litro de caldo de legumes
- 1/2 colher (chá) de lemon pepper
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Ferva o caldo de legumes e cozinhe a quinoa por 15 minutos, escoe e reserve.
Descasque e pique a maçã em cubos pequenos, e esprema o limão e misture bem, irá evitar a oxidação e a maçã não irá escurecer.
Debulhe a romã e divida as sementes em duas partes iguais.
Aqueça o azeite em uma panela com os cravos, adicione a cebola e refogue em fogo baixo até ficar transparente. Adicione a quinoa e as folhas de sálvia e refogue bem. Adicione o tempero lemon pepper e acerte o sal.
Adicione a maçã e refogue por mais 2 minutos, adicione metade da romã, mexendo bem por mais 2 minutos e desligue o fogo.
Na hora de servir adicione o restante das sementes de romã e regue de azeite.



MOUSSE BICOLOR

Mousse bicolor

INGREDIENTES

Mousse Black
- 100 g de claras
- 10 g de xilitol
- 20 g de cacau 100%
- 130 g de chocolate vegano 70%

Mousse White
- 100 g de claras
- 10 g de cacau 100%
- 10 g de xilitol
- 10 g de óleo de coco
- 150 g de chocolate vegano branco



MODO DE PREPARO

Mousse Black
Utilizando uma batedeira, bata as claras em neve com o xilitol até ficar com uma consistência bem firme.
Derreta o chocolate no micro-ondas de 30 em 30 segundos, mexendo até ficar bem liso.
Adicione o cacau às claras e o chocolate, misture com uma espátula até ficar bem homogêneo.
Disponha em taças e leve à geladeira.

Mousse White
Utilizando uma batedeira, bata as claras em neve com o xilitol até ficar com uma consistência bem firme.
Derreta o chocolate branco com o óleo de coco no micro-ondas de 30 em 30 segundos, mexendo até ficar bem liso (se não colocar o óleo de coco o chocolate branco resseca).
Adicione o chocolate às claras, misture com uma espátula até ficar bem homogêneo.

Disponha nas taças por cima do mousse black e leve à geladeira. Polvilhe cacau por cima na hora de servir.



DADINHO DE TAPIOCA COM COCO E CASTANHA-DO-PARÁ

Dadinho de tapioca com coco e castanha-do-pará

INGREDIENTES

- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de castanha-do-pará
- 1/2 xícara de tapioca granulada
- 1 xícara de leite vegetal*
- 2 colheres (sopa) de nutritional yeast (opcional)
- 1/2 colher (chá) de sal

* Use o leite vegetal mais ralo, como o de amêndoas ou castanha de caju. Caso utilize leite de coco industrializado, dilua 1/2 xícara do leite em 1/2 de água.



MODO DE PREPARO

Forre um refratário pequeno (aprox. 15 cm x 20 cm) com plástico filme. Coloque o leite em uma panelinha e leve ao fogo para ferver.
Em um processador, adicione o coco e a castanha-do-pará. Bata até obter uma farofa fina. Adicione a tapioca, o sal e o nutritional yeast e bata novamente para misturar. Passe a mistura para um bowl e adicione o leite fervente. Misture bem até formar uma pasta sem grumos.

Despeje no refratário forrado e alise com a colher. Usando outro pedaço de plástico, pressione bem a massa contra o recipiente. Isso é importante para que a massa não se desmonte na hora de cortar e fritar. Deixe esfriar e leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas. Retire a massa do refratário e corte em cubinhos. Frite em óleo quente ou na air fryer em temperatura máxima por 15 minutos.



STROGONOFF COM CREME DE CASTANHAS

PRATO PRINCIPAL

Strogonoff com creme de castanhas

INGREDIENTES

Creme de castanhas

- 1 xícara de castanha de caju crua
- 1 xícara de água filtrada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Pitada de noz-moscada (opcional)

Strogonoff

- 400 g de carne em tiras
- 3 xícaras de cogumelos frescos higienizados (aprox. 200 g)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola média
- 1 dente de alho
- 1 lata de tomate pelado
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon
- 1/2 colher (sopa) de melado de cana
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pitada de especiarias: cravo, canela e gengibre em pó (opcional)



MODO DE PREPARO

Creme de Castanhas

Deixe as castanhas de molho por 8 horas ou mais (até 12h pra não ter perigo de fermentar). Descarte a água e bata as castanhas demolhadas em um processador com os outros ingredientes (água, azeite, noz-moscada) até obter um creme.

Strogonoff

Corte grosseiramente o alho e a cebola. Em uma panela alta, despeje o azeite e refogue-os. Quando a cebola estiver transparente adicione a lata de tomate pelado junto com seu suco e misture bem, amassando um pouco os tomates com a colher.
Adicione a mostarda, o melado, o sal, a pimenta-do-reino e as especiarias. Misture e deixe reduzir em fogo baixo. Enquanto isso, fatie os cogumelos em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura e reserve.

Em uma frigideira grande quente, adicione um fio de azeite e sele a carne, dourando-a de todos os lados. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Dica: adicione a carne aos poucos para não juntar água. Reserve.
Na mesma frigideira, adicione mais um fio de azeite e os cogumelos, tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe dourar dos dois lados. Reserve com a carne.

Quando o molho de tomate estiver espesso, permitindo ver o fundo da panela, desligue o fogo e adicione o creme de castanhas. Bata a mistura com um mixer de mão ou leve ao liquidificador (essa opção deixa o molho mais liso). Quando o creme estiver homogêneo, adicione a carne com os cogumelos. Misture e sirva em seguida.



QUEIJO DE CASTANHA COM MEL E FIGO

Queijo de castanha com mel e figo

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju crua deixada de molho por no mínimo 8 horas
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional)
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de sal



MODO DE PREPARO

Forre um ramekin ou uma tigelinha com filme plástico.
Em uma tigela, misture a gelatina e a água.
Deixe hidratar por alguns instantes.
Escorra as castanhas e coloque em um processador.
Adicione os outros ingredientes, exceto a mistura de gelatina. Bata até obter uma pasta, pausando o processo para limpar as paredes do processador se necessário. Leve a mistura de gelatina e água ao micro-ondas por 15 segundos.
Adicione ao processador e bata até obter um creme liso e homogêneo. Transfira o creme para o ramekin forrado e leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Sirva com mel e figos frescos!



MIX DE FOLHAS VERDES COM FRANGO CROCANTE

Mix de folhas verdes com frango crocante

INGREDIENTES

Frango
- 4 filés de peito de frango (bem fininhos)
- 1 colher (chá) de páprica (picante ou defumada)
- Suco de 1/2 limão (tahiti ou siciliano)
- Sal e pimenta
- 1 dente de alho amassado
- Aproximadamente 2 colheres (sopa) de fubá pré-cozido (ou o suficiente para empanar os filés)
- Azeite de oliva

Salada
- Mistura para 4 porções de folhas (alface americana, rúcula, alface roxa, escarola roxa, broto de agrião, broto de alfafa etc.)
- 12 tomates cerejas
- 1 pimentão pequeno cortado em tiras (roxo, amarelo ou laranja)

Molho
- 3 colheres (sopa) de maionese pronta
- 1 colher (sopa) rasa da mostarda amarela
- 1 colher (chá) de molho inglês
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta



DÉBORA PUSEBON

MODO DE PREPARO

Frango
Deixe marinar uns 15 minutos o frango com páprica, limão, sal, pimenta, alho e um fio de azeite. Passe no fubá até cobrir todo o filé, mas deixar uma camada mais fina possível. Aqueça uma frigideira de fundo grosso (para não queimar o fubá), coloque azeite e comece a grelhar os filés. Coloque no fogo baixo e tampe. Vire só depois que dourar de um lado e repita do outro. Acrescente mais azeite conforme for precisando. Verifique o cozimento. Reserve.

Molho
Misture tudo com um fouet, acerte azeite e limão para deixar mais ou menos ácido conforme seu gosto.

Montagem
Monte as folhas, tomates, pimentão, antes de pôr o molho. Tempere bem de leve com azeite e sal, acrescente o frango cortado em tiras e por último regue com o molho e sementes de gergelim preto.



FRANGO NA MOSTARDA

PRATO
PRINCIPAL

Frango na mostarda

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango inteiros sem pele e sem osso
- 4 colheres (chá) de mostarda em pó
- 1 alho-poró grande inteiro
- 2 dentes de alho ralados ou espremidos
- Suco de 1 limão
- 2 ramos de alecrim fresco
- 200 g de maionese industrializada
- 100 ml de vinho branco seco
- Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

Corte os peitos de frango ao meio, fazendo duas partes iguais (deixe o filé inteiro e grosso). Marine com limão, alecrim, azeite de oliva, sal, pimenta, alho e a mostarda em pó. Deixe por pelo menos 1 hora na geladeira. Lave e pique o alho poró e reserve.

Depois aqueça o forno a 200°C e também aqueça uma frigideira de fundo grosso no fogão. Quando a frigideira estiver bem quente, coloque um fio de azeite e comece a grelhar os filés. Quando estiverem grelhados por fora e crus no meio, coloque-os numa assadeira e leve ao forno para terminar de assar (aprox.. 20 minutos).
Enquanto isso, limpe superficialmente a frigideira só com um papel toalha, para retirar o excesso de gordura, e refogue o alho-poró. Tempere a gosto. Quando murchar, acrescente o vinho e espere evaporar por uns 3 minutos. Acrescente a maionese.

Retire o frango do forno (a água que tiver formado no fundo da forma incorpore ao molho e deixe ferver por mais 1 minuto). Sirva os filés com o molho por cima e enfeite com alecrim.



BROWNIE

Brownie

INGREDIENTES

- 1/2 (chá) de manteiga ghee ou óleo de coco
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 5 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de nozes picadas



MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a manteiga e misture o chocolate em pó até obter um creme homogêneo. Adicione o açúcar mascavo e o açúcar cristal e mexa até estar bem dissolvido. Em uma batedeira, bata os ovos com a essência de baunilha e misture ao creme de chocolate.

Adicione a farinha de amêndoas, o fermento em pó, as nozes e misture. Despeje a massa em uma assadeira retangular pequena (aprox. 23 cm x 32 cm), untada e polvilhada com chocolate em pó. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Desenforme e deixe esfriar. Corte em quadrados e sirva. Se desejar polvilhe chocolate em pó sobre os pedaços.



CHILLI MEXICANO

ENTRADA

Chilli mexicano

INGREDIENTES

Carne

- 400 g de carne moída de primeira
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 pitada de páprica doce
- 1 pitada de cominho em pó
- 1 pitada de sal

Molho

- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara de feijão cozido sem o caldo
- 1/3 de xícara de pimentão amarelo picado
- 1 boa pitada de pimenta de sua preferência



MODO DE PREPARO

Primeiro refogue a carne: leve uma panela em fogo alto e doure a cebola de cabeça picada com o azeite de oliva. Depois adicione o alho picado, refogue bem e na sequência adicione a carne moída, depois tempere com sal, páprica e cominho, misture bem desligue o fogo. Adicione à carne refogada o feijão cozido e sem caldo, pimenta, molho de tomate, azeite de oliva e misture bem. Sirva em um bowl e finalize com o pimentão amarelo e tempero verde de sua preferência.

Dica: caso goste, salpique um pouco de queijo por cima do prato.



SUFLÊ DE LEGUMES

PRATO
PRINCIPAL

Suflê de legumes

INGREDIENTES

- 5 claras em neve
- 5 gemas inteiras
- 1/2 xícara de farinha de aveia ou de arroz
- 3 colheres (sopa) de água
- 1/2 xícara de manteiga sem sal ou ghee
- 1 1/2 xícara de cenoura cortada em cubos pequenos
- 1 1/2 xícara de abóbora brasileira cortada em cubos pequenos
- 1 cebola grande de cabeça inteira
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta



MODO DE PREPARO

Em uma panela adicione um fio de azeite de oliva, refogue a cebola picada, depois a cenoura e por último a abobrinha picada e o alho picado. Assim que estiver bem tostado e sequinho, finalize com uma pitada de sal, desligue o fogo e reserve para que esfrie.
Separe as gemas das claras: bata as claras na batedeira até ponto de neve (uma espuma branca) e as gemas reserve para o próximo passo.

Enquanto as claras batem até virar neve e os legumes esfriam, vamos para o creme. Adicione a manteiga em uma panela em fogo baixo para derreter, depois que derreter por completo adicione as gemas, a farinha de aveia, a água e uma pitada de sal e mexa constantemente com um fouet (para não empelotar) até formar um creme. Desligue o fogo e continue mexendo para esfriar.

Unte uma assadeira com azeite e farinha e reserve.
Misture delicadamente o creme com a clara em neve, lembrando que o creme deve estar suave ao toque, mas não muito quente para não cozinhar as claras.
Em seguida adicione os legumes frios e misture delicadamente.

Disponha a massa na assadeira e leve ao forno preaquecido em 120°C por cerca de 30 minutos, dependendo da sua forma e forno.
Sirva bem quentinho.

Dica: não utilize recheios muito úmidos, pois eles tendem a soltar muitos líquidos e poderá "desandar" a massa.



BEIJINHO DE COCO E ABACAXI NA TAÇA

Beijinho de coco e abacaxi na taça

INGREDIENTES

- 1 abacaxi médio maduro picado
- 2 xícaras de coco natural
- 2 colheres (sopa) de leite de coco em pó
- 8 gotas de adoçante Stévia
- 1/2 xícara de água
- Cravo da índia para decorar

MODO DE PREPARO

Quebre o coco fresco, retire a polpa e a película marrom, rale com um ralador e reserve.
Em uma panela adicione a água e o abacaxi descascado e picado, em pedaços bem pequenos. Cozinhe por cerca de 30 minutos em fogo médio, até reduzir a água e cozinhar bem o abacaxi. Depois que estiver cozido, desligue o fogo. Espere esfriar e bata no liquidificador na opção "pulsar" com o adoçante ou açúcar de sua preferência.
Despeje o abacaxi adoçado na panela novamente, adicione o leite de coco em pó e o coco ralado. Acenda o fogo por mais 10 minutos até engrossar um pouco mais e desligue. Espere esfriar, adicione em um recipiente de sua preferência, decore com cravo da índia e reserve na geladeira até a hora de servir.

Dica: não bata o abacaxi demais, a ideia é triturar mas deixando alguns pedaços, evitando virar suco. Importante utilizar um abacaxi bem maduro, assim ficará mais saboroso.



EnziLac

VIVA BEM COM O LEITE.

ENZILAC é um produto à base da ENZIMA LACTASE que auxilia na digestão do leite e seus derivados.



Siga sempre a recomendação de seu médico

Receitas pra você VIVER BEM com o leite

EnziLac

SAC 0800 025 0110 | SAC@FQM.COM.BR

Enzilacfqm @enzilac_fqm

FQM

O FQM GRUPO está presente no mercado brasileiro desde 1932, sempre atendendo com excelência às necessidades de médicos e consumidores por meio de produtos seguros e eficazes. Atualmente estamos divididos em 3 unidades de negócio - FQM Divcom (suplementos alimentares, medicamentos OTC e cosméticos, como Imecap Hair, Calcitran e Varicell), FQM Farma (medicamentos de marca vendidos sob prescrição médica, como Annita, Abrilar e Maresis) e FQM Melora (linha dermatológica, com produtos como Exímia, Kelo-Cote e Dermovance). Enzilac pertence à linha FQM DIVCOM, que atua no mercado de consumo, com produtos para o autocuidado, isentos de prescrição, destinados diretamente ao consumidor final. Nossa missão é produzir e brindar produtos eficazes e seguros, que melhorem a qualidade de vida das pessoas, contribuindo para o bem-estar delas e de suas famílias. Lactase em comprimidos mastigáveis. 4500 e 9000 FCC unidades de lactase. A lactase auxilia a digestão da lactose. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Consumir preferencialmente sob orientação de um profissional de saúde habilitado, como nutricionista, médico ou farmacêutico. MS: 6.7239.0013.