



Receitas
ESTRATÉGICAS
E DELICIOSAS
SEM TRIGO

DR. PATRICK ROCHA



Receitas ÍNDICE

PÃO DE FORMA

Tempo de preparo: **1h e 30 minutos**
Rendimento: **10 porções**

02

SPAGHETTI DE PUPUNHA AO MOLHO PESTO

Tempo de preparo: **25 minutos**
Rendimento: **4 porções**

03

PANQUECAS

Tempo de preparo: **20 minutos**
Rendimento: **4 porções**

04

BROWNIE

Tempo de preparo: **50 minutos**
Rendimento: **6 porções**

05

BOLO DE CHOCOLATE

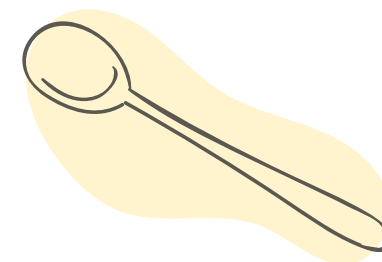
Tempo de preparo: **35 minutos**
Rendimento: **10 porções**

06

CHEESE CAKE

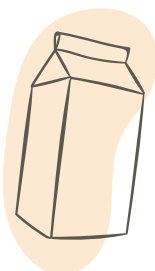
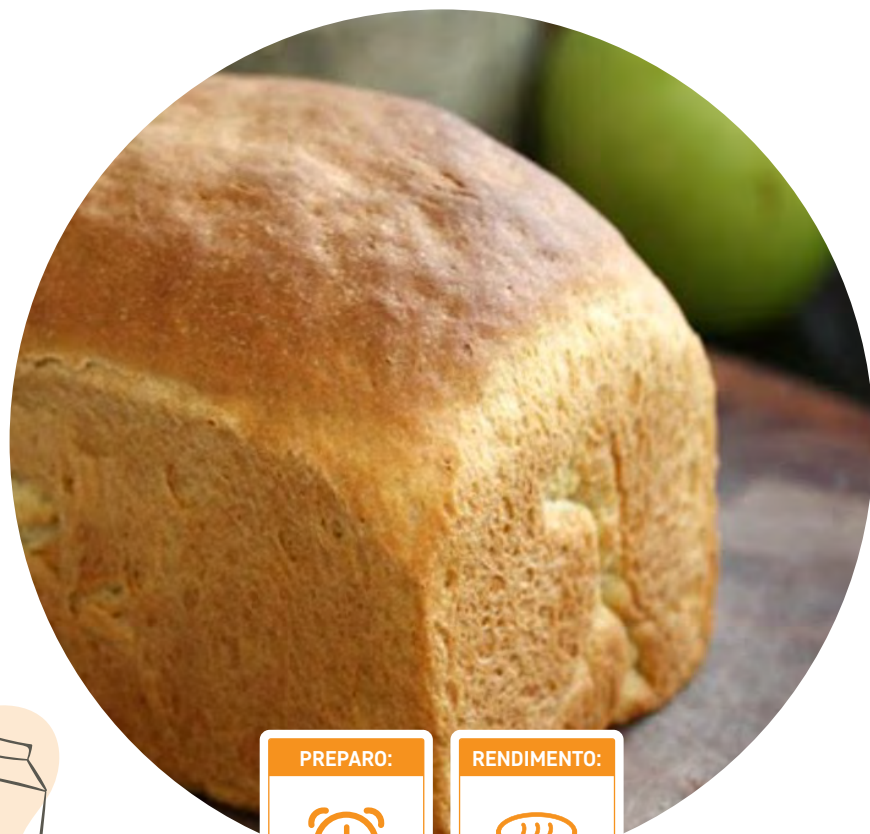
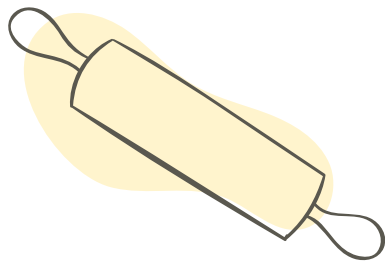
Tempo de preparo: **40 minutos**
Rendimento: **10 porções**

07



Receita

PÃO DE FORMA



PREPARO:



1H E 30MIN

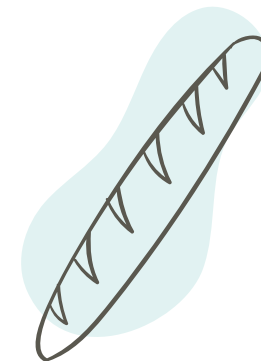
RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 xícara de amêndoas
- 1/3 xícara de linhaça
- 1/3 xícara de sementes de girassol descascadas
- 300g de cream cheese
- 5 ovos
- 1 xícara de queijo ralado
- Ervas e temperos a gosto
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de fermento químico
- Linhaça para forrar a forma



MODO DE PREPARO:

Passe as amêndoas, a linhaça e sementes de girassol no liquidificador até virar uma farinha grossa.

Misture a farinha com fermento, sal e temperos.

Misture os ovos e o cream cheese até ficar uma mistura homogênea, depois adicione o queijo.

Adicione a farinha na mistura de ovo e queijo.

Unte uma forma com gordura e jogue linhaça dentro para grudar.

Derrame a massa na forma e leva ao forno em 180° por 1h10.

Espera esfriar antes de desenformar.

Receita

SPAGHETTI DE PUPUNHA AO MOLHO PESTO



PREPARO:



25 MINUTOS

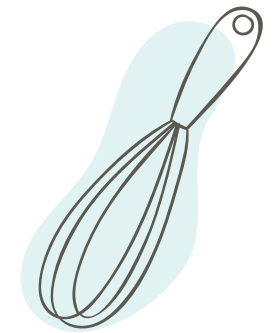
RENDIMENTO:



4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- Palmito Pupunha
- Água fervente



MODO DE PREPARO:

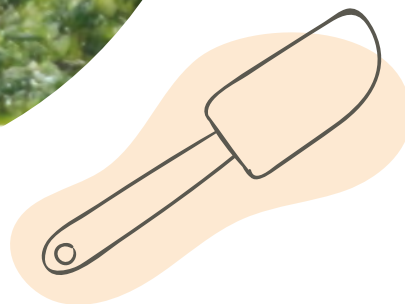
Lave o palmito pupunha, parta ao meio no sentido do comprimento e corte em fios finos como se fosse espaguete. Você pode também ralar em um ralador. Em uma panela com água fervente, adicione o palmito pupunha e deixe cozinhar por 5 minutos ou até ficar al dente.

MOLHO PESTO

- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de folhas de manjeriçã, fresco
- 3 colheres de chá de nozes sem casca
- 100 g de queijo parmesã ralado
- 1 xícara de chá de azeite
- Pimenta do reino a gosto

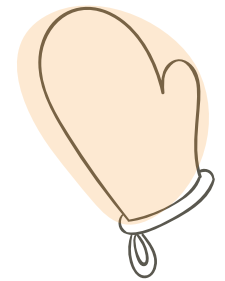
MODO DE PREPARO:

Descasque os dentes de alho, passe pelo espremedor. Em uma tigela, adicione o alho e o sal e misture bem. Triture as nozes e junte alho e sal. Lave as folhas de manjeriçã, seque e pique em pedaços bem pequenos. Coloque também na tigela. Acrescente o queijo e o azeite e misture muito bem até obter uma pasta homogênea. Você pode bater por alguns segundos no liquidificador, mas é importante deixá-lo com alguns pedaços. Tempere com um pouco de pimenta do reino se preferir. Por fim, misture o molho ao spaghetti até que ele fique completamente coberto.



Receita

PANQUECAS



INGREDIENTES:

- 03 ovos
- 05 colheres de sopa de água
- 02 colheres de queijo parmesão ralado
- Sal
- Salsinha desidratada ou ervas finas

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador sem a salsinha (misture-a depois).

Esquente uma frigideira antiaderente pequena e com a ajuda de uma concha coloque um pouco de massa no centro da frigideira, faça movimentos circulares com a frigideira para que a massa se espalhe e a panqueca fique bem fina, espere aparecer pequenos poros na superfície da panqueca, vire e frite do outro lado. Recheio à gosto.



PREPARO:

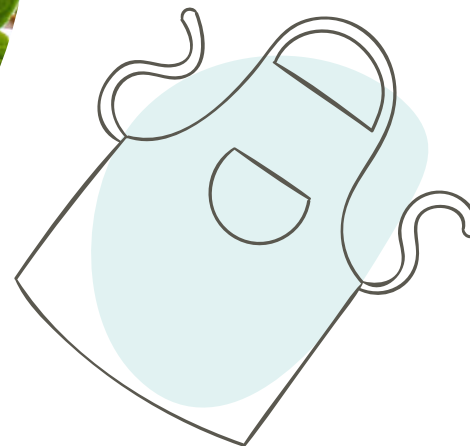


20 MINUTOS

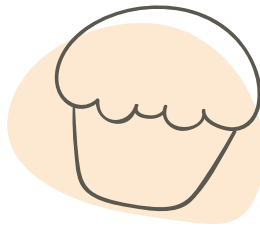
RENDIMENTO:



4 PORÇÕES



Receita BROWNIE



PREPARO:



50 MINUTOS

RENDIMENTO:



6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1/3 xícara de manteiga
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó acima de 75%
- 6 ovos
- 1 colher de chá de adoçante para forno e fogão
- 1 colher de chá de essência de baunilha natural

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C

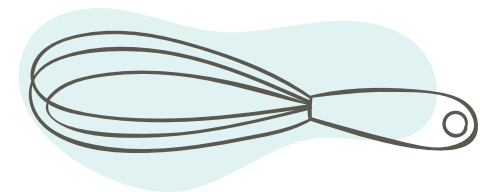
Numa frigideira pequena, derreta a manteiga no fogo médio e adicione o cacau. Misture o tempo todo para evitar que a manteiga queime. Desligue o fogo assim que derreter tudo.

Numa tigela grande, bata os ovos com o adoçante e a baunilha.

Quando a manteiga esfriar um pouco, misture na tigela com ovos.

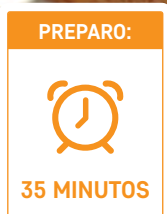
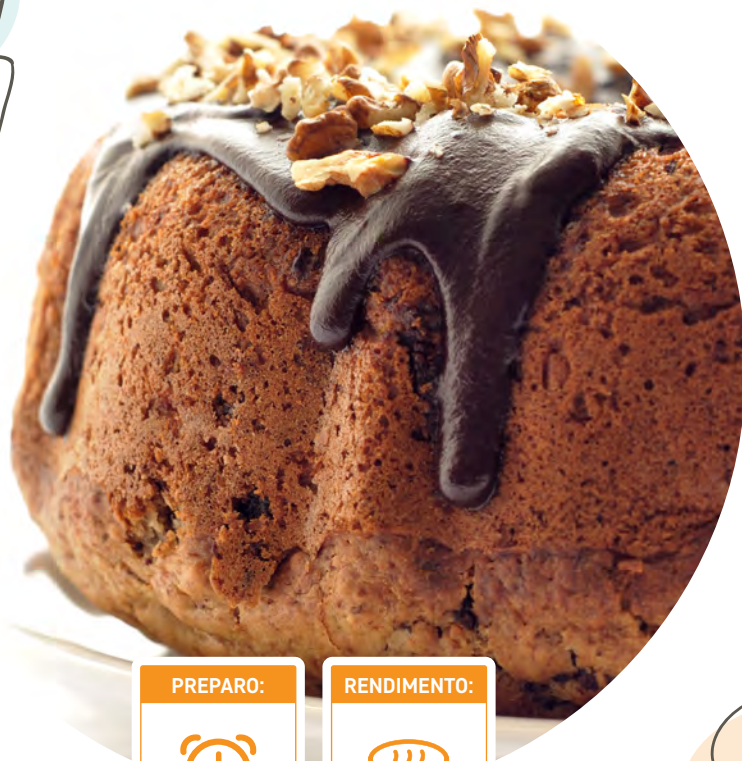
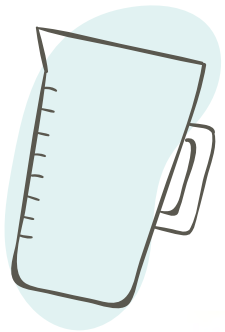
Acrescente a farinha de coco aos poucos e misture até formar uma massa mole.

Unte uma assadeira de cupcakes, ponha a massa nas formas e asse por 30 a 35 minutos.



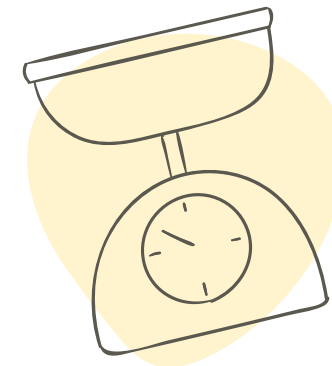
Receita

BOLO DE CHOCOLATE



MASSA

- 7 ovos
- 7 colheres de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 coco seco médio ralado
- Sucralose a gosto
- 2 colheres de fermento



Bata tudo no liquidificador, acrescente o fermento por último. Unte uma forma média de pudim com manteiga e coco ralado. Leve ao forno médio pré-aquecido, o tempo de assar varia de acordo com cada forno. Faça o teste do palito: finque o palito no bolo, se sair seco, está pronto.

RECHEIO

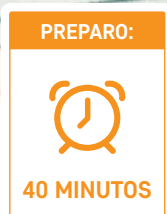
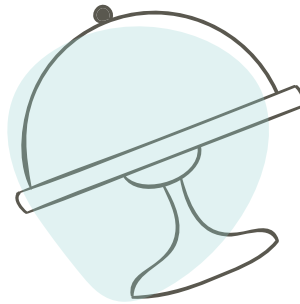
- Meio coco seco
- Meio vidro de leite de coco
- Sucralose a gosto

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo médio. Mexa até começar a ferver e engrossar. Desligue o fogo e acrescente 2 colheres de creme de leite.

CALDA

Derreta 1 barra de chocolate 70% em banho maria e acrescente creme de leite.

Receita CHEESE CAKE



INGREDIENTES:

- 500g de farinha de amêndoas ou castanhas
- 100g de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de adoçante em pó stévia ou sucralose
- 1 pitada de sal
- 450g de cream cheese
- 200g de iogurte natural integral
- 3/4 xícara de adoçante em pó stévia ou sucralose
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 colher (sobremesa) de baunilha
- 300g de morango
- 100g de amoras, framboesas e mirtilo
- 1 colher de sopa, rasa de adoçante em pó stévia ou sucralose

MODO DE PREPARO:

Misture a farinha de castanhas ou amêndoas com a manteiga derretida. Misture as 2 colheres de sopa de adoçante e o sal. Coloque a farofa na assadeira e com a ajuda de um copo, pressione a farofa contra a forma de uma forma que ela fique firme. Leve a geladeira e deixe endurecer um pouco. Enquanto isso, faça o creme.

Bata o cream cheese até que ele fique bem cremoso. Misture o iogurte, o adoçante (3/4 de xícara) e a baunilha. Bata o creme de leite fresco em ponto de chantilly. Misture delicadamente no creme feito anteriormente. Despeje o creme na assadeira e leve para gelar. Deixe gelar por 8 horas.

Coloque as frutas na panela com 1 colher de adoçante. Aqueça por 5 minutos ou até fica em ponto de calda, porém com alguns pedacinhos de frutas. Desligue o fogo e reserve as frutas na geladeira. Depois das 8 horas de geladeira, desenforme a torta e despeje as frutas em cima do creme gelado.



Dr. Rocha

www.drrocha.com.br

