



# EBOOK

## *lanchinhos*

sem glúten • sem leite • sem ovos • sem soja

MENU  BACANA  
cozinha inclusiva



# MENU BACANA

*cozinha inclusiva*



Carla Maia

Seu interesse pela culinária é herança de família, mas o amor pela cozinha inclusiva nasceu juntamente com sua filha Mila, alérgica alimentar múltipla. Fundadora do MENU BACANA, um espaço de luta pelo reconhecimento da diversidade alimentar por meio do compartilhamento de receitas recheadas de afeto.

## NAS REDES SOCIAIS

Facebook/menubacana  
Instagram/@menubacana  
Youtube/menubacana

## CONTATO

[contato@menubacana.com](mailto:contato@menubacana.com)



PÃEZINHOS



SMOOTHIES



BOLINHOS



REFRESCOS





# Pão de Q de Batata Doce

*com sementes de linhaça*

## **Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de purê de batata doce branca;
- 1 e 1/4 xícara (chá) de polvilho azedo;
- 1 e 1/4 xícara (chá) de polvilho doce;
- 1/4 xícara (chá) de óleo ou azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça dourada;
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça marrom;
- 2 colheres (sopa) de água fervente;
- sal a gosto.

## **Modo de Preparo**

1. Preaqueça o forno a 220 graus.
2. Misture todos ingredientes e sove a massa até desgrudar das mãos. Se necessário, acrescente 1 (uma) colher (sopa) de água fervente.
3. Unte uma forma com um fio de óleo e passe um pouquinho de óleo nas mãos.
4. Modele os pãezinhos manipulando a massa fazendo pressão com as mãos, compactando-as e fazendo as bolinhas.
5. Coloque as bolinhas na forma, deixando um espaço entre elas, para que não grudem.
6. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.







# Pão de Q de Batata Inglesa

*com sementes de chia*

## **Ingredientes**

- 1 e 1/4 xícara (chá) de purê de batata inglesa;
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo;
- 1 xícara (chá) de polvilho doce;
- 2 colheres (sopa) de água fervente;
- 4 colheres (sopa) de óleo ou azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de sementes de chia;
- sal a gosto.

## **Modo de Preparo**

1. Preaqueça o forno a 220 graus.
2. Misture todos ingredientes e sove a massa até desgrudar das mãos. Se necessário, acrescente 1 (uma) colher (sopa) de água fervente.
3. Unte uma forma com um fio de óleo e passe um pouquinho de óleo nas mãos.
4. Modele os pãezinhos manipulando a massa fazendo pressão com as mãos, compactando-as e fazendo as bolinhas.
5. Coloque as bolinhas na forma, deixando um espaço entre elas, para que não grudem.
6. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.



# Pão de Q de Inhame

## Ingredientes

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de purê de inhame;
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo;
- 1 xícara (chá) de polvilho doce;
- 1/4 xícara (chá) de óleo ou azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de água fervente;
- sal a gosto.

## Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 220 graus.
2. Misture todos ingredientes e sove a massa até desgrudar das mãos. Se necessário, acrescente 1 (uma) colher (sopa) de água fervente.
3. Unte uma forma com um fio de óleo e passe um pouquinho de óleo nas mãos.
4. Modele os pãezinhos manipulando a massa fazendo pressão com as mãos, compactando-as e fazendo as bolinhas.
5. Coloque as bolinhas na forma, deixando um espaço entre elas, para que não grudem.
6. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.







# Smoothie de Morangos

*com beterraba*

## **Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de leite de inhame (ou outro leite vegetal de sua preferência);
- 2 xícaras (chá) de gelo;
- 2 xícaras (chá) de morangos orgânicos;
- 1 fatia de beterraba crua com aproximadamente 1 cm de espessura;
- 1 colher (sobremesa) de farinha de linhaça dourada.

## **Modo de Preparo**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
2. Transfira o smoothie para um recipiente e sirva.



# Smoothie de Damascos

**com coco**

## **Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de leite de coco caseiro;
- 2 xícaras (chá) de gelo;
- 8 damascos secos.
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada.

## **Modo de Preparo**

1. Coloque os damascos em uma panela com água suficiente para cobri-los e leve ao fogo alto.
2. Deixe ferver por 3 minutos.
3. Coe e deixe esfriar.
4. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
5. Transfira o smoothie para um recipiente e sirva.







# Bolo de Banana

## Ingredientes

- 6 bananas (prata) maduras;
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 3/4 xícara (chá) de fécula de batata;
- 1/4 xícara (chá) de polvilho doce;
- 1/4 xícara (chá) de farinha de banana verde;
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada;
- 1 colher (café) de goma xantana;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1/4 xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó;
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó.

# Bolo de Banana

## Modo de Preparo

1. Corte duas bananas em cubinhos e reserve.
2. Preaqueça o forno a 180° (temperatura média) e unte uma forma para bolos com 22cm de diâmetro.
3. Em um recipiente, coloque a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce e a goma xantana.
4. Mexa bem até uniformizar as farinhas.
5. Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção do fermento e das duas bananas cortadas em cubinhos reservadas anteriormente, até formar uma mistura espessa.
6. Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea.
7. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
8. Despeje a metade da massa na forma previamente untada, coloque as bananas cortadas em cubinhos e cubra com o restante da massa.
9. Leve ao forno para assar por aproximadamente 30 minutos ou faça o teste do palito.
10. Espere o bolo esfriar completamente antes de desenforma-lo.
11. Polvilhe canela em pó e sirva.





# Bolo de Laranja

## Ingredientes

- raspas de 2 laranjas;
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata;
- 1 colher (sopa) de polvilho doce;
- 1 colher (café) de goma xantana;
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de suco de laranja;
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara;
- 1/4 xícara (chá) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame;
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada;
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó.

## Para a cobertura

- 1 xícara (chá) de açúcar demerara pulverizado (triturado no liquidificador);
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja.



# Bolo de Laranja

## Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180° (temperatura média) e unte uma forma para bolos com 22cm de diâmetro.
2. Em um recipiente, coloque a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce e a goma xantana.
3. Mexa bem até uniformizar as farinhas.
4. Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção do fermento e das raspas das laranjas, até formar uma mistura espessa.
5. Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea.
6. Acrescente as raspas das laranjas e o fermento e misture delicadamente.
7. Despeje a massa na forma previamente untada e leve ao forno para assar por aproximadamente 30 minutos ou faça o teste do palito.
8. Espere o bolo esfriar completamente antes de desenforma-lo.
9. Misture os ingredientes da cobertura até formar uma massa lisa.
10. Cubra o bolo com a cobertura e sirva.



# Bolo de Maçã

## Ingredientes

- 3 maçãs sem a casca e sementes;
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 3/4 xícara (chá) de fécula de batata;
- 1/4 xícara (chá) de polvilho doce;
- 1/2 xícara (chá) de quinoa em flocos;
- 1 colher (café) de goma xantana;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara (chá) de água;
- 1/4 xícara (chá) de farinha de maçã;
- 1/4 xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada;
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó.

# Bolo de Maçã

## Modo de Preparo

1. Corte uma maçã em cubinhos e reserve.
2. Preaqueça o forno a 180° (temperatura média) e unte uma forma para bolos com 22cm de diâmetro.
3. Em um recipiente, coloque a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a quinoa em flocos e a goma xantana. Mexa bem até uniformizar as farinhas.
4. Bata no liquidificador os demais ingredientes, com exceção do fermento e uma maçã cortada em cubinhos reservada anteriormente (as outras duas maçãs deverão ser acrescentadas), até formar uma mistura espessa.
5. Junte essa mistura às farinhas e mexa até formar uma massa homogênea.
6. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
7. Despeje a metade da massa na forma previamente untada, coloque as maçãs cortadas em cubinhos previamente reservadas e cubra com o restante da massa.
8. Leve ao forno para assar por aproximadamente 30 minutos ou faça o teste do palito.
9. Espere o bolo esfriar completamente antes de desenforma-lo.
10. Polvilhe canela em pó e sirva.





# Água Saborizada de Morangos

laranja e hortelã

## Ingredientes

- 500 ml de água gelada;
- 5 morangos cortados em fatias;
- 5 rodela de laranja sem casca;
- alguns cubinhos de gelo;
- hortelã a gosto.

## Modo de Preparo

1. Higienize as folhas de hortelã e reserve.
2. Higienize os morangos e corte-os em fatias e reserve.
2. Higienize a laranja, descasque-a , corte-a em rodela e reserve.
3. Em um recipiente, coloque as frutas, a água, hortelã e gelo.
2. Misture tudo, tampe o recipiente e coloque na geladeira por 10 minutos.
3. Prontinho, já pode saborear essa delícia super refrescante!







# Água Saborizada de Manga

*gingibre e hortelã*

## **Ingredientes**

- 500 ml de água gelada;
- 1 manga cortada em cubinhos;
- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- alguns cubinhos de gelo;
- hortelã a gosto.

## **Modo de Preparo**

1. Higienize, rale o gengibre e reserve.
2. Higienize as folhas de hortelã e reserve.
3. Higienize a manga e corte-a em cubinhos e reserve.
4. Em um recipiente, coloque as frutas, a água, hortelã e gelo.
5. Misture tudo, tampe o recipiente e coloque na geladeira por 10 minutos.
6. Prontinho, já pode saborear essa delícia super refrescante!

# Dicas e Truques

## Modo de Preparo do Purê de Batata Doce

Recomendamos a utilização da Batata Doce Branca, por possuir um sabor mais suave.

1. Lave e descasque as batatas doces.
2. Corte as batatas doces em pedaços e deixe-as de molho em água suficiente para cobri-las por 8 horas com 1 colher (sopa) de limão ou vinagre.
3. Descarte a água na qual as batatas ficaram de molho para eliminar os antinutrientes.
4. Lave bem as batatas em água corrente.
5. Leve as batatas ao fogo médio, em uma panela com água suficiente para cobri-las.
6. Deixe ferver por aproximadamente 20 minutos e certifique-se que estejam cozidas (bem macias), utilizando um garfo.
7. Descarte toda a água da panela e triture as batatas cozidas e ainda quentes com um mixer ou em um processador até formar uma pasta.



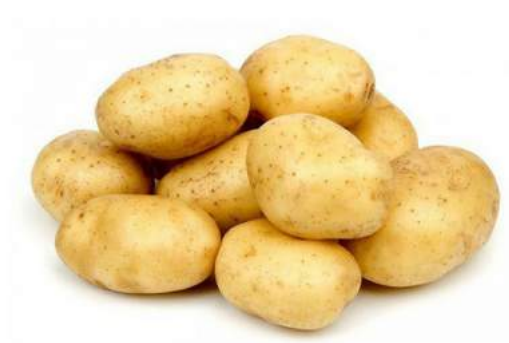
**BATATA DOCE BRANCA**



# Dicas e Truques

## Modo de Preparo do Purê de Batata Inglesa

1. Encha um recipiente com água o suficiente para cobrir a quantidade de batatas que irá utilizar.
2. Lave e descasque as batatas .
3. Corte as batatas em pedaços e coloque-as no recipiente com água, para que elas não oxidem e escureçam.
4. Descarte a água na qual as batatas ficaram mergulhadas. Não há necessidade de deixa-las de molho.
5. Lave bem as batatas em água corrente.
6. Leve as batatas ao fogo médio, em uma panela com água suficiente para cobri-las.
7. Deixe ferver por aproximadamente 20 minutos e certifique-se que estejam cozidas (bem macias), utilizando um garfo.
8. Descarte toda a água da panela e triture as batatas cozidas e ainda quentes com um mixer ou em um processador até formar uma pasta.



**BATATA INGLESA**





# Dicas e Truques

## Modo de Preparo do Purê de Inhame

1. Lave e descasque os inhames.
2. Corte os inhames em pedaços e deixe-os de molho em água suficiente para cobri-los por 8 horas com 1 colher (sopa) de limão ou vinagre.
3. Descarte a água na qual os inhames ficaram de molho para eliminar os antinutrientes.
4. Lave bem os inhames em água corrente.
5. Leve os inhames ao fogo médio, em uma panela com água suficiente para cobri-los.
6. Deixe ferver por aproximadamente 20 minutos e certifique-se que estejam cozidos (bem macios), utilizando um garfo.
7. Descarte toda a água da panela e triture os inhames cozidos e ainda quentes com um mixer ou em um processador até formar uma pasta.



**INHAME/ TARO**



# Dicas e Truques

## **Direto pro Freezer!**

O Pão de Q é uma ótima opção pra congelar e facilitar a nossa vida!

1. Unte as mãos com um pouquinho de óleo e enrole os pãezinhos em forma de bolinhas.
2. Coloque as bolinhas lado a lado em uma forma e leve ao freezer até congelar, por cerca de 15 a 20 minutos.
3. Após o congelamento, acondicione as bolinhas em saco plástico (tipo zip) e em quantidade suficiente para o consumo imediato.
4. Para assar, separe em uma assadeira as bolinhas ainda congeladas e leve-as ao forno pré-aquecido a 220 graus por aproximadamente 30 minutos.

Bom appetite!





[www.menubacana.com](http://www.menubacana.com)



