



Meu filho PKU, amor da minha vida!!!

RECEITAS PARA PKU



PÃO COM FARINHA RILLA

1. Colocar na bacia da batedeira 150ml de água quente;
 2. Acrescentar: 2 colheres de sopa de açúcar refinado, 2 colheres de sopa de margarina, 1 colher de sopa de óleo, 1 colher de sobremesa (cafezinho) de emustab, mexer até dissolver a margarina;
 3. Acrescentar mais 150 ml de água fria, mexer e ai acrescentar $\frac{1}{4}$ de pacote de fermento seco, ou 20g de fermento úmido (uso mais o seco);
 4. Deixar descansar por uns 5 minutos;
 5. Misturar e então acrescentar a farinha, +- 250g, (2 xícaras e meia, a massa não pode ficar muito mole), 1 colher de sobremesa de sal, mexer bem, ai acrescentar 2 colheres de sopa rasa de creme de leite (opcional, se usar o creme de leite não usa o óleo) nem sempre coloco o creme de leite, bater, ir desligando para misturar bem a massa dos cantos da batedeira e no final bater alguns minutos na velocidade alta, deixar a massa bem firme, se ficar muito mole ela poderá baixar ao assar;
 6. Passar a massa para a forma e deixar crescer até dobrar de tamanho, não pode deixar crescer em excesso senão ele baixa ao assar; (eu deixo o forno elétrico esquentando em 300, quando está bem quente coloco o pão e deixo assando em 300, já no forno a gás tenho que assar em temperatura média senão queima)enfim, o forno independente de qual for, tem que estar pré aquecido, mas bem quente para a massa não baixar.
 7. Quando estiver com a casca douradinha, tirar do forno e colocar uma toalhinha sob a forma, uma saco plástico sob a toalha, pode ser esses de mercado, quando esfriar tirar da forma.
-



PÃO PRETO (imitação do pão Australiano)

250 ml de água morna – 20gr de fermento úmido, ou 1 envelope de fermento seco, 1 colher de sopa rasa de açúcar refinado, e 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo, 1 colher de sobremesa de sal, 2 colheres de sopa de margarina, 2 colheres de sopa rasa de creme de leite, 1 colher de cafezinho cheia de emustab a mesma medida de liga neutra, 2 colheres de sopa de pó de flan de chocolate, 2 colheres de sopa de nescau +- 250 de farinha Rilla

Modo de fazer:

Bater no liquidificador a água, fermento, açúcar, margarina, creme de leite e o emustab, a seguir passar para a batedeira, acrescentar a farinha aos poucos até dar ponto na massa, não deixar muito mole e após bater novamente, deixar crescer até dobrar de tamanho, bater novamente, colocar na forma, salpicar gergelim deixar crescer, assar em forno bem quente. Ao tirar do forno colocar uma toalhinha e um plástico em cima por algum tempo para depois tirá-lo da forma, assim ele ficará mais macio.

Quantidade de fenil da receita +- 115 mg



REQUEIJÃO

(receita da mamãe Virginia de SP, maravilhoso)

200ml de água, 1 caixa de creme de leite, 3 colheres de maizena, 1 colher de sopa de margarina, sal a gosto.

Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes numa panela com exceção do creme de leite. Cozinhar mexendo sempre até desprender do fundo da panela. Passar para a bacia da batedeira ainda quente, acrescentar 1 caixa de creme de leite e bater. Manter na geladeira.

Se a criança for pequena, fazer ½ receita, para não estragar, pode ficar até 4 dias na geladeira sem problemas.



KIBE ASSADO

3 colheres de farelo de banana (tem na FEPE/Ctba), 3 colheres de farinha de mandioca torrada, 1 colher de batata cozida e amassada, 1 colher de margarina, cheiro verde, sal, uma pitada de tempero árabe para kibe, uma pitada de hortelã em pó, se não tiver em folha. Modo de fazer: Ferver o farelo de banana por alguns instantes, escorrer, misturar com os demais ingredientes, moldar e assar. (pode ser frito tbém) Rendimento +- 13 kibes.



DOCINHOS COM A BASE DE CREME DE LEITE E UMA PITADA DE CAFÉ (OPCIONAL)

Receita: 100g de creme de leite (+-120mg d fenil, depende da marca usada), 1 colher rasa de nescau 14mg, 1 colher de sopa rasa de flan de chocolate, 5 colheres de sopa cheia de açúcar, 1 colher de margarina, 1/2 colher de sobremesa rasa de nescafé.

Modo de fazer:

Apurar da forma normal, mexendo sempre para não grudar, quando começar desprender da panela desligar. Deixar na geladeira até ficar bem gelado para enrolar. A massa fica bem mole, colocar com uma colherinha de sobremesa direto no granulado para daí enrolar. Manter na geladeira



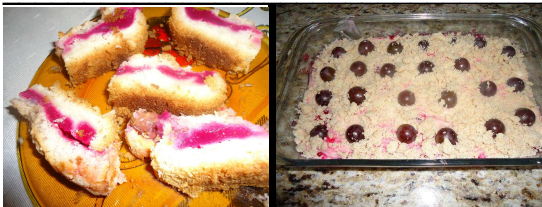
NEGRINHO DE MANDIOCA

200 gr de mandioca cozida e picada (80mg se for a branca e 20mg se for a amarela)
10 colheres de açúcar
1 colher de sopa cheia de margarina
1 e 1/2 colher de sopa de flan de chocolate (na embalagem consta 0 proteína em 1 e 1/2 colher)
1 colher de Nescau +- 17mg
1/2 de xícara de água (um pquinho menos de 1/2)

Modo de fazer:

Bater no liquidificador a mandioca com a água a seguir colocar numa panela de fundo grosso juntamente com os demais ingredientes, apurar da mesma forma usada para o brigadeiro normal, passar no chocolate granulado ou confeito de preferência.

OBS.: Levar à geladeira até ficar bem gelada, passar margarina na mão para enrolar, manter na geladeira



(cuca crescendo)

CUCA

Massa:

200 ml de água morna
2 colheres rasa de margarina
2 colheres rasa de óleo
2 colheres de creme de leite
20gr de fermento úmido ou 1 envelope de fermento seco
6 colheres de açúcar refinado
1 colherinha de sobremesa de emustab – a mesma de liga neutra –
1 pitada de noz-moscada em pó e de erva-doce
1 colher de sobremesa rasa de sal
+- 200 grs de farinha Rilla (não deixar a massa muito mole senão ela baixará facilmente)

Recheio:

200 ml de água – 2 colheres de sopa de maisena - groselha a gosto – Misturar tudo, cozinhar mexendo sempre, deixar esfriar;

-

Cobertura:

2 colheres de açúcar - 1 colher de sobremesa de canela em pó – 1 colher de sopa cheia de margarina – 2 colheres de sopa de farinha Rilla (pode misturar com farinha de arroz) – misturar todos os ingredientes amassando com o garfo até ficar numa consistência pastosa, colocar sob a massa, espalhar algumas uvas comum, ;

Modo de fazer:

Bater no liquidificador a água, fermento, margarina, creme de leite, óleo, açúcar, e o emustab, passar para a batedeira e colocar a farinha e o liga neutra, bater por alguns minutos, desligar, deixar crescer mais uns minutos, bater novamente após colocar a metade da massa, o recheio, a outra metade da massa a cobertura e deixar crescer, assar em forno quente.



COXINHA CREMOSA DE MAISENA receita do livro "Criando e Recriando com Sabor" da APAE-SP

(essa receita fica super cremosa, conforme o título da receita)

Ingredientes da massa

5 ml de azeite de oliva – 30 gr de cebola crua – 500 ml de água – 40 g de LP-drink (substitui por 2 colheres de creme de leite) – sal a gosto – 5 g de mostarda – 150 g de amido de milho – 20 g de margarina sem sal – farinha de mandioca crua para empanar (com a farinha de mandioca torrada ficarão mais douradinhos)

Ingredientes do recheio

30 g de cebola picada – 75 g de tomate picado – 60g de palmito picado – 15 gr de farinha de mandioca flocada (usei a farinha de mandioca torrada comum) – sal a gosto – 110 ml de água – orégano a gosto.

Modo de preparo da massa

1. Dissolver o LP-drink ou creme de leite em 500ml de água e reservar
2. Dourar a cebola no azeite
3. Liquidificar a cebola refogada e o LP-Drink dissolvido (usei junto meia colher de sobremesa de colorau)
4. Juntar os demais ingredientes, exceto a margarina e a farinha de mandioca
5. Liquidificar novamente
6. Colocar a mistura numa panela e levar ao fogo
7. Ao levantar fervura juntar a margarina
8. Cozinhar até desprender do fundo da panela, mexendo sempre, em fogo baixo
9. Bater na batedeira por 2 minutos
10. Dividir a massa em 20 unidades com 30 gr cada
11. Modelar cada coxinha e rechear (deixar a massa esfriar e ir arrumando a moldagem com as mãos, se necessário untar a mão com um pouquinho margarina, achei bem difícil de moldá-las.)
12. Empanar na farinha de mandioca e fritar no óleo quente,
Dica: envolver em guardanapo de papel ao tirar da panela e em seguida deixar sob uma toalhinha por algumas horas para ficarem bem sequinha

Modo de preparo do recheio

1. Refogar a cebola no azeite
2. Adicionar o tomate picado, o palmito, sal e orégano e refogar
3. Adicionar a água e cozinhar até amolecer
4. Misturar a farinha de mandioca e cozinhar até engrossar

Deixar esfriar

Obs. Achei essa receita com um sabor um pouco forte para cça que não come alimento muito temperado, nesse caso, sugiro diminuir a quantidade de azeite de oliva e da cebola da massa, eu fiz sem orégano.

Quantidade de fenil: 8mg por unidade

Essa receita é super parecida com as coxinhas que compro na FEPE/CTBA só que o colorau que usei deixou-as mais amarelinhas.



FLAN DE CHOCOLATE E DE MORANGO

-1 cx de flan de chocolate ou de morango da Sol ou Oetker, consta na embalagem 0 proteina em 1 colher e meia do produto.

- 500 ml de água

- 2 ou 3 colheres de creme de leite

Cobertura:

Cobertura para bolo tipo Chanti-Neve Dr.Oetker, batido com água gelada e creme de leite diluído, da forma que indica a embalagem.

Diluir a água com o creme de leite e o pó, cozinhar até levantar fervura, cozinhar mais alguns segundos, deixar esfriar alguns minutos, a seguir colocar nos potinhos e decorar, pode ser com cobertura para bolo ou chocolate granulado.



ABÓBORA NO CAL

Cortar abóbora e deixar numa bacia coberta com água diluída com cal, pode colocar umas duas colheres para cada 2 litros de água, deixar na geladeira até o dia seguinte, lavar bem e deixa um pouco mais de molho na água, lavar novamente pra sair bem o cal.

Fazer uma calda com açúcar, cravo, e coloca cozinhar a abóbora na calda.

Quanto mais madura a abóbora melhor será o resultado.

Se quiser a calda escurinha que nem a da receita, caramelar a metade do açúcar que for usar, colocar a água, o restante do açúcar e deixar ferver, se quiser deixar a calda branquinha, ai não caramelar o açúcar.

A quantidade de fenil vai depender do tipo de abóbora que usar, a cabotiá tem 48mg em cada 100gr.



CURAU DE ABÓBORA

250 gr de abóbora cozida sem casca, 850ml de água, 6 colheres de maizena, 2 xícaras de açúcar, 1 colher de sobremesa rasa de gelatina ágar-ágar (opcional) 4 colheres de sopa de creme de leite ou 4 medidas de leite Nan 1:

Escorrer a abóbora, bater no liquidificador, cozinhar por alguns minutos, colocar em um recipiente e polvilhar canela.



YOGURTE

400 ml de água

2 colheres de açúcar

Xuke sabor morango a gosto (+- 4 colheres)

3 colheres de creme de leite

1 colher de sobremesa rasa de suco de limão

1/2 colher de sobremesa de pó gelatina Agar-ágar (se preferir mais líquido diminuir a quantidade do ága-ágar ou se quiser mais cremoso aumentar um pouco)

Modo de fazer:

Em uma panela colocar a água ferver com o xuke e o açúcar, deixar cozinhar por uns minutos, acrescentar o creme de leite, quando levantar fervura colocar as gotas de limão. Colocar em potinhos de yogurte, cobrir com papel alumínio e levar a geladeira.

Rendimento: 4 potes de 100 gr;

A quantidade final da fenil vai depender da marca do creme de leite;

Se a quantidade diária de fenil for baixa, pode diminuir o creme de leite para 2 colheres;

(essa receita foi elaborada pela mamãe Joselma, somente diminui a quantidade de creme de leite para diminuir a quantidade de fenil e usei a opção de colocar em potinhos de yogurte industrializado (meu filho adorou a apresentação rsrs)).



Pão Doce com Passas:

200ml de água - 2 colheres de sopa de margarina, 2 colheres de sopa rasa de óleo, 1 colher de creme de leite, 1 colher de sobremesa de emustab a mesma de liga neutra, 6 colheres de sopa de açúcar refinado, 1 colher se sobremesa de sal,- 2 colheres de sopa rasa de fermento em pó, 1 colher de sobremesa rasa de essência de panetone, 1 pitada de noz-moscada em pó, 1 pitada de erva-doce, +-200grs de farinha Rilla (2 xícaras, colocar poucos pra não ficar muito dura):

Quantidade de fenil da massa: +-62mg

Na batedeira colocar a metade da água (100ml) quente e juntar o açúcar, o creme de leite, a margarina, óleo, emustab, deixar descansar por alguns minutos, acrescentar o restante da água, o fermento e deixar crescer um pouquinho, juntar a farinha e o liga neutra, bater na batedeira, deixar a massa crescer um pouquinho, bater novamente, colocar passas picadas a gosto, colocar na forma deixar crescer após assar em forno quente (eu assei no forno elétrico em 300) mas pode ser no fogão, mas bem quente senão a massa baixa, e também não pode deixar a massa muito mole.

Cobertura: 1 xícara grande de açúcar confeiteiro – 1 colher de sopa de creme de leite ou 1 medida de Nan 1 diluído em água suficiente para derreter o açúcar confeiteiro, espalhar sobre o pão e colocar coco ralado grosso a gosto (pode ser tbém chocolate granulado)



Sufê de abóbora

Cozinhar a abóbora, bater no liquidificador com um pouquinho da água do cozimento, passar para uma panela com um pouquinho de óleo, colocar sal, cheiro verde, cozinhar por uns minutos, colocar uma colher de sobremesa de creme de leite (usei na quantidade acima) desligar.



Rosquinhas de polvilho com creme de leite

- Para cada colher de sopa de creme de leite, usar uma colher de açúcar refinado e polvilho até dar ponto de fazer as rosquinhas na mão;
 - usar creme de leite em caixa, sem a água;
 - Ir moldando e fritando em seguida;
 - fritar em óleo quente virando sempre até dourarem.
-



PASTÉIS TIPO RIZÓLIS

(Receita Massa para salgados da pagina nº 71 do livro “Delicias da Cozinha Fenil” da FUNDAÇÃO Ecumênica/CTBA um pouco modificada):

Receita da FEPE/CTBA, dei uma modificada: cebola ralada a gosto, 2 colheres de sopa de margarina, um pedacinho de caldo de legumes (opcional), meia colher de sobremesa rasa de emustab, sázon ou colorau a gosto, 2 copos de água (500ml), farinha Rilla (+-100g). Fritar a cebola na margarina, acrescentar o sal, o colorau ou sázon, o emustab e bater no liquidificador, passar para a batedeira, acrescentar a farinha, bater por uns minutos, levar pra panela, cozinhar até dar uma desprendida da panela, tirar e ir sovando ainda quente até ficar bem lisinha. Se a massa ficar muito mole, abrir tipo no meio de um plástico filme, abrir a massa com um rolo, colocar o recheio, fechar precionando com um copo ou xícara.

Se a massa ficar bem firme poderá ser aberta sem o plástico filme, mas se a massa ficar mais macia o rizólis ficará melhor, se necessário passar um pouquinho de margarina no rolo, se não usar o plástico e nas bordas do copo ou xícara que usar para cortá-los.

Recheio refogado de legumes a gosto, pode usar um pquinho de farinha de mandioca no refogado para enxugá-lo. (dica das receitas da APAE/SP. Fritar no óleo quente, ao tirar envolvê-los em guardanapo de papel para absorver bem a gordura.



BOLINHO FRITO RECHEADO COM GOIABADA

(Receita da mamãe Joselma, só incrementei com o recheio)

- 1 colher de sopa de creme de leite;
 - 1 colher de sopa de flan de baunilha;
 - 3 colheres de sopa de açúcar refinado;
 - 1 colher de cafezinho de emustab, a mesma medida de liga neutra;
 - ½ xícara de água;
 - Farinha Rilla até dar ponto;
 - Quando for colocar fritas, pegar uma quantidade pequena na colher e incluir um pedacinho de goiaba;
- Recheio opcional;



PANQUECAS COM MOLHO DE LEGUMES

Massa:- 2 colheres de sopa do preparado ANNIMA;

2 colheres de maisena (amido de milho);

2 colheres de fécula de batata;

1 colher de farinha Rilla ou de arroz;

1 colher de sopa de creme de leite ou margarina;

1 colher de sobremesa de pó Royal;

Sal a gosto;

-Bater todos os ingredientes ou liquidificador;

- Umedecer a frigideira com óleo;

- Colocar a massa na frigideira quente, polvilhar orégano, quando ficar firme virá-la e deixar dourar.

Recheio: Molho de legumes a gosto (usei colorau no molho)



PIZZA

Receita da comunidade fenil um pouco modificada:

2 batatas médias, 2 cenouras médias, 1 colher de creme de leite, 1 colher de margarina, sal, orégano, 1 colher de sobremesa de royal, maizena até dar ponto. Refogado de legumes a gosto (o da foto é com chuchu, abobrinha ralados, palmito, cheiro verde, tomate e cebola ralada) para o recheio, molho de tomate ralo com colorau para a cobertura.

Amassar a batata e a cenoura já cozidos, acrescentar os demais ingredientes, misturar bem, acrescentar o refogado frio, o royal, colocar na forma, assar, quando tirar colocar molho de tomate a gosto e azeite de oliva se a cça gostar.

HAMBURGUER DE BANANA VERDE



congelar)

(hambúrguer pronto p

INGREDIENTES

- 4 banana prata (não muito grandes) verde (prefiro a que está começando a amarelar)
- água o necessário para cozinhar
- 3 colheres de farinha de mandioca torrada peneirada
- 1 caldo de carne

MODO DE PREPARO

- Coloque as bananas com casca na panela de pressão, cubra com água e cozinhe por +- 15 minutos.
- Remova as cascas das bananas cozidas, e ainda quente coloque o caldo de carne esfarelado, amasse bem com um garfo e acrescente a farinha de mandioca, amasse bem e leve à geladeira por 1 hora.
- Abrir a massa entre plástico filme, passar o rolo e cortar com uma xícara, embrulhar um a um e congelar.



Bolo niver do Magui

A receita da massa é da mãe Joselma, com umas pequenas mudanças:

Bolo de chocolate

1x de água

1x de óleo

1x açúcar

80gr de creme de leite 96mg

1cc emustab, 1cc super liga neutra

1cc nescafé, 2cs nescau (35mg), 2cs alfarroba (17mg)(troquei por flan de chocolate)

1c rasa de mel (não coloquei)

bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo

transferir para batedeira:

adicionar aos poucos ou peneirando 1 1/2x de farinha rilla 32mg

então adicione 1 colher de café de po royal

Recheio

Creme:

1 caixa de creme de leite

4 colheres de nescau

1 colher de sopa não muito carregada, de emustab.

Deixar o creme de leite gelar, misturar com o nescau e o emustab e

bater na batedeira até aumentar de volume e ficar bem firme. O creme

de leite deve ser sem soro. Deixar na geladeira até preparar o bolo.
Molhar as camadas do bolo com a calda da cereja, colocar o creme de recheio com algumas cerejas picadinhas.
Cobrir o bolo com o mesmo creme. (decorei com cerejas e chocolate harald picadinho), mas pode ser com granulado, ou a gosto.
(o bolo vai ser consumido em tantas porções, que vou congelar parte dele, então, nessa quebra a quantidade de fenil não vai ficar muito alta)
Não coloquei a quantidade de fenil do creme de leite, pq varia de acordo com a marca usada.



RIZÓLIS

Massa: 250ml de água, 1 colher de creme de leite, 1/2 caldo de legumes, 1 colher de sopa cheia de margarina, sal a gosto, 2 colheres de farinha de arroz, 1 colher de sobremesa rasa de liga neutra, +-1 xícara de farinha Rilla.

Modo de fazer: Colocar na panela todos os ingredientes, menos as farinhas, quando começar ferver colocar as farinhas mexendo sempre até formar uma bola, cozinhar por alguns minutos, tirar da panela e sovar ainda quente até ficar uma massa bem lisa. Abrir a massa recheiar com legumes a gosto, fechar pressionando com uma xícara.

Calda para cobertura: Ferver +- 200ml de água com 1 colher de sopa de maizena e um pedacinho de caldo de legumes, deixar esfriar, passar cada um na calda e na farinha de mandioca torrada e peneirada. A calda é para fixar a farinha, senão ao fritar ela se solta.

Essa invenção de massa foi inspirada na massa de rizólis normal que costumo fazer. Ficou uma das melhores que fiz até hoje. Rendimento: +-20 rizólis



Bolinhas de abóbora (esta receita na comunidade “Nossas Receitas Fenil) consta como “Bolinhas de queijo sem queijo”, prefiro chamar de bolinhas de abóbora, tem mais a ver com a receita:

1 xícaras de arroz cozido

1 xícara de abóbora cozida

Processar o arroz e a abóbora

Coloque então:

2 colheres de sopa de farinha de arroz (dependendo do tipo de abóbora poderá ser necessário mais farinha para dar ponto)

pitada de sal

orégano

Processe novamente, ou amasse bem, isso vai formar uma bola.

Enrolar as bolinhas e empanar em farinha de mandioca torrada e peneirada.

Fritar, tirar e envolver em guardanapo de papel para absorver bem a gordura.



Mandiocada

1 xícara bem cheia de mandioca crua ralada no ralo grosso;
1 xícara de açúcar;
1 colher de sopa de margarina;
1 colher de sopa de creme de leite;
Colocar tudo numa panela de fundo grosso, apurar até desprender do fundo da panela. Colocar ainda quente, com uma colher, numa forma untada. +- 10 unidades de 10mg de fenil cada. Se for feito com a mandioca amarela cai para +-2,5mg de fenil cada unidade.



PAVÊ COM MASSA DE BOLO

1/2 cx de flan de chocolate
250 ml de água
1 colheres de creme de leite
Dissolver a água com o flan e o creme de leite e deixar cozinhar da forma normal
Deixar esfriar
Montar colocando numa travessa o creme, bolo, creme e a cobertura.
Cobertura:
Preparar a cobertura de acordo com as instruções da caixa (cobertura para bolo Dr. Oetker, substituindo o leite por água e creme de leite), cerejas e algumas raspas de chocolate



PÃO COM CREME DE LEITE E FARINHA RILLA

300 ml de água morna
¼ de envelope de fermento em pó ou 20 gr de fermento úmido
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sobremesa de sal
1 colher de óleo
2 colheres de sopa de margarina
2 colheres de sopa de creme de leite (+-20mg, depende da marca usada)
1 colher de sobremesa rasa de emustab
1 colher de sobremesa de liga neutra
+- 250 gr de farinha Rilla (62mg)
Bater no liquidificador todos os ingredientes exceto as farinhas, passar para a batedeira, misturar a farinha e o liga neutra, bater por alguns minutos, deixar crescer uns instantes, bater novamente, colocar na forma para crescer, assar em forno bem quente (colocar no forno quando estiver bem quente) para ele não baixar. Tirar do forno, colocar uma toalhinha em cima e um plástico e deixar esfriar para então tirá-lo da forma.
Quantidade de fenil: +-82mg



Bolo de Cenoura)1/2 receita)

200 gr de cenoura crua e picada (80mg de fenil)

1 xícara de açúcar refinado

100 g farinha Rilla (25 mg)

01 colher de creme de leite +- 22mg

1/2 xícara de óleo

1 xícara rasa de água

1 gema (100 mg) opcional

1 colher de maizena

2 colheres de farinha de arroz - 10mg

1 colher de sopa de royal

Bater no liquidificador a cenoura com o açúcar, óleo, água, gema, creme de leite, após acrescentar as farinhas. Passar para uma bacia colocar o royal e mexer levemente.

Cobertura:

5 colheres de açúcar

3 colheres de flan de chocolate

5 colheres de água

1 colher de margarina

2 medidas de leite Nan1 ou 1 colher de creme de leite

Ferver tipo calda de negra maluca



CALDO DE BERINJELA (IMITAÇÃO DE FEIJÃO)

Bater no liquidificador a berinjela com água, passar para uma panela, deixar ferver e temperar como feijão, a gosto, pode colocar pedacinhos de vagem bem picadinhas.



PÃO DE MEL (a receita original é na forma tipo

bolo normal, resolvi incrementar e fazer em forminhas individuais e decorados, o resultado foi bom.

Bolo pão de mel

Em batedeira bater todos os ingredientes, muito bem

1 xícara de açúcar cristal, 00mg, 800kcal

1xícara de mel, 00mg, 1125kcal

2colheres de margarina temp. Ambiente,

1cc emustab, 1cc super liga neutra, 00mg, 00kcal

2 colheres de sopa de creme de leite, 36mg, 58kcal

Continue batendo e então adicione 3x de rilla e 1x de água alternadamente

Continue batendo e vá adicionando 1x de rilla e 1/2x de água até terminar

Quando terminar adicione a ultima xícara de rilla e pare de bater e adicione as especiarias

1 colher de chá de noz moscada em pó, 1 colher de chá de cravo em pó, 1/2 colher de

sopa canela (100mg)

em pó , 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio.

Misture tudo à mão delicadamente e bem misturados, adicione em forma untada polvilhada .

Leve ao forno baixo 180°C asse 15 minutos e baixe o fogo quanto mais puder e asse mais 20min.

Confira se está bem assado, desligue.

Dicas: a receita original sugere manteiga, fiz com margarina comum

A receita diz 45min. De forno assei 55min.

A receita sugere bic. De sodio usei fermento royal.

Não coloquei cravo, e adicionei um pouco mais de água porque a massa ficou muito pesada.

Depois de colocado na forma ainda coloquei umas colheradas de água por cima e espalhei alisando bem a massa.

Receita tirada do site tudo gostoso com algumas adaptações

<http://tudogostoso.uol.com.br/busca.php?busca=0&q=pao+de+mel&tipobusca=1027>

19 fev



SPAGHETTI CASARÃO COM MOLHO DE POMAROLA E CREME DE LEITE

Molho:

Dissolver pomarola com um pouco de água, ferver por alguns instantes, colocar uma pequena quantidade de creme de leite.

Tipos de macarrão: Quantidade de fenil do macarrão, para comparação:

80gr de espaguete normal tem 352mg de fenil (proibido)

80g de macarrão espaguete Casarão tem 160mg de fenil

80g de macarrão Urbano, fusili tem 224mg de fenil, (muita fenil)

80gr de macarrão parafuso Rilla tem 25,60mg de fenil, (esse é o mais indicado, mas meu filho não gostou desse tipo).



WAFER DE LARANJA

50ml de suco de laranja - 150ml de água - 1 colher de cafézinho de emustab - 1 colher de sopa de margarina na temperatura ambiente - 1/2 xícara de açúcar - farinha Rilla até dar ponto na massa (não lembro exatamente quanto coloquei, mas tem que ir colocando aos poucos até ficar com consistência de massa de panqueca)

1 colher de fermento seco de pão(pode ser também feito com pó royal). Bater a água, o suco de laranja, a margarina e o fermento e o açúcar, após colocar a farinha e bater novamente.



KIBE ASSADO

3 colheres de farelo de banana, 3 colheres de farinha de mandioca torrada, 1 colher de batata cozida e amassada, 1 colher de margarina, cheiro verde, sal, uma pitada de tempero árabe para kibe, uma pitada de hortelã em pó, se não tiver em folha. Modo de fazer: Ferver o farelo de banana por alguns instantes, escorrer, misturar com os demais ingredientes, moldar e assar. (pode ser frito tbém) Rendimento +- 13 kibes. Se preferir um sabor mais suave, diminuir a quantidade dos temperos.

CHIPAS (receita da mamãe Joselma, está na comunidade “Nossas Receitas Fenil”) só acrescentei a erva-doce



4 colheres de creme de leite
4 colheres de margarina
1 xícara de mandioquinha cozida e amassada
2 xícaras de polvilho doce
1 colher de cafézinho de sal
1 colher de café bem cheia de pó Royal

Modo de fazer:

Misturar o creme de leite e a margarina até formar um creme, acrescentar a mandioquinha o sal, o polvilho e o pó Royal, a erva-doce, misturar bem e moldar as chipas. Assar em forno bem quente.



ABÓBORA EM CALDA COM CASCA

Cortar a abóbora em pedaços, colocá-las lado a lado na panela, cobrir com açúcar, um pouco de água, cravos, tampar e cozinhar até ficarem macias.

Sugestões:



Pizza de massa de panqueca



Lasanha com massa de panquecas e molho de legumes com colorau. Cobertura molho com legumes e alguns grãos de milho.



Sufê de abóbora com cheiro verde



Pudim, receita que precisa ser melhorada



Bolo de maracujá – receita da FEPE/CTBA, assado em forminhas individuais e decorados.

Ingredientes:

120 g de farinha especial Rilla

2 colheres de sopa de margarina

8 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de fermento em pó Royal

200ml de água

30g de suco de maracujá

Modo de fazer:

Bater o maracujá com a água e reservar.

Bater a margarina com o açúcar na batedeira, acrescentar a farinha e o suco de maracujá.

Misturar o fermento na massa e levar ao forno.

Total de fenilalanina da receita: 49mg

BOLO DE GOIABA

Ingredientes:

150g de farinha especial Rilla

80gr de suco de goiaba

4 colheres de sopa de margarina

1 colher de sopa de fermento Royal

8 colheres de sopa de açúcar refinado

½ colher de sopa de mel

2 gotas de essência de baunilha

Modo de preparo:

Bater o açúcar com a margarina, acrescentar a farinha Rilla, o mel e o suco de goiaba, batendo novamente.

Por fim acrescentar o fermento misturando bem.

Assar em forma untada