



LIVRO DE RECEITAS

Mevalia | LOW
PROTEIN

ELABORADAS POR MÃES METABÓLICAS DO BRASIL



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Nutrindo e Cuidando

SUMÁRIO

RECEITAS SALGADAS

BERINJELA EMPANADA	5
BOLINHO DE ARROZ COM “CARNE DE JACA” OU LEGUMES COZIDOS	6
BORBOLETA DE BATATA INGLESA	7
EMPADA PKU DE MASSA PODRE	8
FRICASSE DE PALMITO COM SHITAKE	9
HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA VERDE	10
MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO (MEVALIA)	11
MASSA CASEIRA DE MACARRÃO	12
MINI PIZZA	13
MUFFIN DE AZEITONA	14
NHOQUE COLORIDO	15
OMELETE RÁPIDO DE QUEIJO	19
PÃO COM FARINHA MEVALIA	20
PÃO DE CEBOLA	21
PÃO FRANCÊS	22
PÃO SÍRIO COM FARINHA BREAD MIX MEVALIA	23
RISOLES PKU	24
ROCAMBOLE DE ARROZ	25
SALSICHA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE	26
TORTA CREMOSA DE LEGUMES	27
TORTA CREMOSA DE PALMITO	28

RECEITAS DOCES

BANOFFE DE PKU	31
BOLACHA NATALINA	32
BOLINHO DE CHUVA	33
BOLINHO DE CHUVA DE CENOURA MOLHADINHO NO GANACHE DE CHOCOLATE	34
BOLO AMERICANO	36
BOLO DE ABOBRINHA COM LIMÃO	37
BOLO DE BANANA RECHEADO	39
BOLO DE BANANA CARMELIZADA	40
BOLO DE BATATA DOCE	42
BOLO DE CENOURA PKU	43
BOLO DE CHOCOLATE DE FRIGIDEIRA	45
BOLO DE LIMÃO COM COBERTURA	47
BOLO FESTA NAKED	49
BOLOTONE OU BOLO PANETONE	51
CHURROS	53
COOKIES DE CAFÉ COM BAUNILHA E GOTAS DE CHOCOLATE	55
CRUMBLE DE MAÇÃ	57
CUCA	58
MUFFIN HIPOPROTEICAS DE LARANJA COM PASSAS	60
NHOQUE DOCE COM CALDA DE CARAMELO E COCO	61
PALITINHOS DE CHOCOLATE HARALD	63
PANETONE	64
PANQUECA DE BANANA COM CHANTILLY	66
ROSQUINHA DE BATATA DOCE	67
TORTA DE BISCOITO NO POTE	68
WAFLE DE LARANJA PKU	70

*O Nutricionista deve ser consultado para cálculo da quantidade de Aminoácidos de cada receita.



RECEITAS SALGADAS



BERINJELA EMPANADA

Ingredientes

- 2 berinjelas bem lavadas (escolha as de casca bem roxinhas, sem esverdeados)
- Sal
- Orégano e páprica doce ou picante (opcional)
- 2 a 3 colheres de sopa de farinha mevalia bread mix

Modo de Preparo

Corte as berinjelas em fatias grossas, cerca de dois a três dedos de espessura, depois corte em 4 partes, tempere com sal e deixe descansar por 5 min, após esse tempo seque-as em papel toalha, pressionando levemente, jogue a farinha mevalia bread mix, o orégano e a páprica (opcional), misture bem e leve para fritar em óleo quente ou para assar no forno ou na Air fryer.

Obs. Se usar a Air fryer, deixe 30 min, mexendo de tempo em tempo e regando azeite por cima até dourar, assim não ficará ressecada. Despeje num refratário e jogue alho frito picadinho, orégano e cheiro verde. Pode usar abobrinha também.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLINHO DE ARROZ COM “CARNE DE JACA” OU LEGUMES COZIDOS

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 4 colheres de sobremesa de biomassa (para dar liga)
- 1/2 xícara de “carne de jaca” ou a mesma quantidade de legumes cozidos de sua preferência
- 1 colher de café de fermento químico
- Temperos a gosto
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia
- Óleo para fritar

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes ao arroz cozido. Com auxílio de duas colheres, molde os bolinhos e leve para fritar em óleo quente.

Elaborada por: Maria Auxiliadora B. dos Santos dos Reis



BORBOLETA DE BATATA INGLESA

Ingredientes

- 1 batata inglesas grande crua ralada
- Temperos a gosto
- Sal a gosto
- Azeitonas para decorar
- Tomates e alface para decorar
- Legumes cozidos picadinhos.
- 1 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia
- Azeite para o preparo

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira antiaderente aquecida em fogo baixo, regada com fio de azeite, tampe por 5 minutos, logo após, vire até dourar os dois lados.

Elaborada por: Maria Auxiliadora B. dos Santos dos Reis



EMPADA PKU DE MASSA PODRE

Ingredientes

- 2 colheres cheias de becel gelada
- 1 colher de chá de emustab (emulsificante)
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Farinha Bread Mix Mevalia, o quanto for necessário

Montagem

Misture todos os ingredientes com exceção da farinha e do fermento, que devem ser adicionados no final. Acrescentar a farinha aos poucos até dar ponto de espichar. Abra entre dois plásticos. Faça o recheio com legumes a gosto e asse em forno pré aquecido a 180°C.. Usar uma forma de fundo removível de 13cm de diâmetro por 3 cm de altura e antiaderente, mas mesmo assim unte para dar sabor. Podem ser moldadas em formas de mini empadas.

Elaborada por: Marlene Fraga



FRICASSE DE PALMITO COM SHITAKE

Ingredientes

- 16 fatias de pão de forma Mevalia (Pan Carré)
- 100g de palmito pupunha
- 100g de shitak
- 2 tomates sem sementes
- 1/2 lata de milho verde
- 1 colher de chá de amido de milho (Maisena)
- 1/2 caixa de creme de leite leve
- 1 vidro de leite coco
- Queijo vegano
- Cebola, alho poró, salsa.

Modo de Preparo

Prepare um molho bem cremoso com palmito, shitake, tomates, creme de leite, temperos verdes e reserve. Bata no liquidificador o milho, amido de milho, o leite de coco e leve ao fogo para fazer o creme de milho e reserve. Forre um recipiente com as fatias de pão de forma Mevalia, e em seguida cubra com o creme de palmito com shitak, e por cima o creme de milho. Finalize com o queijo vegano e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C. durante 15 minutos.

Elaborada por: Maria Aparecida Correia Silva



HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA VERDE

Ingredientes

- 1 abobrinha verde média
- Sal marinho
- Alho porro
- Cebola
- Coentro
- Azeite

Modo de Preparo

Rale a abobrinha e refogue no azeite com todos os temperos, ainda quente coloque em um recipiente e acrescente a farinha Bread Mix Mevalia até o ponto de fazer os hambúrgueres e passe na farinha de mandioca. Asse ou frite, pode ser congelado.

Elaborada por: Maria Aparecida Correia Silva



MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO (MEVALIA)

Ingredientes

Massa

- 100grs de macarrão Mevalia(Penne, Spaguetti ou Fusilli)
- 1 cx creme de leite
- 3 copos de água fria
- 1 colher de café de sal marinho
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 tomates
- 3 azeitonas picadas
- 1 colher de sopa de milho verde
- 3 unidades de palmito pupunha
- 1 alho porro

Modo de Preparo

Coloque água fria e todos os ingredientes na panela de pressão, exceto o creme de leite. Deixe cozinhar na pressão por 4 minutos, depois de cozido acrescente o creme de leite e a salsinha. Sirva em seguida.

Elaborada por: Maria Aparecida Correia Silva



MASSA CASEIRA DE MACARRÃO

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de farinha Bread Mix Mevalia
- 1 colher de café de Ghee manteiga clarificada
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher de café de Óleo
- Água fria

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até ponto de abrir a massa com rolo. Corte da maneira que preferir e deixe descansar uns 10 minutos. Cozinhe em água fervente com sal e óleo. Tempere a gosto.

Elaborada por: Maria Aparecida Correia Silva



MINI PIZZA

Ingredientes

- 200 ml de água morna
- 2 colheres de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colheres de fermento seco para pão
- 1 colher de chá de Egg Replacer (substituto de ovo), ou goma xantana ou liga neutra
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Farinha Bread Mix Mevalia, o quanto necessário

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes na batedeira e acrescente a farinha aos poucos até ficar uma massa bem firme que não escorra dos garfos dos batedores. Coloque nas forminhas untadas espalhe a massa com uma colher umedecida em água, acrescente orégano, molho de tomate, queijo vegano e legumes a gosto. Deixe crescer e asse em forno pré-aquecido a 180°C. Pode congelar e depois colocar no forno para esquentar. Servir regada a azeite de oliva.

Elaborada por: Marlene Fraga



MUFFIN DE AZEITONA

Ingredientes

- 400g Farinha Bread Mix Mevalia
- 8g de fermento em pó (o conteúdo que vem na mesma embalagem do Bread Mix)
- 2g de bicarbonato de sódio
- 1g de alecrim, finamente picado
- 12g de EGG Replacer Mevalia (substituto de ovo)
- 40g azeitonas pretas, finamente picadas
- Sal, pimenta moída na hora
- 60g de azeite
- 120g creme azedo (Sour Cream)
- 360ml de água

Modo de Preparo

Unte a forma com azeite e polvilhe com a farinha. Em um recipiente misture a farinha, o fermento em pó da embalagem, o bicarbonato de sódio, o alecrim, o pó substituto do ovo, os temperos e as azeitonas picadas. Em outro recipiente, misture o azeite, o creme azedo e água usando uma batedeira. Adicione a mistura de farinha ao líquido e vá mexendo até que todos os ingredientes secos tenham sido incorporados. A mistura deve ser macia, mas não de consistência líquida; se necessário, adicione um pouco farinha. Distribua a mistura entre os copos da bandeja de MUFFIN, pressione para baixo levemente com a parte traseira de uma colher molhada e alise a superfície. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por 40 minutos. Deixe os muffins esfriar na forma antes de desenformar.

Elaborada por: Maria Aparecida Correia Silva



NHOQUE COLORIDO

Nhoque Verde

Ingredientes

- 4 folhas de couve
- 200g de aipim cozido e amassado
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sobremesa de azeite
- 100ml de água
- Pitada de sal
- Temperos a gosto
- 3 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia ou um pouco mais
- Azeite para saltear

Modo de Preparo

Refogue a couve em azeite, alho e cebola, sal, temperos a gosto. Mixe em um pouco de água, (caso prefira coe o líquido) misture ao aipim amassado, acerte os temperos e coloque a farinha Bread Mix Mevalia aos poucos até ponto de enrolar. Depois da massa pronta, enfarinhe a bancada, faça os rolinhos e corte. Salteie em fio de azeite até dourar. Reserve.



Nhoque Laranja

Ingredientes

- 150g abóbora
- 100 g cenoura
- 200g aipim ou batata inglesa
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sobremesa de azeite
- Água para o cozimento
- Pitada de sal
- Temperos a gosto
- 4 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia ou um pouco mais

Modo de Preparo

Refogue os legumes em azeite, alho e cebola, sal, temperos a gosto, acrescente a água e deixe cozinhar em fogo médio até ficar macio, amasse com um garfo, tempere a gosto, coloque a farinha Bread Mix Mevalia aos poucos, até ponto de enrolar. Depois da massa pronta, enfarinhe a bancada, faça os rolinhos e corte. Salteie em fio de azeite até dourar. Reserve.



Nhoque Amarelo

Ingredientes

- 1 c s açafrão,
- ½ café de curry,
- 300g batatas ou aipim cozidos e amassadas
- 3 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia ou um pouco mais
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sobremesa de azeite
- Água para o cozimento
- Pitada de sal
- Temperos a gosto

Modo de Preparo

Refogue os legumes em azeite, alho e cebola, sal, temperos a gosto, acrescente a água e deixe cozinhar em fogo médio até ficar macio, amasse com um garfo, acrescente o açafrão, temperos e o curry até agregar todos os ingredientes, Coloque a farinha Bread Mix Mevalia aos poucos, até ponto de enrolar. Depois da massa pronta, enfarinhe a bancada, faça os rolinhos e corte. Salteie em fio de azeite até dourar. Reserve.



Nhoque Roxo

Ingredientes

- 300g batata doce roxa cozida e amassada
- 3 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia ou um pouco mais
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sobremesa de azeite
- Água para o cozimento
- Pitada de sal
- Temperos a gosto

Modo de Preparo

Refogue a Batata roxa doce em azeite, alho, cebola, sal e temperos a gosto, acrescente a água e deixe cozinhar em fogo médio até ficar macio, amasse com auxílio de um garfo, acrescente temperos a gosto até agregar todos os ingredientes, coloque a farinha Bread Mix Mevalia aos poucos, até ponto de enrolar. Depois da massa pronta, enfarinhe a bancada, faça os rolinhos e corte. Salteie em fio de azeite até dourar. Reserve.

Montagem

Depois de todas as massas prontas.

Faça um molho a parte e regue por cima com queijo vegano.

Elaborada por: Maria Auxiliadora B. dos Santos dos Reis



OMELETE RÁPIDO DE QUEIJO

Ingredientes

- 75 Gr de queijo vegano picado
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 60 Gr de farinha mevalia bread mix
- 50 ml de água
- 1 colher de café de vinagre de maçã
- 1 pitada de açafrão
- Orégano e ervas à gosto
- Sal à gosto
- 1 colher de café rasa de bicarbonato de sódio

Modo de Preparo

Misture tudo num potinho e leve ao fogo bem baixinho em frigideira antiaderente com um fio de azeite, deixe dourar bem dos dois lados.

Obs. Pode incrementar para o almoço, diminuindo o queijo e adicionando tomate sem sementes, azeitonas, cebola, cheiro verde, cogumelos e servir com salada e arroz.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



PÃO COM FARINHA MEVALIA

Ingredientes

- 500 ml de água levemente morna
- 500g de farinha Bread Mix Mevalia
- 3 colheres de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de Psyllium
- 1 sachê de fermento (o conteúdo que vem na mesma embalagem do Bread Mix)
- 4 colheres de óleo (utilizado o de girassol)
- 1 colher cheia de margarina Becel em temperatura ambiente
- Forma para bolo inglês

Obs.: Se a dieta permitir incluir 2 colheres de sobremesa de creme de leite

Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes na batedeira, bater até ficar bem homogênea e a massa ficar bem firme. Colocar na forma e deixar crescer até dobrar de tamanho. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C e assar até dourar bem. Desligue e deixe esfriar no forno. Pode substituir o psyllium por goma xantana ou liga neutra. Pincelar Becel derretida na massa assim que colocar a massa na forma.

* Rende dois pães, se usar forma tamanho de bolo inglês.

Elaborada por: Marlene Fraga



PÃO DE CEBOLA

Ingredientes

- 4 xícaras de farinha Bread Mix Mevalia
- 2/3 de xícara de óleo de girassol
- 1 colher de café de emustab (emulsificante)
- 1 colher de café de liga neutra
- 1 xícara de água morna
- 1 envelope de fermento seco (o conteúdo que vem na mesma embalagem do Bread Mix)
- 1 cebola roxa media
- Orégano

Massa

Bater a cebola, a água morna, o óleo de girassol e colocar para aquecer em fogo baixo. Retire do fogo e acrescente o fermento seco e deixe descansar 10 minutos. Aos poucos coloque a farinha Bread Mix Mevalia, o sal, a liga neutra, o orégano e o emustab. Se necessário acrescente mais farinha até dar o ponto de enrolar. Amasse bem a massa e deixe descansar ate dobrar de volume. Faça bolinhas ou outras formas com a mão, coloque na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Pincele com molho de tomate antes de assar.

Elaborada por: Maria Aparecida Correia Silva



PÃO FRANCÊS

Ingredientes

- 2 xícaras de chá e meia de farinha Mevalia Bread Mix
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher e meia de chá de sal
- 1 colher e meia de açúcar branco ou mascavo (opcional)
- 1 colher de sopa e meia de fermento biológico seco (que vem dentro da embalagem da farinha Bread Mix)

Misture estes ingredientes em uma bacia

À parte misture

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 250 ml de água morna
- 2 colheres de chá de substituto de ovo mevalia diluídos em 2 colheres de sopa de água quente

Modo de Preparo

Junte esta mistura aos secos na bacia, misture bem com colher, a massa ainda fica grudenta, mas formatável untando as mãos com óleo. Unte um forma retangular com manteiga ou margarina, formate os pães e faça um corte em cima deles com uma faca . Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C , não precisa deixar crescer antes, vai crescer no forno. Assim que estiver assado, retire do forno, passe manteiga por cima e leve para o gratinador do forno para dourar, cuidado para não deixar tempo demais, pois pode ficar duro.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



PÃO SÍRIO COM FARINHA BREAD MIX MEVALIA

Ingredientes

- 1 xícara de farinha Bread Mix Mevalia
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 30 ml de água (aproximadamente)
- Uma pitada de sal
- Temperos secos (opcional)
- 1/2 colher de café de fermento químico
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes secos, acrescente a água aos poucos até chegar ao ponto de abrir com rolo, sove um pouco em bancada enfarinhada, enrole a massa em papel filme e deixe descansar por uns 15 minutos na geladeira. Para abrir, enfarinhe a bancada e abra com cuidado para a massa não “quebrar”. Com auxílio de um copo, forme os discos. Em uma frigideira antiaderente aquecida em fogo médio, coloque os discos até dourar dos 2 lados. Se necessário baixar o fogo.

Elaborada por: Maria Auxiliadora B. dos Santos dos Reis



RISOLES PKU

Ingredientes Massa

- 250ml de água ou leite vegetal ou 2cs de creme de leite diluído em água
- 1 colher de creme de leite ou creme de arroz
- Sal a gosto
- 1 pitada de açafrão
- 1 colher de óleo
- 1 colher de cafézinho de liga neutra
- 1/2 caldo de legumes
- 1 pitada de orégano (opcional)
- 1 colher de Becel
- Farinha hipoproteica Mevalia

Modo de Preparo

Colocar numa panela todos os ingredientes, menos a farinha, quando levantar fervura acrescentar a farinha peneirada e ir mexendo até ficar tipo um “polentão”, que nem se mistura muito na panela. Deixar cozinhar uns instantes mexendo sempre, passar para uma superfície e amassar ainda quente até a massa ficar bem lisinha. Abrir com um rolo, ou moldar com o moldador de pasteis, colocar o recheio de legumes a gosto, o recheio deve ser sem molho. Para empanar passar na água e na farinha de mandioca torrada. Pode congelar e depois levar direto para fritar.

Elaborada por: Marlene Fraga



ROCAMBOLE DE ARROZ

Ingredientes

- 1 copo americano de farinha Bread Mix Mevalia
- ¼ de copo americano de óleo de girassol ou outro disponível.
- 1 copo americano de água
- 1 copo americano de arroz cozido
- 3 colheres de café do substituto de ovo Mevalia
- 1 colher de café de essência de queijo
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher de sopa de fermento seco (o conteúdo que vem na mesma embalagem do Bread Mix)

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Depois de batido acrescente o fermento seco, leve para assar em forno pré aquecido a 180°C durante 20 minutos, desenforme no papel manteiga e recheie a gosto. Servir com saladas.

Elaborada por: Maria Aparecida Correia Silva



SALSICHA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes

- 2 bananas verdes cozidas e liquidificadas com pouca água do cozimento (biomassa)
- 1 cenoura pequena
- 4 cubos de abóboras pequenos
- 1/4 de beterraba cozida
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 1 colher de sobremesa de molho Shoyo
- Sal a gosto
- 3 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia para dá ponto
- Água, caso necessário
- Água fervente para o preparo
- Temperos a gosto (ervas finas, cebola, alho, cheiro verde, cúrcuma, páprica defumada, tempero pronto sem sódio sabor carne)

Modo de Preparo

Mixe ou processe todos os ingredientes grosseiramente (se necessário, coloque um pouco de água para ajudar bater os ingredientes). Coloque em um refratário e acrescente a farinha Bread Mix Mevalia até dar ponto (ponto de maionese). Dobre um pedaço de papel filme no meio, coloque 2 colheres de sopa do preparo no meio, enrole e amarre as pontas. Coloque uma panela com água (como para macarrão) para ferver e mergulhe as salsichas, deixe por 7 minutos mais ou menos. Retire e deixe esfriar. Leve para gelar por umas 4h. Retire o filme e prepare como de costume. Caso prefira, pode saltear em azeite e depois colocar molho.

Elaborada por: Maria Auxiliadora B. dos Santos dos Reis



TORTA CREMOSA DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 abobrinha média ralada e espremida em pano de prato para tirar o excesso de água
- 2 cenouras médias raladas
- 1/2 pimentão picadinho
- Azeitonas picadas
- 1/2 xícara de chá de cogumelos picadinhos
- Cebola, cheiro verde e ervas à gosto
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sopa e meia de creme de leite Misture tudo e reserve

Para a massa

- 2 xícaras de chá de água
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colheres de café rasas de sal
- 2 e 3/4 de xícaras de chá de farinha Bread Mix (Mevalia)
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico (pó Royal)

Bata tudo no liquidificador, adicionando o fermento por último. Misture a massa aos legumes, despeje em forma untada com óleo, salpique orégano e leve para assar em forno a 240°C por 40 min.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



TORTA CREMOSA DE PALMITO

Ingredientes recheio

- 1 vd de palmito (pique em rodelas e deixe de molho em água natural com 1 colher de sopa de farinha hipoprotéica por meia hora, depois escorra e lave , deixando de molho novamente somente em água , isto para tirar a acidez)
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 1/2 rabanete grande picado
- Cebola e alho
- Cheiro verde
- Orégano
- Pimenta do reino
- Caldo Knorr ou sal à gosto
- 2 colheres de sopa rasas de maionese e 2 cheias de creme de leite
- 2 fatias de queijo vegano picado

Modo de Preparo

Refogue na panela com óleo e alho, o palmito picado com o rabanete, o tomate e a cebola, coloque os temperos e deixe refogar , após secar desligue o fogo e adicione o queijo picadinho, a maionese, o creme de leite e o cheiro verde, misture bem e deixe esfriar.



Ingredientes para a massa

- 2 xícaras de chá de água
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 5 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colheres de café rasas de sal
- 2 xícaras e 3/4 de farinha mevalia bread mix
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1/2 colher de sopa de fermento químico Royal
- 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador, deixando por último o fermento químico Royal e o bicarbonato de sódio. Misture essa massa ao recheio já frio , unte uma forma pequena com margarina e despeje a massa misturada ao recheio , salpique orégano ou queijo parmesão vegano por cima e leve ao forno pré aquecido à 220°C por 45 min, até dourar.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



RECEITAS DOCES



BANOFFE DE PKU

Ingredientes

- Biscoito doce Frollini linha Mevalia
- Margarina Becel
- Brigadeiro Hipoproteico ou Creme adaptado para dieta (preparar anteriormente)
- Banana
- Canela
- Chantilly
- Forma de aro e/ou fundo removível

Modo de Preparo

Triture bolachas hipoproteicas da marca Mevalia (aproveite as que ficam quebradiças no pacote) a quantidade será de acordo com o tamanho da forma. Misture com a margarina até dar ponto de uma pasta, forre a forma, inclusive as laterais e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 12 minutos, o ponto é levemente dourado. Após assar, deixe esfriar na geladeira para firmar a massa.

Montagem

Prepare um brigadeiro hipoproteico ou um creme de achocolatado sob a base de bolachas (um ou outro), pode ser de mandioca, de batata doce ou creme de leite se a dieta permitir. O utilizado na receita foi feito um creme com leite de arroz, açúcar, amido de milho (maisena), alfarroba, com pedaço de chocolate zero caseína. Fica um creme bem consistente. Espalhe o brigadeiro sob a massa já assada e cubra com bananas em rodela e canela. Finalize com chantilly (pode ser o industrializado), salpique canela para finalizar.

Elaborada por: Marlene Fraga



BOLACHA NATALINA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de farinha hipoproteica
- 1 xícara de chá de maisena
- 1 colher café de canela
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de sobremesa de açúcar de baunilha ou 1c de chá de essência
- 2 colheres de sobremesa de mel
- 2 colheres de sopa becel
- 1 colher de café de emustab
- 2 colheres de sobremesa de óleo de coco
- 1 colher de sobremesa de banha
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de chá de alfarroba (ou outro achocolatado)
- 2 c de sobremesa de substituto de ovo (Egg Replacer) ou 1c de chá de liga neutra ou goma xantana.
- 1/2 colher de chá de salamoniaco

Modo de Preparo

Em uma bacia misturar a farinha, a maisena, o substituto de ovo, o fermento e o bicarbonato, reservar: Misturar os demais ingredientes, bater com batedor de claras (fue) até ficar bem homogêneo. Misturar tudo e sovar até desgrudar das mãos, se necessário ir acrescentando mais farinha, se precisar amolecer a massa acrescentar leite de coco para dar ponto. Abrir a massa entre dois plásticos filme e moldar a gosto. Assar em forno pré aquecido (mas não muito quente) +/- por 15 minutos, quando a parte de baixo começar dourar está pronta. Decorar a gosto.

Elaborada por: Marlene Fraga



BOLINHO DE CHUVA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite vegetal (ou misture um pouco de creme de leite e água)
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha Mevalia Bread Mix
- 1/2 colher de café de liga neutra
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico (Pó Royal)

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e frite as porções em colheradas, em óleo quente e fogo médio. Coloque para escorrer em papel toalha e passe ainda quente numa mistura de açúcar com canela. Se quiser, ainda pode adicionar pedaços de banana ou de goiabada na massa antes de fritar, pegando o pedaço envolvido a massa para fritar, assim, ficará recheado.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLINHO DE CHUVA DE CENOURA MOLHADINHO NO GANACHE DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1/2 cenoura ralada (55g)
- 1/2 xícara de chá de açúcar (85g)
- 3 colheres de sopa de creme de leite ou leite de coco
- 125 ml de água
- 1 xícara de chá + 2 colheres de sopa de farinha mevalia bread mix (140g)
- Meia colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de café rasa de bicarbonato
- 1 colher de café rasa de fermento químico

Modo de Preparo

Bata no liquidificador a cenoura, o açúcar, o creme de leite e a água até ficar bem homogêneo. Despeje numa bacia e adicione a farinha, misturando bem com fuê, adicione o vinagre, o fermento e o pó Royal. Aqueça uma panela com óleo no fogo e adicione as colheradas da massa para fritar em fogo baixo, virando até ficar dourado. Coloque sobre papel toalha.



À parte faça o ganache

- 50 Gr de chocolate Harald confeiteiro fracionado
- 2 colheres de sopa de creme de leite

Derreta o chocolate no microondas e misture o creme de leite em temperatura ambiente.

Molhe os bolinhos no ganache para servir.

- O chocolate Harald confeiteiro fracionado ao leite está na nova fórmula com 0,3 Gr de proteína em 25 Gr (na receita fica cerca de 30 mg de fal) - sempre verificar rotulagem.
- Pode fazer uma calda com creme de leite ou leite de coco, água, açúcar, amido e achocolatado de baixa proteína, em substituição ao ganache.
- Rale a cenoura, assim fica mais fácil de bater
- O ganache é opcional, pode servir somente o bolinho
- Pode assar se não quiser fritar

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO AMERICANO

Ingredientes

- 1 xícara de chá ou 200 Gr de açúcar mascavo ou demerara
- 160 ml de água
- 1/2 xícara de chá ou 100 ml de óleo
- 2 maçãs picadas com a casca
- 1/2 xícara de chá de uvas passas escuras

Bata estes ingredientes no liquidificador e reserve.

Massa

- 3 xícaras de chá de farinha mevalia bread mix
- 1 cenoura gde (160 Gr) ralada em ralo fino
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de café de cravo em pó
- 1/2 colher de chá de noz moscada ralada ou em pó
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento químico (Pó Royal)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes (a cenoura vai ralada mesmo), deixando o bicarbonato e o fermento químico por último. Despeje os líquidos batidos no liquidificador, misture bem com fuê, adicione os fermentos, despeje em forma de bolo inglês untada com manteiga ou margarina e asse em forno pré-aquecido a 220°C por 45 minutos ou até dourar.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO DE ABOBRINHA COM LIMÃO

Ingredientes

- 50 ml de creme de leite
- 25 ml de água
- 1/2 limão thaiti espremido e coado

Misture o creme de leite com a água totalizando 75 ml de líquido, mexa com colher, depois adicione o limão e Não mexa mais, apenas movimente o copo delicadamente para misturar e deixe reservado, pois o creme de leite vai talhar.

Outros ingredientes

- 120 Gr de abobrinha ralada em ralo médio a grosso (não rale em ralo fino, senão vira uma pasta, não rale em formato de espaguete, pois os pedaços devem ser menores, então rale no sentido horizontal, sem usar as sementes)
- 100 Gr açúcar
- 110 ml de óleo
- Pitada de sal
- Raspas de dois limões thaiti
- 185 Gr de farinha mevalia bread mix
- 1/2 colher de café de canela em pó
- 2 colheres de café de fermento químico Royal
- 1/2 colher de café de bicarbonato de sódio



Bata tudo na batedeira por 2 min., inclusive o creme de leite talhado, e por último misture pó Royal e o bicarbonato de sódio. Unte uma forma de bolo inglês pequena com manteiga ou margarina e leve a massa ao forno pré aquecido a 200°C por 30 a 40 min. até dourar. Desenforme. Adicione a calda e corte somente após o bolo esfriar.

Faça a calda

- 3 colheres de sopa de pó para preparo de bebida sabor chocolate branco (Galak/Nestlé - pode conter até 0,5 Gr de proteína em 2 colheres de sopa)
- 1 limão thaiti espremido e coado
- 2 colheres de sopa de creme de leite

Misture tudo com uma colher e reserve, a mistura ficará cremosinha. Adicione sobre o bolo frio.

- Pode usar a tradicional calda de limão com açúcar de confeitiro ou misturar creme de leite, açúcar e suco de limão levando ao fogo para apurar.
- Se achar necessário use liga (1 colher de café de emustab ou goma xantana)
- Pode adicionar 2 colheres de chá de extrato de baunilha à receita, mas não use essência de baunilha , somente o extrato.
- A abobrinha na receita é usada para dar umidade à massa, já que ela solta água, por isso vai pouco líquido na receita, o que prevalece é o sabor do limão com fundinho de canela.
- Esta receita não vai o vinagre de maçã , pois o limão é um ácido que também age com o bicarbonato de sódio.

Receita: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO DE BANANA RECHEADO

Ingredientes

- 3 bananas nanicas amassadas
- 1 banana cortada em rodela (opcional)
- 150 ml de água misturada com 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida
- 1 xícara de chá rasa de açúcar branco (faltando um dedo para encher)
- 1/4 de xícara de chá de açúcar mascavo
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 2 c de chá de substituto de ovo Egg Replacer Mevalia, diluídos em 2 c de sopa de água quente
- 1 colher de sopa cheia de alfarroba ou achocolatado com pouca proteína (mágico)
- 3 e 1/4 de xícara de chá de farinha Mevalia Bread Mix
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico (Pó Royal)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de Preparo

Amasse bem as bananas e vá adicionando os ingredientes um a um, misturando bem com fuê, deixando o fermento e o bicarbonato por último. Unte uma forma de bolo inglês com manteiga ou margarina, despeje metade da massa, espalhe as rodela de banana, despeje o restante da massa, polvilhe açúcar misturado com canela por cima da massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO DE BANANA CARMELIZADA

Ingredientes

- 70 Gr de açúcar
- 100 Gr de banana em rodela
- 80 ml de água
- Canela à gosto
- Cravo em pó (opcional)

Queime o açúcar,adicione as bananas, a água aos poucos, a canela e o cravo,deixe cozinhar por 5 min em fogo médio, mexendo até desmanchar os grumos do açúcar. Leve ao liquidificador e adicione:

- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa rasa de margarina(20g)
- 55 Gr de açúcar
- 2 colheres de sopa de creme de leite ou leite de coco

Bata bem até desmanchar as bananas. Despeje numa bacia ou bowl e adicione:

- 50 Gr de amido de milho
- 140 Gr de farinha mevalia bread mix
- 140 ml de água (passar essa água nos resíduos da panela que cozinhou as bananas e no liquidificador,assim pegando todo o sabor residual que ficou)

Misture muito bem com fuê, deixando a massa bem homogênea. Em seguida adicione:

- 1 colher de sob. de vinagre de maçã
- 1/2 colher de sob. rasa de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher sob. rasa de fermento químico Royal



Misture delicadamente e despeje a massa em forma pequena untada e enfarinhada. Leve ao forno pré aquecido a 200°C por cerca de 30 min. até dourar. Pronto!

- Espere esfriar para cortar e decorar
- Pode decorar salpicando açúcar de confeiteiro com canela ou leite de coco em pó com canela
- Pode salpicar açúcar cristal com canela por cima do bolo antes de assar, assim vai criar uma crostinha crocante, fica muito bom!
- Pode untar a forma com margarina e polvilhar açúcar no lugar da farinha
- Não vai liga, pois a banana já dá a liga necessária
- O açúcar queimado para o cozimento da banana acrescenta cor e mais sabor ao bolo.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO DE BATATA DOCE

Ingredientes

- 180g de batata doce crua ralada (2 xícaras de chá)
- 75 ml de água
- 1 xícara de chá de leite de coco misturado com um pouco de água (pode ser meio a meio 200ml)
- 3 colheres de sopa rasas de manteiga
- Meia xícara de chá de uvas passas
- Meia xícara chá de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- 240g de farinha Bread Mix Mevalia peneirada
- 1 colher de sobremesa de fermento químico (tipo o Pó Royal)
- 1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio peneirado

Modo de Preparo

Bata no liquidificador, a batata doce com a água, o leite de coco, a manteiga e a uva passa, após batido despeje em um recipiente e misture o restante com fouet. Despeje a farinha aos poucos, deixando o fermento por último. Unte uma forma pequena com manteiga e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO DE CENOURA PKU

Ingredientes

- 2 cenouras grandes raladas
- 80 ml de óleo
- 1 colher de Egg Replacer (substituto do ovo Mevalia)
- 200g de açúcar
- 100 ml de água morna
- Uma pitada de sal
- 130g de farinha Bread Mix Mevalia
- 1 colher de fermento químico

1º) Cobertura de chocolate

- 1 caixa de creme com leite
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de Açúcar
- Amido de Milho (Maisena)
- Achocolatado a base de cacau (ou o que a dieta permitir)
- Leve ao fogo para cozinhar e bata com o fouet



2º) Cobertura de Beijinho de tapioca

- 4 colheres de tapioca hidratada
- 6 colheres de açúcar refinado
- 4 colheres de leite de coco
- 4 colheres de água
- 6 colheres de chá de coco ralado (usar o “Mais Coco” por ter menos proteína)
- 2 colheres de sobremesa de suco de limão

Modo de Preparo

Massa

Bata no liquidificador todos os ingredientes, com exceção da farinha e o fermento. Em um recipiente, despeje o conteúdo batido e acrescente aos poucos a farinha e por fim o fermento. Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por 30 minutos.

Para cobertura de beijinho, misture todos os ingredientes e leve ao microondas por 30 segundos, tire e mexa bem, coloque por mais 30 segundos, retire e misture até ficar uma massa homogênea. Se a massa começar a endurecer de modo não homogêneo, bata no liquidificador com um pouco de leite de coco e açúcar e despeje no bolo rapidamente para que não endureça.

Elaborada por: Marlene Fraga



BOLO DE CHOCOLATE DE FRIGIDEIRA

Sugiro que leiam toda a receita para ver observações e dicas antes de começar.

Ingredientes

- 6 colheres de sopa cheias de farinha mevalia bread mix (115g)
- 2 colheres de sopa de achocolatado com baixa proteína (mágico ou itambezinho)
- 1/2 colher de sopa de alfarroba (ajuda na cor, mas é opcional)
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo ou branco
- 1 colher de café de emustab, goma xantana, ágar ágar ou cmc
- 5 colheres de sopa de leite de coco ou creme de leite
- 8 colheres de sopa de água (aprox. 70ml)
- 1 colher de sob. de vinagre de maçã
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de café de pó royal

Modo de fazer

Misture tudo muito bem, deixando o bicarbonato e o pó royal por último. Unte uma frigideira antiaderente pequena com óleo, arrume a massa dentro dela, tampe e coloque em fogo bem baixinho, por cerca de 5 a 6 min. vire a massa, deixe mais 5 a 6 min aprox, cuidando para não queimar, principalmente pq a frigideira já está bem quente ,espete um palito no meio do bolo para verificar se já assou, lembre-se que o fogo deve ser bem baixinho. Retire da frigideira e coloque sobre papel toalha para esfriar. Faça uma calda com creme de leite ou leite de coco, achocolatado de baixa proteína e açúcar mascavo , leve ao fogo para engrossar, despeje sobre o bolo e decore como desejar.



Obs.: Não use panela, use FRIGIDEIRA, só corte após esfriar, pois pode embaturar, se seu fogo não for bem baixinho e vc achar que pode queimar, use duas grades do fogão , uma sobre a outra, assim o espaço entre a chama e a frigideira aumenta e diminui o risco de queimar, mas o tempo de cozimento vai aumentar. Pode fazer calda com achocolatado e leite vegetal até reduzir e engrossar, pode usar também amido de milho com água, um pouco de creme de leite, achocolatado e açúcar.

- Não vai gordura na massa pq o creme de leite e o leite de côco são ricos em gordura.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO DE LIMÃO COM COBERTURA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de açúcar branco (180g)
- 2 colheres de sopa de creme de leite completando com água até 200 ml
- 1/2 xícara de chá de óleo aprox.(80ml)
- Pitada de sal
- 1/2 xícara de chá de suco de limão coado e espremido na hora (Thaiti) - de 80 a 100 ml
- 2 e 3/4 de xícaras de chá de farinha mevalia bread mix (370g)
- 1 colher de café de goma xantana ou emustab
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- Gotas de corante verde limão (opcional, mas acrescenta cor à receita)
- 1/2 colher de sopa de pó Royal
- 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- Raspas de limão à gosto.
- Deixe uma forma untada e enfarinhada, se for de alumínio, de silicone não precisa untar. Pré-aqueça o forno à 220°C.

Preparo

Em uma bacia, com ajuda de um fuê, misture bem o açúcar com o creme de leite misturado à água, em seguida adicione o óleo, o sal, o suco de limão e aos poucos a farinha, acrescente a goma xantana, o corante, o vinagre, o bicarbonato e pó Royal, por último as raspas de limão. Despeje na forma e leve para assar por aprox. 45 min até que espete um palito no meio e saia seco. Desenforme sobre pano de prato e deixe esfriar.



Prepare a calda

- 1 caixinha de creme de leite
- Suco de 1 limão médio coado e espremido na hora
- 4 a 5 colheres de sopa de açúcar branco
- Corante verde limão (adicionar após apurar os três primeiros ingredientes)

Leve ao fogo até ferver e engrossar, não deixe engrossar demais, pq após esfriar fica mais consistente, se ficar é só adicionar mais creme de leite. Adicione o corante verde limão após desligar o fogo. Despeje sobre o bolo e decore com raspas de limão. Pronto!

- Pode substituir o creme de leite da receita por leite de coco, mas pode deixar sabor característico.
- Pode substituir a cobertura misturando suco de limão e açúcar de confeitado ou ainda ganache com chocolate Harald confeitado fracionado branco (0,5g de proteína em 25g), suco de limão e um pouquinho de creme de leite.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



BOLO FESTA NAKED

Ingredientes

- 150g de banana amassada
- 100g de açúcar refinado (dá mais leveza à massa)
- 1 colheres de sobremesa de creme de leite em temperatura ambiente
- 4 colheres de sobremesa de água em temperatura ambiente
- +/- 130g de farinha Mevalia
- 1 colheres de sobremesa de chá de emustab
- 1/2 colher de chá de liga neutra
- 2 colheres de sobremesa rasa de pó de flan sabor baunilha (marca Dr. Oetker que não contém aspartame), ou 3 colheres de sobremesa de achocolatado que a dieta permitir.
- 60g de Becel (Qualy Vita) em temperatura ambiente
- 1 colheres de sobremesa rasa de vinagre de maçã
- 1 colheres de sobremesa de fermento químico (pó Royal)

Modo de fazer

Misturar a banana amassada com o açúcar à Becel, o emustab e misturar bem, acrescentar os demais ingredientes e bater na batedeira. Por último o fermento químico, só misturando levemente sem bater. Colocar em uma forma não muito grande e assar em forno pré-aquecido em +/-150°C, depois passar para 180°C.



Recheio

- 1 vidro pequeno de leite de coco
- A mesma medida de água
- 4 colheres de sobremesa de coco ralado
- 2 colheres de sobremesa cheias de maisena
- 1 colher de sobremesa de gelatina ágar-ágar (se não tiver ágar-ágar pode colocar essa quantidade de maisena, o creme tem que ficar bem firme para não escorrer na hora de montar)
- Açúcar a gosto

Ferver tudo até engrossar e deixar gelar.

Pode substituir esse creme por outro de preferencia como beijinho de tapioca ou creme com abacaxi.

Calda de Cobertura

- 4 colheres de sobremesa de creme de leite
- 3 colheres de sobremesa de açúcar
- 1 colher de chá de Becel
- 2 colher de sopa de achocolatado que a dieta permitir

Cozinhar até engrossar um pouquinho, deixar esfriar por uns minutos e colocar sob o bolo, deixando escorrer nas laterais. Decorar a gosto.

O açúcar peneirado em cima é “açúcar gelado” que não derrete na geladeira. Uma dica para montar o bolo é colocar um plástico dentro da forma que assou, grande que sobre para os lados, monta o bolo cortando ao meio e umedendo as partes dentro da mesma forma, deixa gelar tirar e acrescentar a calda de cobertura. Usar forma pequena porque a receita da massa não dá muito grande ou dobrar a receita. Dependendo de como carregar a colher dos ingredientes poderá precisar de mais farinha, o ponto da massa é bem firme.

Elaborada por: Marlene Fraga



BOLOTONE OU BOLO PANETONE

Ingredientes

- 1 xícara de chá rasa de frutas cristalizadas (120g)
- 3 colheres de sopa de uvas passas (40g)
- Essência de rum ou panetone (opcional)

Primeiro prepare as frutas cristalizadas e as uvas passas, passando-as em água fervente, depois em água fria, deixando de molho nessa água fria por aprox 20 min. com essência de rum ou de panetone, deixe escorrer bem em uma peneira (esse processo é para que as frutas fiquem úmidas e macias no bolotone).

Ingredientes massa

- 1 xícara de chá de margarina (100g)
- 3/4 xícara de chá de açúcar (120g) - use 2 colheres de açúcar mascavo para completar essa quantidade, ajuda na cor, mas é opcional.
- 50 ml de leite de coco ou creme de leite, completando até 100 ml com água
- Essência de panetone à gosto (pode usar essência de laranja ou de abacaxi junto também)
- 4 colheres de sopa de suco de laranja (40ml)
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de chá cheias de farinha mevalia bread mix (200g)
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- 1/2 colher de sopa de fermento químico
- 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio



Modo de preparo

Bata a margarina com o açúcar na batedeira por alguns minutos até virar um creme, retire da batedeira e misture com fuê, o leite de coco com a água, a essência de panetone, o suco de laranja, a pitada de sal, a farinha mevalia bread mix, o vinagre de maçã, as frutas cristalizadas bem escorridas e por último o fermento e o bicarbonato de sódio. Leve para assar em forma de bolo inglês untada com margarina no forno pré-aquecido à 200°C por aprox 45 min. Espere esfriar para colocar o glacê.

Ingredientes glacê

- 100g de açúcar de confeiteiro
- 2 colheres de sob de leite de coco ou creme de leite
- Suco de limão até o ponto cremoso

Misture tudo muito bem e jogue por cima do bolo já frio, enfeite com frutas cristalizadas e uvas passas.

- Pode substituir as frutas cristalizadas e as uvas passas usando damascos, cerejas, ameixa seca, raspas de laranja.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



CHURROS

Ingredientes

- 120g de farinha Bread Mix Mevalia
- 1 colher de chá rasa de substituto do ovo Mevalia ou de goma xantana
- 350ml de água
- 1 cenoura média
- 4 colheres de sobremesa de açúcar demerara
- 1 colher de sobremesa de margarina ou manteiga

Modo de preparo

Rale a cenoura, bata no liquidificador ou mixe com a água. Leve a mistura ao fogo em uma panela com açúcar e a margarina até ferver.

Misture os ingredientes secos e despeje na água fervente com o açúcar e a manteiga. Vá misturando até soltar da panela e a massa ficar homogênea. Coloque em um saco de confeitar ou no aparelho de churros, molde e leve para fritar em óleo quente (o óleo não pode estar muito quente, para cozinhar por dentro), ou monte em tabuleiro untado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.



Para o Recheio

- Brigadeiro mole de biomassa de banana verde
- 250g de biomassa de banana verde
- 2 colheres de sobremesa de Creme de Leite (dependendo da tolerância) ou 2 colheres de sobremesa de leite de coco
- 2 colheres de sobremesa de achocolatado
- 9 colheres de sobremesa de açúcar Demerara
- 1 colher de sobremesa de manteiga

Misture tudo e leve ao fogo médio até começar a desgrudar da panela, espere esfriar e recheie os churros.

Elaborada por: Maria Auxiliadora B. dos Santos dos Reis



COOKIES DE CAFÉ COM BAUNILHA E GOTAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo peneirado (50g)
- 2 colheres de sopa de açúcar branco (30g)
- 1 colher de sobremesa de café solúvel peneirado
- 7 gotas de essência de baunilha
- 112 Gr de margarina gelada
- 200 Gr de farinha mevalia bread mix
- 1/2 colher de café de fermento químico
- 1/2 colher de café de bicarbonato de sódio
- 3 colheres de sopa de gotas de chocolate forneável (50g) - usamos gotas de chocolate da marca mavalério.

Modo de preparo

Coloque numa bacia o açúcar mascavo peneirado, o açúcar branco, o café solúvel peneirado, a essência de baunilha e a margarina, mexa com uma colher até ficar homogêneo, adicione a farinha, misture com uma colher e depois homogeneíze com as mãos, adicione o fermento, o bicarbonato e por último as gotas de chocolate, evitando manipular demais para não derreter as gotas com o calor das mãos. Formate os cookies pegando cerca de 40 Gr da massa, fazendo bolinhas e achatando na palma da mão, coloque em forma retangular (não precisa untar), com uma distância entre eles, decore com gotas de chocolate forneável por cima e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por aprox 20 min, retire e espere esfriar para ficar mais firme.



- Se sua região é muito quente, pode colocar os cookies já formatados na forma dentro da geladeira por uns 15 min antes de assar.
- É importante peneirar o Açúcar mascavo, o café solúvel e a farinha para não ficar grumos na massa.
- É importante que sejam gotas de chocolate forneável para não derreterem no forno.
- Se quiser um sabor ainda mais acentuado de café, use 1 e 1/2 colher de sobremesa na receita(peneirado).
- Procure formatar os cookies do mesmo tamanho, assim assarão por igual.
- Rende aprox. 11 cookies.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



CRUMBLE DE MAÇÃ

Um doce de origem britânica, cobertura crocante e quer dizer desmoronado, esmigalhado.

Para a farofa

- 220 Gr de farinha mevalia bread mix
- 75 Gr de manteiga ou margarina
- 80 Gr de açúcar mascavo ou branco
- Canela em pó à gosto

Misture tudo, adicionando a manteiga aos poucos e com as pontas dos dedos misture até formar uma farofa. Reserve.

Outros ingredientes

- 5 a 6 maçãs grandes (pode fazer mix com pêras também)
- Melaço, mel ou açúcar mascavo ou refinado
- Pouquinho de creme de leite
- Canela à gosto

Lave bem as maçãs e corte em fatias com a casca dentro de uma bacia com água e limão (para não escurecer), escorra bem, disponha num refratário baixo, regue com o mel, melaço ou açúcar, espalhe creme de leite e salpique canela, coloque a farofa por cima e leve para assar em forno pré aquecido a 200°C por cerca de 40 min ou até dourar.

- Sirva quente com sorvete ou gelado com chantilly, geléia, creme de leite, panqueca ou puro.
- A farofinha fica bem crocante.
- Não fica muito doce, vai depender da qtd de açúcar, mel ou melaço que vc usar por cima das maçãs.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



CUCA

Ingredientes

- 250ml de água levemente morna
- 5 colheres de sobremesa de açúcar
- 1 colher de chá de emustab
- 1/2 colher de chá de liga neutra ou goma xantana ou psyllium
- 1 colher de sobremesa e meia de fermento biológico para pão
- 2 colheres de sobremesa de becel (Qualy Vita)
- 4 colheres de sobremesa de óleo
- 1 colher de sobremesa de creme de leite
- 1 colher de sobremesa de essência de panetone
- 1 colher de sobremesa de substituto de ovo (Egg Replacer da Mevalia, opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de flan de baunilha da marca Dr. Oetker que não possui aspartame ou corante gema ovo, somente para dar cor
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de noz moscada ralada fina

Ir colocando farinha hipoproteica aos poucos até ficar bem firme, o ponto é uma massa batida na batedeira, que não escorra dos batedores. Becel e o creme de leite deverão estar em temperatura ambiente.



Recheio

- Uvas bem maduras, pode usar também goiabada, creme de abacaxi, creme de groselha etc.
- Farofa para cobertura

Em uma travessa colocar:

- 2 colheres de sobremesa de becel
- Canela a gosto
- 1 xícara de açúcar cristal
- 1/2 xícara de farinha

Ir amassando com um garfo até ficar uma farofa soltinha, dependendo de como carregar os ingredientes pode precisar de mais farinha.

Modo de fazer a massa

Colocar na bacia da batedeira a água morna com o açúcar, as gorduras o fermento e 2 colheres de sobremesa de farinha, misturar bem a deixar crescer por 5 minutos, colocar os demais ingredientes bater bem, deixar crescer na bacia em lugar abafado por 15 minutos, colocar na forma: a massa, as uvas, a farofa e deixar crescer até dobrar de tamanho, assar em forno pré aquecido a 180°C.

Elaborada por: Marlene Fraga



MUFFIN HIPOPROTEICAS DE LARANJA COM PASSAS

Ingredientes

- 120 ml de suco de laranja (pode substituir a laranja por abacaxi).
- 3 colheres de óleo
- 3/4 de xícara de chá de açúcar
- 1 colher de chá de emustab (emulsificante)
- 1 colher de Egg Replacer (substituto de ovo Mevalia)
- 1 xícara e meia de chá de farinha Bread Mix Mevalia
- 1 colher de sobremesa de fermento químico

Modo de preparo

Bata no liquidificador o suco, o óleo, o açúcar, o emulsificante e o substituto do ovo. Em um recipiente despeje o conteúdo batido e conclua com o fuê ou a batedeira. Se preferir adicione a farinha e por último o fermento e as passas picadas. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Obs: O açúcar utilizado foi o demerara pulverizado (batido no liquidificador para afiná-lo), se gostar de menos doce, pode usar somente meia xícara ou pode usar o refinado que dá mais leveza à massa.

Elaborada por: Marlene Fraga



NHOQUE DOCE COM CALDA DE CARAMELO E COCO

Ingredientes

Massa

- 300g de farinha Bread Mix Mevalia (aproximadamente)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de fermento químico (tipo o Pó Royal)
- 100g de batata inglesa
- 60g de batata doce
- 30g de abóbora cabotiá
- 1 colher de creme de leite diluído em meia xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de açúcar branco ou mascavo
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Calda

- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de água

Leve o açúcar ao fogo até caramelizar, adicione a água e mexa até dissolver o açúcar. Reserve.



Modo de Preparo

Cozinhe as batatas e a abóbora, depois de cozida passe no espremedor e adicione o açúcar, o creme de leite diluído na água, o vinagre, o óleo, a farinha aos poucos e por último o fermento e o bicarbonato.

A massa ainda fica úmida, polvilhe farinha na bancada e sove a massa, faça rolinhos e corte em pedaços. Coloque na forma untada com manteiga e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar a parte de baixo.

Enquanto estiver assando, faça a calda. Assim que os nhoques saírem do forno, passe-os ainda quentes na calda morna e no coco ralado. Pode adicionar canela ou essência de baunilha à massa (opcional). Se quiser pode congelar e aquecer no micro-ondas.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



PALITINHOS DE CHOCOLATE HARALD

Ingredientes

- 30g de manteiga
- 60g de farinha Bread Mix Mevalia
- 1 colher de sopa de amido de milho (maisena)
- 2 colheres de sopa de açúcar cristal ou mascavo
- Essência de baunilha a gosto
- Água aos poucos, se necessário para dar ponto
- Chocolate Harald confeiteiro fracionado derretido (para o banho)
- Granulado para decorar

Modo de Preparo

Misture tudo e amasse bem, até ficar bem homogêneo, embrulhe a massa em plástico filme e leve a geladeira por 20 minutos. Abra a massa com plástico filme por cima, para não grudar no rolo. Faça os cortes com espessura e largura finos. Retire com cuidado e coloque sobre o papel manteiga no fundo de uma forma. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por uns 15 minutos ou até que doure levemente embaixo. Espere esfriar e passe todo o palito ou metade dele no chocolate derretido e decore a gosto. Coloque para secar sobre papel manteiga.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



PANETONE

1º Passo: Fazer a “esponja” (fermentação) com:

- 100ml de água morna
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico para pão
- 2 colheres de sopa de farinha hipiproteica

Preparar esta mistura e deixar crescendo enquanto prepara o passo seguinte.

2º passo: Num recipiente amassar 40g de banana misturar com:

- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de emustab
- 1 colher de sobremesa de liga neutra ou goma xantana
- 1 colher de chá de psyllium
- 2 colheres de sopa de becel
- 2 colheres de creme de leite se a dieta permitir
- ½ colher de sobremesa corante gema ovo para dar cor na massa, ou substituir 100ml de água por 100ml de suco de laranja, mas não colocar o suco de laranja na esponja
- 3 colheres de sobremesa de óleo
- 1 colher de essência de panetone
- Becel e creme de leite devem estar em temperatura ambiente
- Raspas de casca de laranja a gosto



Misturar os ingredientes do 1º passo com os do 2º passo, mais 100ml de água levemente morna. Misturar bem e ir acrescentando farinha hipoproteica Mevalia até ficar em ponto de massa de pão que não escorra dos batedores, bater na batedeira por alguns minutos até ficar bem homogênea. Deixar crescer até dobrar de tamanho em ambiente abafado. Acrescentar frutas cristalizadas, ameixa seca, cerejas picadinhas, passas, o que preferir, se quiser chocotone é só acrescentar gotas de chocolate no lugar das frutas.

Colocar nas forminhas de mini panetones até mais ou menos metade e deixar crescer. Assar em forno pré aquecido a 180°C até ficarem douradinhos.

Cobertura, opcional

Umedecer açúcar confeiteiro com um pouquinho de creme de leite ou leite vegetal diluído em água gelada, só para umedecer, ir colocando aos poucos, mais umas gotas de limão, levar ao micro por uns 15 segundos, deixar esfriar para aplicar ou usar um ganache (chocolate que a dieta permitir derretido no micro ou em banho maria e misturado com creme de leite).

Se preferir fazer tamanho grande vai render uma forma de tamanho tradicional.

Elaborada por: Marlene Fraga



PANQUECA DE BANANA COM CHANTILLY

Ingredientes

- 1 banana média madura amassada
- 2 colheres de sobremesa de farinha Bread Mix Mevalia
- 4 colheres de sobremesa de açúcar (demerara)
- 1 colher de sobremesa rasa de manteiga
- 1/2 colher de café de fermento químico
- 1 colher café de substituto do ovo ou 1/2 c café de emustab e liga neutra
- 1 colher de sobremesa de creme de leite (dependendo da tolerância)
- 60 ml de água ou leite de arroz
- Chantilly para decorar

Modo de preparo

Misture primeiro os ingredientes secos, (menos o fermento) à banana amassada, coloque a água aos poucos até homogeneizar a mistura. Por último o fermento.

Coloque a frigideira para aquecer em fogo baixo, coloque a massa, espere dourar e vire para dourar e cozinhar a massa por dentro.

Elaborada por: Maria Auxiliadora B. dos Santos dos Reis



ROSQUINHA DE BATATA DOCE

Ingredientes

- 180g de batata doce
- 150g de batata inglesa
- 70g de abóbora cabotiá (ajuda na cor)
- 8 colheres de açúcar mascavo ou branco
- 1/3 da caixinha de creme de leite
- 1 pitada de sal
- 1/3 de xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 380 a 400g de farinha Bread Mix Mevalia
- 1 sachê de 10g de fermento (o conteúdo que vem na mesma embalagem do Bread Mix) diluído em meia xícara de chá de água morna

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas e a abóbora e amasse. Junte o açúcar, o óleo, o sal, o creme de leite, o vinagre de maçã, o fermento diluído na água e misture bem.

Adicione a farinha aos poucos à mistura até poder sovar com as mãos. Polvilhe farinha sobre a bancada e sove a massa, ela não fica totalmente seca. Se utilizar somente batata, não deixar dourar muito para não endurecer. Unte uma forma com manteiga ou margarina e faça rolinhos com a massa em formato de rosquinhas, deixe crescer por 30 minutos, leve ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe assar até dourar. Faça uma calda utilizando o leite de coco, a água e o açúcar. Após estar pronto, manter em geladeira para ficar mais consistente. Pincele sobre as rosquinhas mornas mais de uma vez e se quiser polvilhe coco ralado.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



TORTA DE BISCOITO NO POTE

- Biscoito doce Frollini linha Mevalia (reserve).

Mousse

- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 50 Gr de chocolate Harald confeitiro fracionado
- 4 colheres de sopa cheias de chantilly vegetal já batido

Derreta o chocolate Harald confeitiro fracionado no microondas, misture o creme de leite e o chantilly (mas espere o chocolate amornar), reserve.

Se preferir, pode usar somente o chantilly vegetal já batido, misturado à cerejas ao marasquino, ou geléia de frutas, ou suco de maracujá ou de limão e adoçar a gosto.

Creme

- 2/3 de caixa de creme de leite ou 100 ml de leite de coco
- 1 xícara de chá de água
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de flan de baunilha (sem aspartame - Dr Oetker)
- 5 colheres de sopa de água
- Essência de baunilha à gosto



Leve o creme de leite, ou leite de coco, a água e o açúcar ao fogo, assim que levantar fervura, misture o flan e o amido às cinco colheres de água e adicione na panela, mexendo sem parar para não empelotar, cozinhe por cerca de 3 min , desligue o fogo e adicione a essência de baunilha. Leve para a batedeira ainda quente e misture 3 colheres de sopa de creme de leite, assim o creme fica bem lisinho.

Montagem

Num pote coloque uma camada de biscoitos inteiros ou quebradinhos, umidecidos com uma mistura de leite de coco e água ou leite vegetal, depois uma camada do creme, mais uma camada dos biscoitos umidecidos e por último uma camada do mousse. Enfeite com os biscoitos.

Elaborada por: Kênia Aparecida Ferreira



WAFLE DE LARANJA PKU

Ingredientes

- 50 ml de suco de laranja ou uma banana amassada
- 150ml água
- 3 colheres de açúcar
- 3 colheres de óleo
- 1 colher de chá rasa de emustab
- 1 colher de cafezinho de goma xantana ou liga neutra
- 1 colher de cafezinho de essência de baunilha (opcional)
- 1 colher de substituto de ovo Egg Replacer da Mevalia
- 1 pitada de fermento químico
- 7 colheres de farinha Mevalia

Modo de fazer:

Ligar a forma na temperatura máxima antes de iniciar a mistura dos ingredientes.

Bater tudo no liquidificador, menos o fermento químico que deverá ser acrescentado por último se quiser pode bater com um fouet, iniciar misturando o açúcar com o emustab até ficar bem homogêneo e depois acrescentar os demais ingredientes.

Abrir a forma após 15 minutos se estiver dourado, virar e deixar mais uns 5 minutos. Servir com mel ou geléia. Rende dois discos.

Elaborada por: Marlene Fraga

Mevalia |

LOW
PROTEIN



Encomende todos os produtos Mevalia de forma rápida e sem sair do conforto do seu lar pelo 0800 773 2316

www.cmwsaude.com.br
ou  11 98713-5851

Importado e Distribuído por:

CMW Saúde & Tecnologia Imp. e Exp. Ltda.

Rua Simões Pinto, 65 - Pq. Jabaquara

CEP 04.356-100 - São Paulo-SP

Fone (11) 5033-9393

Apoio

