



Vida e sabor sem leite

Angélica Rodrigues




Míriam Carmo Rodrigues

Antônio Condino Neto [Colaborador]



EDITORA UFOP





Vida e sabor
sem leite



ISBN 978-85-288-0269-6



9 788528 802696

Vida e Sabor sem Leite

ANGÉLICA RODRIGUES
MÍRIAM CARMO RODRIGUES

Antônio Condino Neto | Colaborador |



EDITORA UFOP

Ouro Preto | 2011



UFOP

Universidade Federal
Ouro Preto

Reitor | João Luiz Martins
Vice-Reitor | Antenor Rodrigues Barbosa Junior



EDITORA UFOP

Diretor-Presidente | Gustavo Henrique Bianco de Souza
Assessor Especial | Alvimar Ambrósio

CONSELHO EDITORIAL

Adalgimar Gomes Gonçalves
André Barros Cota
Elza Conceição de Oliveira Sebastião
Fábio Faversani
Gilbert Cardoso Bouyer
Gilson Ianinni
Gustavo Henrique Bianco de Souza
Carla Mercês da Rocha Jatobá Ferreira
Hildeberto Caldas de Sousa
Leonardo Barbosa Godefroid
Rinaldo Cardoso dos Santos





© EDUFOP

Coordenação Editorial

Gustavo Henrique Bianco de Souza

Projeto Gráfico / Capa

Alvimar Ambrósio

Revisão

Rosângela Zanetti e Magda Salmen

Estagiária de Revisão

Fátima Lisboa

Revisão Técnica

Angélica Rodrigues, Míriam Carmo Rodrigues e Antônio Condino Neto

Editores Eletrônicos

Leticia Gonçalves Oliveira da Silva

Fotografia / Capa

De Laia

FICHA CATALOGRÁFICA

R696v Rodrigues, Angélica.
Vida e sabor sem leite / Angélica Rodrigues, Miriam Carmo Rodrigues
- Ouro Preto (MG) : UFOP, 2011.
108 p.: il. color.; tabs.

Colaborador: Antônio Condino Neto
1. Nutrição. 2. Alergia a alimentos. 3. Leite. I. Rodrigues, Miriam Carmo. II. Título.

ISBN 978-85-288-0269-6

CDU: 612.393:613.287

Catálogo: sisbin@sisbin.ufop.br

Reprodução proibida Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de fevereiro de 1998.
Todos os direitos reservados à

Editora UFOP

<http://www.ufop.br>

Tel.: 31 3559-1463

Centro de Vivência | Sala 03 |
35400.000 | Ouro Preto | MG

E-mail: editora@ufop.br

Telefax.: 31 3559-1255

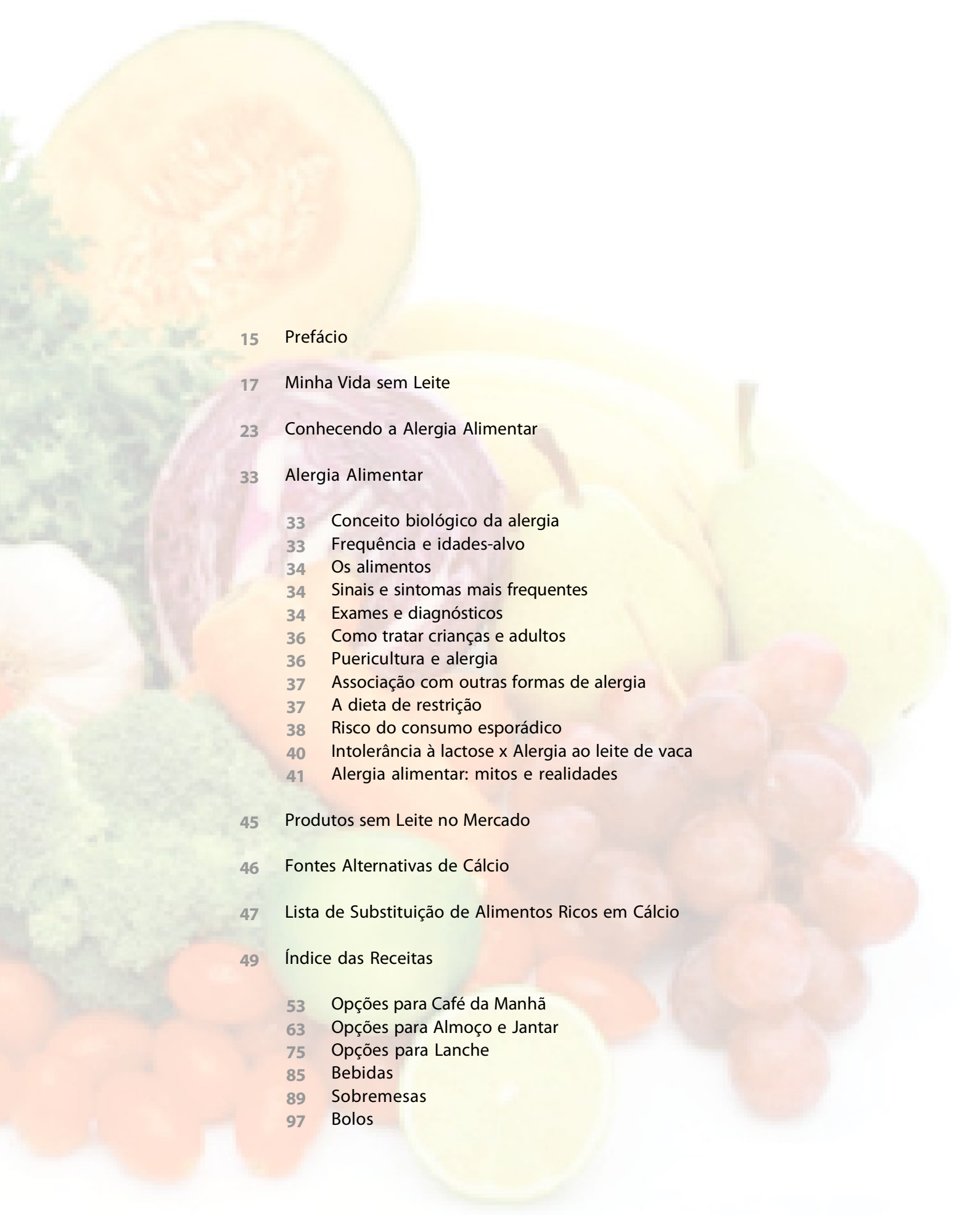
Campus Morro do Cruzeiro



Em memória de nossa avó Luiza,
que morreu em decorrência do diabetes
por nunca ter conseguido se adaptar à
nova dieta.

ÍNDICE





15	Prefácio
17	Minha Vida sem Leite
23	Conhecendo a Alergia Alimentar
33	Alergia Alimentar
33	Conceito biológico da alergia
33	Frequência e idades-alvo
34	Os alimentos
34	Sinais e sintomas mais frequentes
34	Exames e diagnósticos
36	Como tratar crianças e adultos
36	Puericultura e alergia
37	Associação com outras formas de alergia
37	A dieta de restrição
38	Risco do consumo esporádico
40	Intolerância à lactose x Alergia ao leite de vaca
41	Alergia alimentar: mitos e realidades
45	Produtos sem Leite no Mercado
46	Fontes Alternativas de Cálcio
47	Lista de Substituição de Alimentos Ricos em Cálcio
49	Índice das Receitas
53	Opções para Café da Manhã
63	Opções para Almoço e Jantar
75	Opções para Lanche
85	Bebidas
89	Sobremesas
97	Bolos





PREFÁCIO



O livro ***Vida e Sabor sem Leite*** foi concebido principalmente com o intuito de ajudar e incentivar a dieta dos alérgicos ao leite de vaca. Este trabalho é o resultado do esforço conjunto das autoras, que, por se verem pessoalmente envolvidas no problema, procuraram oferecer ao leitor, em especial aos alérgicos, além de receitas sem leite, embora isso seja fundamental, informações que, de maneira geral, possam contribuir para uma mudança qualitativa na vida dessas pessoas.

Vida e Sabor sem leite foi elaborado pelas irmãs, Prof^a Dr^a Angélica Rodrigues (Universidade Federal de Uberlândia) e Prof^a Dr^a Míriam Carmo Rodrigues (Universidade Federal de Ouro Preto/Universidade Federal do Espírito Santo). Angélica desenvolveu alergia à proteína do leite de vaca aos 25 anos. Juntamente com Míriam, que é nutricionista, ambas as autoras iniciaram uma extensa pesquisa, primeiro para entender e aprender a lidar com a doença, depois para elaborar este livro com o intuito de ajudar outras pessoas. A ideia do livro surge principalmente a partir da constatação de que a publicação de materiais informativos sobre alergia alimentar para leigos, no Brasil e no exterior, ainda é incipiente.

Cientes da complexidade da doença e da responsabilidade com que deveriam descrevê-la na obra, as autoras convidaram o professor e médico alergologista Dr. Antônio Condino Neto (USP/UNICAMP) para integrar o projeto. Ele, por sua vez, aceitou prontamente o convite por reconhecer a importância e a necessidade de uma obra dessa natureza.

As receitas do livro foram organizadas tendo em vista as principais refeições do dia: café da manhã, almoço, jantar, lanche e bebidas. Com isso, as autoras esperam conscientizar os alérgicos de que é possível fazer uma alimentação saudável e segura, com qualidade e sabor, sem o uso do leite, durante todo o dia. O livro traz receitas de bolos, sobremesas e bebidas que habitualmente são baseadas no leite e que, portanto, por serem as mais proibitivas, são as mais desejadas pelos indivíduos que apresentam restrição ao leite de vaca. As autoras

preocuparam-se em descrever pratos simples e saborosos, cujos ingredientes são largamente encontrados e utilizados em todo o país. Com isso, o livro cumpre a função desejada, qual seja, a de atingir um grande número de pessoas alérgicas, oferecendo-lhes informação e condições para enfrentar a doença.

Ademais, o livro tem um caráter inovador, pois apresenta três pontos de vista a respeito da restrição ao leite. O leitor encontrará aqui, além de informações seguras, cientificamente fundamentadas e apresentadas por uma das coautoras, que é nutricionista, e por um médico alergologista, também uma visão mais humanizada, uma vez que a autora principal e idealizadora do projeto é, por sua vez, alérgica ao leite de vaca e teve que aprender a conviver com a dieta de restrição e superar as inúmeras dificuldades que isso acarreta na vida do alérgico.

A experiência pessoal e profissional das autoras e do médico-colaborador foi fundamental para que informações clínicas tanto sobre manifestações, diagnósticos, tratamentos, que muitas vezes passam despercebidos nas consultas, fossem aqui explorados didaticamente. É sabido que, no consultório médico, o direcionamento da consulta, tendo em vista o tempo e a necessidade primária do paciente, visa mais às consequências e aos tratamentos do que realmente as causas e as orientações básicas, principalmente em relação à dieta. Uma vez que tanto nutricionistas quanto médicos não dispõem de tempo durante as consultas para discutir receitas e elaborar cardápios variados, levando em consideração a tolerância e os hábitos alimentares de cada paciente, esse livro pode também ajudar esses profissionais a orientar melhor seus pacientes alérgicos ao leite de vaca.

Desde o início do projeto, houve preocupação em apresentar informações sucintas sobre a alergia alimentar, utilizando uma linguagem simples e acessível para que o leitor pudesse usar o livro não apenas como um livro de receitas, mas também como um manual de entendimento do seu problema.



Minha Vida sem Leite

ANGÉLICA RODRIGUES

A história deste livro começou quando acabaram o medo e o sofrimento diante de uma doença que chegou inesperadamente. Descobri que tinha alergia ao leite de vaca por volta dos 25 anos de idade. De repente, tive que mudar minha vida totalmente. Posso dizer que, até os 23 anos, a base da minha alimentação eram o leite e todos os seus derivados. Nascida no interior de Minas Gerais, criada praticamente num ambiente rural, cuja pecuária era, e ainda é, a principal atividade econômica, o leite foi certamente fundamental na minha infância e adolescência. Jamais apresentei sequer um sinal que indicasse algum problema em relação aos laticínios. Pelo contrário!

A descoberta dessa alergia me obrigou a enfrentar, no mínimo, três batalhas: uma contra a doença, outra com meus amigos e familiares, além daquela comigo mesma. Nenhuma delas, no entanto, foi menos dolorosa.

Para minha família, devido a sua história, essa doença era quase inacreditável. Hoje, felizmente, todos se conscientizaram da sua gravidade.

Na verdade, esse é um outro problema enfrentado pelos alérgicos. Não dá para culpar as pessoas por não acreditarem que você realmente tem alergia a alguma coisa. No começo, nem os próprios alérgicos acreditam. A consequência disso é quase sempre a negligência, cujos desdobramentos afetam ainda mais a sua saúde. O alérgico, sim, precisa compreender e aceitar sua condição, responsabilizando-se, assim, pelo seu próprio bem-estar.

Embora tenha consultado inúmeros médicos que pouco ou nada entenderam ou me ajudaram no problema, felizmente tive a sorte de ser encaminhada a um profissional efetivamente qualificado para tratar da alergia, isto é, um alergologista. Cheguei aos cuidados do Dr. Antônio Condino Neto seriamente debilitada, muito mais psicologicamente, é verdade, mas com lesões na pele que se agravavam a cada dia. O pior de tudo era não saber o que provocava tais lesões. Era impossível lutar contra um inimigo desconhecido, ou melhor, um velho amigo que, de uma hora para outra, mudou de lado. De fato, fui eu quem mudou, porque o leite e seus derivados continuam os mesmos, alimentando e satisfazendo as centenas de milhares de pessoas que tiram dele muitos benefícios.



Contudo, o que o médico me disse, após inúmeros exames laboratoriais, só fui entender ou aceitar muito tempo depois. Eu tinha alergia ao leite de vaca (e a algumas outras coisas, também significativas na minha vida, mas que não interessam a este relato). Eu tinha, ou melhor, eu tenho alergia ao leite e precisava viver com isso. Aceitar a doença, voltar a gostar de mim mesma, não me culpar por isso, não me envergonhar e, principalmente, não sentir pena de mim

mesma foram processos dolorosos. Com a ajuda desse profissional e das pessoas queridas consegui, felizmente, retomar a vida normalmente.

A mudança na alimentação foi certamente a mais pragmática, mas nem por isso a mais fácil. Primeiro, eu não sabia o que comer, achava que só poderia comer “alface e água”. Aos poucos, fui adaptando a alimentação, mas não completamente, o que, no caso dos alérgicos, não é recomendável. O ideal é interromper o consumo logo que a doença é diagnosticada.

Outro problema era fazer as refeições fora de casa. Ou eu ingeria produtos com derivados de leite por vergonha de dizer que eu tinha alergia ou eu os comia sem saber.

Tudo hoje é bem diferente. Meus amigos e familiares são solidários à minha condição de alérgica e sempre me preparam algum prato alternativo e eu não tenho mais vergonha de recusar alimento que não me faz bem. Por garantia, tenho sempre na bolsa um “kit de sobrevivência”. Isso é até divertido porque eu tenho uma vida normal. Não tenho vergonha de pedir pizza sem queijo nas pizzarias e nem de reclamar quando alguma sorveteria não vende sorvete à base de água.

Na minha casa, nenhum prato é preparado com leite. Meu marido facilmente aceitou minha dieta e também quase não consome produtos com leite em casa. Na verdade, no começo, ele foi quem mais me ajudou, me fiscalizando e conferindo todos os rótulos de embalagens de alimentos e de remédios.

Uma vez aceita a minha nova realidade, comecei a pesquisar tudo sobre alergias, principalmente alergia alimentar. Para meu espanto, todas as informações eram direcionadas para profissionais de saúde, não para leigos ou pacientes. Felizmente, no meu caso, pude contar com a ajuda da minha querida irmã Míriam, que é nutricionista. Saímos as duas em busca de tudo que pudéssemos encontrar sobre o assunto. Aos poucos fomos percebendo como há, de fato, pouco material que aborde questões relativas à alergia alimentar.

Paralelamente, passei a elaborar e a adaptar por conta própria algumas receitas. Minha irmã também me ajudou com sugestões de receitas sem leite. A essa fase se seguiu uma outra, na qual eu preparava as “minhas” receitas e oferecia às pessoas sem que elas soubessem que eu tinha usado ingredientes alternativos ao leite ou derivados. Foi uma surpresa ver que todos comiam e gostavam de todos os pratos, doces e salgados.

Comecei a pensar nos momentos em que achei que nunca mais poderia comer coisas saborosas sem pagar o alto preço das crises de alergia. Percebi que a falta de informação aliada ao despreparo para lidar com a alergia tinham me feito sofrer mais do que a própria doença. Se, desde o começo, eu tivesse vislumbrado a possibilidade de

preparar e saborear pratos tão gostosos e nutritivos sem que isso me fizesse mal, certamente a minha história teria sido diferente.

Por saber que esse momento de descoberta da alergia é tão doloroso é que comecei a pensar em escrever este livro, que certamente não teria sido finalizado sem a ajuda preciosa de minha irmã Míriam e do meu médico, Dr. Antônio Condino.

Espero com esse livro ajudar outras pessoas que, como eu, têm alergia ao leite e se encontram despreparadas e desanimadas para lidar com essa situação nova. A ideia é que, a partir deste livro, essas pessoas possam redescobrir o prazer de comer, sem maltratar seu próprio corpo, ou seja, a si mesmas.

Eu descobri que há vida e sabor sem leite e eu precisava compartilhar isso! Boa leitura e bom apetite!!!





ARQUIVO PESSOAL

ANGÉLICA RODRIGUES é natural de Argirita, Zona da Mata mineira, onde morou até os 15 anos. Mudou-se para Juiz de Fora em 1991. cursou o segundo grau nos colégios Academia de Comércio e Machado Sobrinho. Gradou-se em Letras pela Universidade Federal de Juiz de Fora em 1998. Mudou-se para Campinas/SP em 1999 para fazer o mestrado em linguística na Unicamp. Em 2001, iniciou o curso de doutorado em linguística nessa mesma universidade. Casou-se em 2003 com Luciano. Entre 2003 e 2004, atuou como *Visiting Academic* na Australian National University, em Camberra, Austrália, onde defendeu tese em fevereiro de 2006. Atualmente reside em Uberlândia e é professora de linguística na Universidade Federal de Uberlândia.



Conhecendo a Alergia Alimentar

MIRIAM CARMO RODRIGUES
(Nutricionista/UFOP/UFES)

A Alergia Alimentar (AA) é uma reação adversa a proteínas alimentares caracterizada por uma reatividade imunológica anormal em pacientes predispostos geneticamente. A resposta imunológica gera uma variedade de sintomas e manifestações clínicas expressas em diversos sistemas orgânicos, tais como a pele, o trato respiratório e o gastrointestinal¹.

A prevalência da AA é maior nos primeiros anos de vida, afetando cerca de 6% das crianças abaixo de 3 anos de idade². Comumente, a maioria das crianças com alergia à proteína do leite de vaca (APLV) inicia as manifestações clínicas no primeiro ano de vida e desenvolve a tolerância, em 80% dos casos, aos 5 anos de vida³.

A AA também pode ser definida como uma reação adversa a um antígeno alimentar mediada por mecanismos fundamentalmente imunológicos⁴, causando reações clínicas em órgãos, passíveis de serem reproduzidas em provocações subsequentes³. A AA incide em 4% da população⁴.

A reação imunológica presente na AA é similar àquela na qual o organismo se defende contra agentes infecciosos ou outros que possam causar danos ao organismo⁵. O termo hipersensibilidade alimentar pode também ser utilizado para esse tipo de reação adversa de natureza imunológica³. É importante ressaltar que a intolerância

alimentar difere de AA por não ser mediada por mecanismos imunológicos.

A mais comum das intolerâncias alimentares é a **intolerância à lactose**: reação adversa que envolve digestão, absorção e metabolismo do leite. A lactose é um açúcar, um tipo de carboidrato, dissacarídeo presente no leite e nos derivados. A intolerância a esse açúcar é provocada por uma diminuição de quantidade e de atividade da enzima lactase, presente na mucosa intestinal, responsável pela digestão da lactose. Com a baixa atividade da enzima, o organismo tem dificuldades para absorver o açúcar do leite. Isso aumenta a sua concentração no intestino delgado, o que, conseqüentemente, atrai mais líquido e causa a diarreia. Outros sintomas provocados pela intolerância à lactose são flatulência, náuseas, distensão e cólicas abdominais nas primeiras horas após a ingestão de leite. Os pais precisam ficar atentos a essas reações, porque há bebês que já nascem com a incapacidade de digerir esse açúcar e podem apresentar esses sintomas bem precocemente.

A edição 1987 de 20 de dezembro de 2006 da revista *Veja* trouxe uma matéria interessante mostrando que a tolerância ao leite é recente entre os seres humanos. A capacidade de digestão do leite nos adultos depende da mutação em um gene que permite ao organismo absorver os açúcares que o alimento contém. Quando o gado foi domesticado pela primeira vez, há 9.000 anos, e as pessoas começaram a consumir seu leite além da carne, a seleção natural favoreceu àqueles com tolerância à lactose. O processo beneficia a multiplicação, através das gerações, de mutações que aumentem a chance de sobrevivência e de procriação num determinado ambiente. Uma mutação desse tipo ocorreu entre 5.000 e 6.000 anos atrás entre os povos criadores de gado no norte e no centro da Europa. Ainda hoje, 65% da população mundial, 50% dos brasileiros, 99% dos chineses e 1% dos suecos não conseguem digerir a lactose.

Contudo, a **intolerância** não pode ser definida como um tipo de **alergia** ou **sensibilidade**. Esta última é uma resposta anormal do organismo, que pode provocar

sintomas e reações parecidas com a alergia. Intolerância, sensibilidade e alergia são três reações do corpo que têm consequências bem diferentes, que vão desde um mal-estar até o risco de vida, no caso da alergia.

As reações de hipersensibilidade são mediadas na maioria das vezes por anticorpos que são moléculas presentes no organismo que reagem com substâncias estranhas, neutralizando-as ou facilitando sua destruição pelo sistema imune. Existem cinco classes de anticorpos, chamados de IgM, IgG, IgA, IgD e IgE. Ig significa imunoglobulina, proteína que fornece a estrutura básica ao anticorpo, enquanto as outras cinco letras designam as classes respectivas dessas moléculas. As reações alérgicas clássicas são mediadas pelo anticorpo IgE. Os sintomas desencadeados servem para alertar o organismo que algo estranho está acontecendo, a fim de evitar que mais substâncias daquele tipo penetrem nele. Quanto maior a reação, maior o dano que aquele antígeno provoca. As reações podem ser a um vírus, o que pode gerar febre, por exemplo. Quando se trata de um alimento, as reações podem ser gastrointestinais, respiratórias e cutâneas, podendo, inclusive, haver risco de vida por anafilaxia causada por edema de glote.

A AA é, portanto, um distúrbio imunológico que pode trazer sérias consequências à saúde. A identificação do(s) antígeno(s) presente(s) em alimento(s), causador(es) da AA é de primordial importância para a realização de um tratamento eficaz. Antes de mais nada, é preciso ter um diagnóstico detalhado de um médico alergologista ou imunologista, a fim de identificar o tipo de reação e o tratamento a ser aplicado, uma vez que este difere em cada caso específico.

O tipo de reação de hipersensibilidade depende do mecanismo imunológico causador do distúrbio e identificá-lo é o ponto de partida para começar a tratar a alergia. Alguns mecanismos básicos para as reações de hipersensibilidade são:

TIPO I – Reação anafilática ou hipersensibilidade imediata: é a mais frequente, mediada por IgE e pode envolver reações de todos os tipos: gastrointestinais, cutâneas, respiratórias e há, inclusive,

risco de anafilaxia. Exemplos: asma, rinite alérgica, dermatite atópica e alergia alimentar.

TIPO II – Hipersensibilidade citotóxica dependente do anticorpo: reação mediada por IgG ou IgM. Exemplos: anemias hemolíticas autoimunes, plaquetopenia ou púrpura, reações transfusionais e outras doenças autoimunes.

TIPO III – Hipersensibilidade por imunocomplexos: reação mediada por IgG ou IgM, na qual ocorre deposição de imunocomplexos. Mais raramente há envolvimento da IgA. Exemplos: doença do soro, doenças autoimunes.

TIPO IV – Hipersensibilidade mediada por células. Hipersensibilidade tardia: nesse caso, a reação alérgica se dá pela infiltração de células do sistema imune como linfócitos e macrófagos no local onde o alérgeno está presente. Exemplos: dermatite de contato, gastroenterite ou esofagite eosinofílica.

Existem algumas doenças gastrointestinais, como a doença celíaca e a doença inflamatória intestinal, no caso, a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa, nas quais pode ocorrer uma sobreposição dos mecanismos de hipersensibilidade⁶.

Minha irmã Angélica, por exemplo, tem alergia à caseína do leite, com uma reação alérgica do tipo I. Por isso ela não pode ingerir alimento que contenha leite, pois corre risco, inclusive, de anafilaxia.

Com o intuito inicial de ajudá-la a manter a dieta de restrição ao leite, procuramos novas receitas e novos produtos. Angélica manifestou a alergia aos 25 anos. Bebeu leite a vida inteira e, em um determinado momento, o organismo reagiu. No caso dela, acredito que sempre tenha tido uma sensibilidade, que, durante muito tempo, foi assintomática ou passou despercebida. Com o passar dos anos e de

acordo com o aumento da exposição ao antígeno, no caso o leite, a alergia se manifestou de forma intensa.

Quando a alergia se manifesta durante o primeiro ano de vida, ela geralmente está relacionada a uma imaturidade do sistema imune. Afastando a criança do contato com o alimento que causa alergia, essa tende a desaparecer. Porém, estima-se que cerca de 60% das crianças com APLV apresentam reações alérgicas mediadas por IgE; dessas, 25% mantêm essa sensibilidade até a segunda década de vida e, em 35% dos casos, esses pacientes também irão manifestar alergia a outros alimentos⁷. Vale lembrar que, até os 6 meses de idade, a criança deve receber apenas o leite materno, porque é exatamente o aleitamento materno exclusivo (em detrimento ao contato precoce com o leite de vaca) que protege a criança de eventuais reações alérgicas a esse alimento. Após os 6 meses de vida e até os 2 anos de idade ou mais, o ideal é que a criança continue recebendo o leite da mãe suplementado com uma alimentação variada, equilibrada e adequada ao seu desenvolvimento físico e motor.

Uma vez identificada a alergia e tratados – com acompanhamento médico – os sintomas mais agudos, a eliminação das proteínas alergênicas da dieta deve levar à eliminação dos sintomas⁸. O trabalho do nutricionista, portanto, no tratamento das AAs diz respeito à formulação de um cardápio isento de alimentos que contenham as proteínas alergênicas causadoras de reações.

Nesses casos, as fórmulas à base de soja são uma alternativa interessante. Entretanto, de 25% a 50% das crianças que usam as fórmulas à base desse alimento também apresentam sintomas de intolerância. No caso de minha irmã, no entanto, ela apresentou boa tolerância ao “leite” de soja, que acabou se tornando um verdadeiro “coringa” na sua dieta.


Quando falamos em soja, no entanto, uma grande preocupação é com a transgenia, recurso agrônomo comumente usado no cultivo desse alimento. Contudo, não há relatos na literatura sobre alergia ao consumo de soja transgênica, preocupação constante na transgenia, com pesquisas constantes para sua identificação e prevenção.

Vale comentar que, em raríssimos casos em que existe especificamente alergia grave às proteínas do leite, estas, apesar de serem macromoléculas, são partículas microscópicas, que podem contaminar alimentos e provocar reações nos alérgicos. Portanto, é preciso cuidado dobrado na preparação da dieta do alérgico ao leite. É necessário, quando existem na família pessoas que consomem leite normalmente, separar os utensílios que serão usados na preparação da dieta do alérgico. Esponjas e panos de limpeza também devem ser separados. Esses casos são raros e esses cuidados só devem ser tomados quando existe recomendação médica.

Em casos de hospitalização e frequência a restaurantes, a alergia também deve ser mencionada. Em se tratando de crianças, é interessante que elas portem um cartão de identificação atentando para a alergia. Para crianças maiores, é necessário um trabalho de educação nutricional, de conscientização sobre a alergia e o risco proveniente da ingestão de alimentos “proibidos”. Assim, a criança não se sentirá punida em não poder comer alimento de que gosta, ela aprenderá a lidar com a alergia e terá uma infância normal com alegria e qualidade de vida.

Gostaria de ressaltar que as receitas contidas neste livro, além de fornecerem refeições saudáveis, saborosas e seguras para os alérgicos, são também uma boa alternativa para pacientes em tratamento dietoterápico para deslipidemias, como o colesterol alto. As receitas, por serem isentas de leite, apresentam pouquíssimas quantidades de gorduras saturadas.

Enfim, gostaria de expressar imensa satisfação em, por meio da profissão, poder ajudar minha irmã a lidar com a alergia. Acredito que o envolvimento e o apoio familiar são fatores que aumentam a adesão do alérgico à dieta. Aproveito para agradecer a colaboração do Prof. Dr. Luis Carlos Crocco Afonso, da Universidade Federal de Ouro Preto, que contribuiu na revisão deste



capítulo. Também externo minha alegria em colaborar na elaboração deste livro, através do qual, creio, muitas mães e famílias encontrarão apoio e alternativas para lidar com a alergia de forma segura, sem medos e sem dúvidas, afinal de contas, existe Vida e Sabor sem Leite!!! Sirva-se!!!

REFERÊNCIAS

1. RODRIGUES, M. Temas de pediatria: alergia alimentar, Nestlé Nutrição, 2004:79:3.
2. BOCK S.A. Prospective appraisal of complaints of adverse reactions to foods in children during the first 3 years of life. *Pediatrics* 1987;79:683-688.
3. SAMPSON H.A. Food Allergy Part 1: Immunopathogenesis and clinical disorders. *J Allergy Clin Immunol* 1999; 103:717-728.
4. JOHANSSON, S; HOURIHANE JO'B; BOUQUET, J.; BRUIJNZEEL-Koomen C.; DREBORG S.; HAAHTELA T. A revised nomenclature for allergy. An EAACI position statement from the EAACI nomenclature task force. *Allergy* 2001; 56:813-824.
5. SAMPSON H.A.; ANDERSON J.A. Summary and recommendations: classification of gastrointestinal manifestations due to immunologic reactions to foods in infants and young children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2000, 30:S87-S94.
6. PORTERO, K.C.C; RODRIGUES, E.M.; Aspectos clínicos e imunológicos da alergia alimentar. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, 2001:50:41-44.
7. HOST, A.; HALKEN, S.; JACOBSEN, H.P.; EASTMAN, A.; MORTENSEN, S.; MYGIL, S. The natural course of cow's milk protein allergy/intolerance. (abstract). *J Allergy Clin Immunol* 1997;99(suppl):S490.
8. BRUIJNZEEL-KOOMEN, C.; ORTOLANI, C.; Aas K. Adverse reactions to food. Position paper. *Allergy* 1995; 50:623-636.



ARQUIVO PESSOAL

MÍRIAM CARMO RODRIGUES é natural de Argirita, Zona da Mata mineira, onde morou até os 12 anos. Mudou-se para Juiz de Fora em 1991. Cursou o segundo grau, técnico em enfermagem, no Colégio PIO XII. Mudou-se para Ouro Preto/MG, em 2000, onde se graduou em Nutrição, em 2004, pela Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP; é mestre e doutoranda em Ciências Biológicas – área de concentração: – Bioquímica Estrutural e Fisiológica – por esta mesma universidade. Atualmente reside em Vitória/ES e é professora do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Espírito Santo.



Alergia Alimentar

ANTÔNIO CONDINO NETO
Médico alergologista

Conceito biológico da alergia

As alergias incluem-se dentro do que se chama de reações de hipersensibilidade. A forma mais frequente de alergia alimentar (AA) são as reações de tipo 1 mediada pelo anticorpo IgE. Nesse caso, acontece uma reação inflamatória aguda, de fase imediata, seguida de uma inflamação crônica da mucosa onde participam várias células do sistema imunológico e vários produtos liberados por essas células. A reação alérgica é o resultado dessa inflamação da mucosa.

No que se refere à AA, o indivíduo pode ter tanto sintomas gastrointestinais como náuseas, vômitos, dor abdominal, cólica e diarreia, quanto reações de pele na forma de dermatite ou urticária e mais raramente manifestações respiratórias. Em casos mais graves, há ainda o risco de anafilaxia (choque anafilático).

Frequência e idades-alvo

As crianças são responsáveis pelos quadros mais frequentes de AA. Contudo, no caso de crianças menores, quando é diagnosticada a AA



numa faixa de idade chamada lactente, ou seja, no primeiro e no segundo anos de vida, por uma circunstância de desenvolvimento do sistema imunológico, há uma chance de reversão desse quadro de alergia. É necessário que haja um acompanhamento médico e, uma ou duas vezes por ano, o paciente pode ser retestado para então tentar uma reintrodução do leite depois de um período de dieta.

Os adultos com quadro de alergia estabelecido são considerados casos irreversíveis, ou seja, o indivíduo precisa seguir a dieta durante toda a vida.

Os alimentos

Para a criança, os alimentos mais problemáticos, em se tratando de AA, são o leite de vaca, a soja, o trigo e a clara de ovo. Para os adultos, acrescentam-se a essa lista as sementes oleaginosas, os peixes e os crustáceos.

Sinais e sintomas mais frequentes

Os lactentes alérgicos são, via de regra, irritados, choram muito e têm sintomas gastrointestinais, como diarreia intermitente, às vezes com sintomas de colite (fezes sanguinolentas ou explosivas e líquidas) e vômitos, além das manifestações de pele.

Os adultos, de uma maneira geral, apresentam desconforto gastrointestinal, isto é, náusea, vômito e diarreia, assim como reações de pele, na forma de dermatite ou urticária.

Exames e diagnósticos

O diagnóstico da AA é baseado na história clínica, sinais e sintomas, e na relação causa-efeito. O diagnóstico deve sempre levar em conta se há relatos de que, ao consumir algum tipo de alimento, o paciente apresenta determinadas reações.

No que diz respeito ao diagnóstico laboratorial, existem dois procedimentos mais comuns. O primeiro deles é o **Prick-test**. Nesse teste, são colocadas na pele do indivíduo gotas com soluções que contenham os extratos alimentares. Em seguida, a pele é tocada com um puntor e observa-se uma reação inflamatória local num prazo de 10 a 15 minutos.

O segundo procedimento é o **Rast**, que é um exame de sangue em que se podem detectar os anticorpos específicos contra os alimentos suspeitos.

Os testes feitos na pele, por serem mais sensíveis, permitem um diagnóstico mais frequente, já os testes feitos no sangue são mais específicos e, quando positivos, acima de classe 3 e 4, são bastante informativos, porém menos sensíveis.

A diferença entre esses dois testes diz respeito aos conceitos de sensibilidade e especificidade. O teste da pele detecta um maior número de pessoas, mas, às vezes, erra com resultado falso positivo. Nesse caso, a AA tem que ser confirmada pelo teste do sangue, uma vez que esse é menos sensível, quer dizer, diagnostica menos pessoas, mas, quando ele dá o diagnóstico, o resultado é definitivo.

No caso de controvérsia entre os resultados desses dois testes, a única solução é o teste de provocação. Se o paciente tem reações muito fortes, ele deve ser internado para a realização desse teste no hospital, obedecendo às devidas condutas de segurança. Esse procedimento consiste em ministrar doses do alimento suspeito, sendo que o paciente deve ficar em observação por um período de 24 horas.

É muito importante que o paciente não deixe o hospital antes desse tempo, pois as reações alérgicas alimentares do tipo choque (anafilático) são bifásicas, isto é, o paciente apresenta um sintoma imediato que pode se repetir num intervalo de 8 a 12 horas. Por segurança, o indivíduo precisa ficar internado para a realização desse teste.

Durante a realização do teste de provocação, em caso de alergia verdadeira, o primeiro sintoma é o mal-estar, podendo ser acompanhado de náusea, vômito, diarreia, queda da pressão arterial, tontura, vista turva, podendo ainda haver desmaio e dificuldade respiratória, por causa do edema de glote.

Esses sintomas são muito característicos da reação alérgica alimentar, mas essa reação pode se repetir num espaço de 8 a 12 horas. É muito

importante as pessoas saberem que, se elas passarem muito mal após consumir algum alimento, mesmo após receber uma medicação na emergência de um hospital, elas não podem ir pra casa, pois, em se tratando de AA, é possível que haja uma reação igual ou mais forte mais tarde.

Existe ainda o recurso do teste de provocação duplo-cego controlado. Nesse caso, um farmacêutico prepara cápsulas contendo os alimentos suspeitos e registra as cápsulas com um código que somente ele conhece. O médico administra as cápsulas ao paciente sem saber o conteúdo delas e registra sinais e sintomas. Ao final do teste, o farmacêutico revela qual alimento causou a reação alérgica. Esse teste também deve ser feito em ambiente hospitalar.

Como tratar crianças e adultos

O mais importante no tratamento da AA é identificar o alimento causador dela e fazer a restrição desse alimento. É necessário também que o alérgico tenha um acompanhamento de um nutricionista para fazer uma dieta de reposição dos nutrientes que, porventura, sejam muito característicos do alimento (por exemplo, no caso do leite de vaca, é preciso um cuidado especial em relação à reposição do cálcio, principalmente, para crianças e mulheres).

As complicações, além das emergências, a longo prazo são a desnutrição e todas as suas implicações.

Puericultura e alergia

De maneira geral, o acompanhamento da puericultura, ou seja, da criança no primeiro e segundo ano de vida, é o mais amplo possível. Nesse momento, procura-se avaliar o ganho de massa corporal, peso, altura, mas a entrevista com os pais é bastante ampla. Havendo um antecedente familiar de alergia muito forte, costuma-se orientar que o aleitamento materno seja levado a sério e que haja um critério redobrado para a introdução de novos alimentos, principalmente as proteínas que são as causadoras de alergia. Os alimentos que representam um risco maior de alergia para a criança, como o leite de vaca, o ovo, principalmente a clara, o trigo e a soja, devem ser introduzidos na sua dieta com bastante parcimônia e no seu devido tempo.

Contudo, quando é diagnosticada a alergia ao leite de vaca na criança em fase de amamentação, a mãe também é orientada para que interrompa o consumo de leite e derivados, uma vez que essas proteínas acabam passando para o leite materno.

Quando uma criança vem de uma família muito alérgica, mas não apresenta nenhuma evidência de AA, a conduta de se fazer a prevenção primária, ou seja, restrição leite e derivados da mãe que amamenta, ou mesmo durante a gravidez, é controversa, não havendo um consenso na literatura médica.

Associação com outras formas de alergia

Geralmente o indivíduo que tem AA apresenta um quadro associado à dermatite atópica (DA) ou urticária, alguns pacientes também podem ter alergia respiratória, do tipo rinite e asma.

No entanto, nem todas as pessoas que sofrem de DA tem AA. No caso da DA, a AA é uma coisa a se suspeitar, mas nem todos os problemas de pele estão necessariamente relacionados à alimentação.

A dieta de restrição

Na AA verdadeira, existe uma nítida relação causa-efeito. Dessa forma, uma vez que se interrompe o consumo do leite, o alívio ocorre a curto prazo. No entanto, quando se trata de um caso, por exemplo, de alergia de pele que está associada a outros fatores, a retirada do alimento não necessariamente propiciará um benefício imediato. É preciso, nesse caso, tratar também os outros fatores que, porventura, possam também desencadear a crise alérgica.

Em muitos casos, todavia, estabelece-se uma relação entre a urticária e a DA ao leite de vaca, sem que esse diagnóstico tenha sido efetivamente comprovado. A consequência disso é que o paciente se submete a uma dieta de restrição, a mãe se submete a uma alteração da rotina, que é, quase sempre, um transtorno, sem conseguir o benefício esperado. Nesse caso, o problema é o diagnóstico que não está embasado.

Existe também um outro problema que é a restrição ao leite sem conhecimento dos alimentos ou até mesmo medicamentos, que contêm leite na sua composição. Nesse caso, a dieta tende a ser constantemente transgredida, pois o indivíduo come, por exemplo, pastel de queijo, bolo, pão de queijo etc., não se atentando ao uso do leite como ingrediente nesses alimentos.

Em relação à dieta de restrição, existem, basicamente, três situações:

- Se é uma alergia verdadeira e o leite de vaca é o único fator causador da alergia, a dieta de restrição proporciona benefício a curto prazo.
- Se a alergia é em relação ao leite e a outros fatores, os outros fatores também precisam ser tratados.
- Se é uma alergia verdadeira, é necessária vigilância permanente em relação à dieta, ou seja, o paciente não pode consumir leite, derivados e nem produtos que contenham leite como ingrediente, mesmo que em quantidade pequena.

Risco do consumo esporádico

O indivíduo alérgico nunca pode transgredir a dieta, pois é sabido que, nos casos mais graves, o consumo de leite pode desencadear uma reação anafilática ou choque anafilático com risco de vida, inclusive.

As transgressões eventuais da dieta são muito perigosas porque a pessoa acha que tem apenas um quadro de alergia de pele, como DA. Nesse caso, ela faz uma transgressão eventual numa festa, por exemplo, certa de que no dia seguinte, a retomada da dieta e o uso de antialérgicos são suficientes para contornar os sintomas. Entretanto, pode acontecer que, nesse dia, essa pessoa apresente mais do que apenas uma reação de pele, não descartando, inclusive, a possibilidade de um choque anafilático.

Portanto, é importante o paciente estar consciente de que não pode transgredir a dieta: **uma vez alérgico, sempre alérgico!**

Em relação à adoção da dieta, pacientes adultos e infantis também apresentam diferenças. As crianças que apresentam quadros mais severos

de AA tendem a seguir mais rigorosamente a dieta, uma vez que os pais ficam muito mais atentos e vigilantes. Os adultos que têm risco de choque anafilático também seguem a dieta rigorosamente.

Por outro lado, adultos que apresentam apenas quadros de dermatite costumam transgredir a dieta regularmente, assim como o diabético transgredir a dieta com doces. O diabético come doce numa festa por achar que, no outro dia, é necessário apenas aumentar um pouco a dose de insulina. Contudo, atitudes dessa natureza quando repetidas seguidamente, tanto para o diabético quanto para o alérgico, têm consequências desastrosas. Em se tratando de alérgico, há um efeito cumulativo de piora no quadro de alergia.

Do ponto de vista psicológico, os adultos tendem a sofrer mais em relação à dieta. No caso de crianças alérgicas, por exemplo, os pais sofrem mais do que a própria criança. Pais de crianças com AA, em geral, têm uma dificuldade muito grande em aceitar o diagnóstico e a restrição alimentar e, conseqüentemente, em assimilar as alternativas. É preciso entender que a criança é um indivíduo que está em formação, ou seja, está sendo educado. A educação pode ser entendida aqui tanto no seu sentido mais amplo quanto em relação à educação do paladar. O paladar da criança é educado nos primeiros anos de vida. Logo, se ela é educada a não consumir leite e derivados, isso não acarreta sofrimento nenhum porque a criança não aprende a gostar de leite, ou seja, na maioria das vezes, o sofrimento é imposto pelos adultos. Esse comportamento dos pais está muito associado à questão da culpa. Como a alergia é uma doença hereditária, os pais se sentem culpados porque o filho é alérgico. Tendo em vista esse sentimento de remorso, os pais tendem a não aceitar a alergia e tentam inúmeras vezes reintroduzir o leite e os derivados na dieta dos filhos. Na minha opinião, os próprios pais plantam um problema psicológico que a criança não necessariamente tem. Apenas a criança que já apresentou um quadro anafilático tende a sofrer mais, sente insegura para comer qualquer coisa fora de casa.

Os riscos adicionais à saúde de crianças e adultos com AA são impostos apenas pela dieta de restrição, quando mal orientada. Quando o indivíduo não pode consumir leite e derivados, é preciso a assessoria de um profissional nutricionista ou nutrólogo para orientar a reposição de cálcio. Atenção especial deve ser dada a mulheres adultas que não

consomem leite e derivados, tornando-se candidatas a ter osteoporose muito intensa na menopausa. A reposição do cálcio deve ser feita com alternativas, seja na forma de outros alimentos ou de suplementação de vitamina.

Existe, portanto, risco de deficiências nutricionais quando o paciente não tem acompanhamento nutricional adequado, e qualquer deficiência nutricional pode acarretar outras implicações, uma vez que o indivíduo fica suscetível a ter outros problemas de saúde como, por exemplo, infecções frequentes. As crianças podem ainda desenvolver raquitismo, ter deficiências de crescimento, ou seja, todas as complicações decorrentes da desnutrição.

Entretanto, o alérgico que segue uma dieta balanceada não corre risco de ter outras doenças, com exceção apenas das doenças psicológicas, uma vez que os pacientes ou os pais e familiares tendem a aumentar o problema psicologicamente.

Intolerância à lactose x Alergia ao leite de vaca

Intolerância à lactose (IL) e alergia ao leite de vaca são dois fenômenos biologicamente diferentes. Contudo, é comum ouvir pacientes e leigos fazerem erroneamente referência à “alergia à lactose”.

A IL é um problema na digestão do açúcar-lactose. Por conta da deficiência da enzima chamada lactase, o indivíduo não consegue, na digestão, quebrar o açúcar-lactose, presente em qualquer tipo de leite, o que provoca uma fermentação desse açúcar no tubo digestivo, desencadeando sintomas de desconforto, como diarreia, náusea e vômito. Em suma, não existe alergia à lactose.

A alergia ao leite de vaca, por sua vez, é uma reação inflamatória de hipersensibilidade.

Enquanto a intolerância à lactose é um problema digestivo, a alergia ao leite de vaca é uma rejeição de base imunológica às proteínas do leite.

Embora consistam em situações clínicas diferentes, alguns sintomas da intolerância à lactose e da alergia ao leite de vaca são parecidos, como, por exemplo, diarreia, náusea e vômito. Entretanto, ao contrário do que acontece com o indivíduo que apresenta intolerância à lactose, o consumo de leite e derivados pelo alérgico ao leite de vaca pode levar, a curto prazo, ou seja, imediatamente após o consumo, a complicações mais sérias, inclusive com

risco de vida. Certamente, o consumo de produtos com lactose por indivíduos com intolerância à lactose também pode, a longo prazo, ter implicações na sua saúde.

Alergia alimentar: mitos e realidades

Para finalizar, gostaria de abordar quatro questões que, de maneira geral, são largamente difundidas, principalmente por leigos, mas muito pouco discutidas didaticamente por profissionais de saúde.

A primeira questão diz respeito aos alimentos que podem causar alergia. São frequentes os relatos de alergia ao chocolate e à carne de porco, por exemplo. Contudo, a alergia a esses alimentos é rara, ou seja, é um mito. Na verdade, o fato é que esses alimentos contêm aditivos, que se colocados em excesso podem desencadear reações adversas. Dentre esses aditivos, pode-se destacar o amarelo de urucum, as pimentas, amarelo tartrazina e glutamato. No caso do chocolate, especificamente, é preciso lembrar que o leite é seu ingrediente coadjuvante, portanto, é mais provável que pessoas que alegam “alergia ao chocolate” possam, na verdade, apresentar AA ou IL.

A segunda questão diz respeito mais especificamente às pessoas com alergia ao leite de vaca. Há uma grande confusão no momento de consumir produtos industrializados, uma vez que o leite pode figurar nesses alimentos sem que essas pessoas tenham consciência disso. Portanto, é preciso saber que produtos industrializados que contenham caseína, leite em pó, leite em pó invertido, soro de leite, traços de leite ou, ainda, aqueles que apresentam na embalagem a inscrição “pode conter traços de leite” **não podem** ser consumidos por indivíduos com alergia ao leite de vaca.

A terceira questão refere-se à substituição do leite de vaca pelo leite de cabra. Cerca de 80% das pessoas com alergia ao leite de vaca também podem reagir contrariamente ao leite de cabra. Assim, o leite de cabra não é um substituto para o leite de vaca. Lembramos que o leite de cabra, assim como o de outros mamíferos, também contém lactose e não é adequado para o consumo de indivíduos com IL.

Finalmente, a quarta questão diz respeito à medicação. É preciso que fique claro que não existe medicação específica para os casos de AA.

O tratamento é feito somente com base na dieta de restrição do(s) alimento(s) problemático(s). Os medicamentos existentes conseguem apenas controlar os sintomas, mas o mecanismo alérgico em si não é controlado nem curado.

É importante ressaltar que esses medicamentos para controle dos sintomas devem ser prescritos pelo profissional de saúde tendo em vista a história clínica de cada paciente, ou seja, não existe um remédio que funcione para todas as pessoas. O que realmente funciona para todas as pessoas com AA é a dieta de restrição ou isenção, ou seja, a abstinência do alimento causador da AA.

Há, contudo, atualmente, um aporte muito grande na pesquisa em relação ao entendimento dos mecanismos imunológicos, que, por serem defeituosos, desencadeiam a AA. Acredito que, a longo prazo, é possível que se encontre uma solução para esse problema, o que não quer dizer especificamente uma cura da AA, mas uma modulação mais importante dessa resposta imunológica que possibilite induzir a tolerância.



ARQUIVO PESSOAL

ANTÔNIO CONDINO NETO é natural de Caçapava, São Paulo, tendo morado na região até os 17 anos de idade. Mudou-se para Campinas em 1979, onde se graduou em medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp em 1984. Nessa instituição também fez residência médica em Pediatria. Entre 1987 e 1990 fez mestrado em Imunologia pelo Instituto de Biologia da Unicamp. Entre 1990 e 1994, fez doutorado em Farmacologia pelo Instituto de Ciências Biomédicas da USP. Mudou-se para Boston, Estados Unidos da América, onde fez pós-doutorado pelo Programa de Medicina Molecular da *University of Massachusetts Medical School* entre 1995 e 1997. Reassumiu seu cargo junto ao Departamento de Pediatria da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, foi coordenador do Centro de Investigação em Pediatria da Unicamp entre 1998 e 2002. Recebeu o título de Livre-Docente em Alergia, Imunologia e Pneumologia Pediátrica pela Unicamp em 2001. Ingressou no Departamento de Imunologia do Instituto de Ciências Biomédicas da USP em 2005 onde é professor titular.



Produtos sem Leite no Mercado

Ao adquirir produtos para alérgicos, é necessária atenção redobrada com relação à rotulagem do alimento. É importante identificar expressões como “contém soro de leite”, “soro de leite em pó”, “leite em pó”, “caseína”, “caseinato”, “contém traços de leite” e evitar esses produtos. Com relação ao acidulante “ácido láctico”, geralmente as alergias se referem a proteínas e não a moléculas pequenas como essas.

De modo geral, busque marcas consagradas e conhecidas e cuidado com produtos novos, ainda não plenamente testados.

Ao utilizar margarina, repare que no mercado existem três tipos de produto diferentes que se diferem apenas pelo conteúdo de gordura apresentado: Margarina (80% de gordura), Creme vegetal (60 a 65% de gordura) e Margarina light ou Halvarina (30 a 41% de gordura). Vale lembrar que todos esses produtos podem vir acrescidos eventualmente de leite. Neste livro, recomendamos o uso de halvarina ou margarina light, pois, nesse tipo de produto, a presença de leite é mais rara, mas é importante ler os rótulos atentamente por segurança.

Em relação aos produtos utilizados nas receitas deste livro, a atenção deve ser redobrada também no que se refere às marcas de chocolate e chocolate em pó. Na dúvida, dê preferência aos produtos que trazem, explicitamente na embalagem, a indicação de que o produto é 100% vegetal.

Ademais, para obter um melhor resultado na preparação das receitas, o leite de soja usado nas receitas salgadas não deve conter baunilha e açúcar. Portanto, caso não encontre leite de soja industrializado sem ser adoçado e sem sabor de baunilha, dê preferência ao leite de soja caseiro (veja receita) ou extrato de soja preparado com água.

Fontes alternativas de cálcio

Uma grande preocupação dos médicos, nutricionistas e pais com relação a dietas isentas de leite é o baixo consumo de cálcio. Essa carência pode ser suprida consumindo-se fontes alternativas de cálcio. (Leia tabela na página seguinte.)

É importante lembrar que o ferro e o cálcio são absorvidos no mesmo sítio (local de absorção), portanto, quando for ingerir alimentos ricos em cálcio, evitar fazê-lo junto com alimentos ricos em ferro, como feijão e carne.

Apesar do consumo de fontes alternativas de cálcio, são necessários cuidados e atenção especial aos sinais de deficiência desse mineral: deformidades ósseas (osteoporose, osteomalácia e raquitismo), convulsões, paralisia muscular, hipertensão, além de fraturas constantes, alterações dentárias e dores fortes principalmente durante a prática esportiva.



LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO

ALIMENTO	QUANTIDADE DO ALIMENTO (G)	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE DE CÁLCIO (MG)
Agrião refogado	170	2 pratos de sobremesa cheios	205
Amêndoa	20	20 unidades	100
Aveia de preparo instantâneo	25	2 colheres de sopa (cheia)	100
Avelã	28	28 unidades	100
Bacalhau cozido	75	5 colheres de sopa (rasa)	205
Brócolis	180	18 colheres de sopa (cheia) picada	205
Chá comercial	25	5 colheres de sopa (rasa)	100
Cominho	9	1 colher de sobremesa (cheia)	100
Couve crua	200	10 colheres de sopa	217
Couve refogada	100	5 colheres de sopa cheia	410
Espinafre refogado	125	5 colheres de sopa (cheia)	205
Farinha de abóbora	50	5 colheres de sobremesa (cheia)	100
Farinha de peixe	2	½ colher de chá (cheia).	100
Farinha de soja	34	2 colheres de sobremesa (cheia)	100
Feijão	32	1 concha cheia	100
Flocos de cereais	18	1 colher de sobremesa (cheia)	100
Flor cozida de brócolis	77	8 colheres de sopa (cheia)	100
Folha de beterraba	87	4 ½ copos duplos (350 ml cada copo) picadas	100
Folha de brócolis	20	2 folhas grandes	100
Mamão maduro	290	1 fatia grande	24
Melaço	47	3 colheres de sobremesa (cheia)	100
Melado de cana	17	1 colher de sobremesa (cheia)	100
Milho	10	1 colher de sobremesa (rasa)	100
Mostarda-condimento (pó)	30	3 colheres de sobremesa (cheia)	100
Nectarina	100	1 unidade grande	24
Omelete	100	1 ½ unidade pequena	1023
Ovo de galinha frito	100	2 unidades	81
Peixe à milanesa	460	4 unidades médias	205
Pistache	71	3 colheres de sobremesa (cheia)	100



ÍNDICE DAS RECEITAS

OPÇÕES PARA CAFÉ DA MANHÃ

- Panqueca, **55**
- Ovos mexidos, **55**
- Torrada francesa (*French toast*), **56**
- Sonhos com banana, **56**
- Pão com fibras (tipo integral), **57**
- Pão de minuto, **58**
- Biscoitos Vovó Maria, **58**
- Rabanada especial, **59**
- Cookies* de chocolate, **59**
- Enroladinhos de canela, **60**



OPÇÕES PARA ALMOÇO E JANTAR



Tofu, **65**

Tofu com carne moída, **66**

Tofu grelhado, **66**

Creme de milho, **67**

Estrogonofe (carne, frango ou proteína de soja), **67**

Arroz cremoso com cogumelos, **68**

Batatas assadas (*baked potatoes*) com recheio, **68**

Bacalhau de sexta-feira, **69**

Rocamboles de batatas, **70**

Bolinhos de bacalhau, **70**

Lombo de Natal, **71**

Arroz de damasco e bacon, **71**

Moqueca, **72**

Bobó, **72**

OPÇÕES PARA LANCHE

Pizza colorida, **77**

Falso *Labne* (coalhada), **78**

Crepe, **78**

Empadão, **79**

Torta de frango, **80**

Pastel guaraná, **81**

Pastel de angu, **81**

Maionese de leite de soja, **82**

Bolinho com resíduo do leite de soja, **82**

Torta prática, **83**





BEBIDAS

Smoothie de banana, **87**

Smoothie de cupuaçu, **87**

Milk shake de morango, **87**

Leite de castanha-do-pará, **88**

Leite de soja caseiro, **88**

SOBREMESAS

Mousse de café, **91**

Mousse de maracujá, **91**

Mousse de limão, **92**

Sorvete de ameixa, **92**

Suspiro de banana, **93**

Torta de amendoim, **93**

“Leite” condensado caseiro, **94**

Pudim de “leite” condensado, **94**

Doce de banana da mãe, **95**

Torta Ubatumirim, **95**

Trufas, **96**



BOLOS



Bolo de frutas, **99**

Bolo de chocolate com café, **99**

Bolo de aniversário, **100**

Bolo de banana com aveia, **101**

Bolo de cenoura com calda de chocolate, **102**

Bolo de milho verde com coco, **102**

Torta de bananas carameladas, **103**

Bolo de refrigerante de laranja, **103**

Bolo de fubá com cerveja, **104**

Opções para Café da Manhã





Panqueca

Ingredientes

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de café de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 1 ovo batido
- 1 xícara de chá de leite de soja
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal

Preparo

Misture os ingredientes sólidos e líquidos separadamente e depois junte tudo. Pré-aqueça uma frigideira antiaderente. Coloque por vez duas colheres de sopa da massa na frigideira. Vire a pancake quando começarem a explodir pequenas bolhas na parte superior. Espere que os dois lados fiquem dourados.

Sirva com mel ou geleia de frutas.

Ovos mexidos

Ingredientes

- 2 ovos batidos
- 1 xícara de leite de soja
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- salsinha fresca picada

Preparo

Misture todos os ingredientes, deixando a salsinha por último. Pré-aqueça uma frigideira e despeje toda a massa. Vá mexendo aos poucos a massa sem desmanchá-la totalmente. Quando estiver cozida, desligue o fogo. Prepare torradas de pão de forma na torradeira. Passe uma fina camada de halvarina vegetal em cada torrada e coloque por cima os ovos mexidos. Se desejar, polvilhe um pouco mais de pimenta-do-reino fresca. Sirva com café.

Torrada francesa (*French toast*)

Ingredientes

4 fatias de pão de forma
1 ovo batido
leite de soja
halvarina vegetal

Preparo

Umedeça levemente as fatias de pão no leite de soja. Em seguida passe-as no ovo batido e frite-as numa frigideira pré-aquecida com halvarina vegetal. Sirva com os acompanhamentos.

Acompanhamentos

Opção 1: Pequenas tiras de presunto refogadas com azeite, cebola, tomate e cheiro verde.

Opção 2: Geleias de frutas, de preferência as caseiras que contenham pedaços de frutas.

Sonhos com banana

Ingredientes

7 colheres de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de óleo vegetal
1 colher de sopa de fermento químico
1 ovo
½ xícara de chá de leite de soja (ou suficiente para obter a consistência desejada)
2 bananas nanicas maduras em rodelas
canela em pó e açúcar refinado para confeitaria

Dica: Bata no liquidificador o açúcar cristal para obter o mesmo resultado do açúcar refinado, mas sem produtos químicos!

Preparo

Misture os ingredientes líquidos primeiro e depois vá acrescentando os sólidos. Ponha as bananas por último. A massa deve ter a mesma consistência de um bolo comum. Numa frigideira, aqueça uma quantidade de óleo vegetal suficiente para fritar os sonhos. Vá colocando aos poucos porções da massa com uma colher. Tente colocar pelo menos uma rodela de banana por colherada de massa. Misture o açúcar e a canela e polvilhe por cima dos sonhos ainda quentes. Sirva em seguida.

Pão com fibras (tipo integral)**Ingredientes**

Bata no liquidificador:
2 copos de água morna (mais fria do que quente)
2 colheres de açúcar
1 colher de sal
2 colheres cheias de halvarina vegetal
3 gemas
2 claras
40g de fermento para pão

Preparo

Coloque essa mistura do liquidificador em uma vasilha grande e misturar a ela 1 kg de farinha de trigo e 2 xícaras de farelo de trigo ou fibra de trigo. Você também pode acrescentar à massa sementes de linhaça, aveia em flocos, centeio e grãos de soja levemente aferventados (1 colher de sobremesa de cada). Sovar a massa com as mãos por uns 15 minutos até que fique homogêneo e desprendendo das mãos. Cubra com um pano e deixe descansar. Coloque uma pequena bolinha em um copo com água. Tão logo a bolinha vier à tona, a massa estará pronta. Para fazer os pães, divida a massa em seis partes, abra e enrole os pães como rocambole, colocando-os em duas assadeiras, cubra-os novamente com um pano. Use outra bolinha no copo com água (faça a bolinha do último pão enrolado), quando subir leve os pães ao forno em temperatura alta, por mais ou menos 30 minutos.

Pão de minuto

Ingredientes

3 xícaras de chá de farinha de trigo
2 colheres de sopa de halvarina vegetal
2 colheres de sopa de fermento
2 colheres de sopa de açúcar
1 xícara de chá de leite de soja
1 ovo
1 pitada de sal

Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture até ficar homogêneo. Você também pode acrescentar à massa sementes de linhaça, aveia em flocos, centeio e grãos de soja levemente aferventados e descascados (1 colher de café de cada). Pegue um pouco de massa com uma colher de sopa e retire-a com o auxílio de uma faca de mesa, despejando-a sobre um tabuleiro untado. Leve ao forno quente por 20 minutos.

Biscoitos Vovó Maria

Ingredientes

7 colheres de farinha de trigo
3 colheres de açúcar
1 colher de halvarina vegetal
1 ovo
1 colher de fermento em pó
Leite de soja até dar ponto de enrolar (pouco, mais ou menos uma colher)

Preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha até que a massa fique em ponto de enrolar, sem grudar nas mãos. Pegue um pedacinho de massa e enrole. Depois de feito um rolinho, una as duas pontas, formando uma rosquinha. Frite em óleo quente. Depois de frito, polvilhe os biscoitinhos com uma farofa de açúcar e canela.

Rabanada especial

PÁG. 59

Ingredientes

pão de rabanada
halvarina vegetal
leite de coco
açúcar refinado
canela

Preparo

Fatie o pão em torradas grossas. Passe as fatias no leite de coco e distribua-as em assadeira forrada com papel manteiga. Sobre cada fatia coloque um pedacinho de halvarina vegetal. Asse em forno quente. Quando estiverem douradas, passe-as em farofa de açúcar refinado e canela. Sirva em seguida.

Cookies de chocolate

Ingredientes

1 xícara de óleo vegetal
1/2 xícara de açúcar cristal
1 xícara de açúcar mascavo
1 colher de chá de essência de baunilha
2 xícaras de farinha de trigo
3/4 de colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2 xícara de chocolate em pó
1/4 de colher de chá de sal

Preparo

Numa vasilha grande, misture os dois tipos de açúcar e o óleo até formar uma mistura homogênea. Acrescente os ovos e a essência de baunilha. Misture a farinha, o bicarbonato, o chocolate e o sal e adicione, à mistura de açúcar, óleo e ovos. Em um tabuleiro grande não untado, vá montando os biscoitos na medida de uma colher de sopa cheia. A massa deve se espalhar e formar biscoitos redondos. Deixe um espaço de dois dedos entre os biscoitos para que não grudem. Asse em forno pré-aquecido a 180° C por mais ou menos 10 minutos.

Enroladinhos de canela

Ingredientes da massa

4 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
10g de fermento biológico seco
1 xícara de água morna
 $\frac{1}{3}$ de xícara de açúcar
 $\frac{1}{3}$ de xícara de óleo vegetal
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
2 ovos

Para fazer os enroladinhos

3 colheres de sopa de óleo
1 e $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar cristal
2 colheres de chá de canela
 $\frac{3}{4}$ de xícara de passas (opcional)

Para a cobertura

1 xícara de açúcar refinado
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de essência de baunilha
3 a 4 colheres de chá de suco de laranja

Preparo da massa

Numa vasilha grande, misture $\frac{1}{2}$ xícara de farinha e o fermento. Em outra vasilha, misture a água morna, açúcar e sal. Adicione à mistura de farinha e fermento e acrescente os ovos. Misture bem e vá adicionando o restante da farinha. Caso a massa fique muito seca, adicione mais água e se ficar muito mole, acrescente mais farinha. Deixe a massa descansar até dobrar de tamanho.

Sove a massa mais um pouco, vire-a em uma superfície com farinha e divida-a em duas partes iguais. Cubra e deixe descansar por 10 minutos.

Abra a massa (uma de cada vez) com a ajuda de um rolo de massas até formar um retângulo de 20x30 cm mais ou menos. Pincele a mistura de óleo, açúcar e canela em toda a superfície da massa. Se preferir, salpique as passas nesse momento. Enrole a massa como se fosse um rocambole. Com uma faca afiada, corte os enroladinhos (como se fossem fatias de um rocambole). Repita o mesmo procedimento com a outra metade da massa. Disponha os enroladinhos em um tabuleiro untado, deixando uma distância entre eles. Cubra e deixe crescer por 30 minutos. Asse em forno pré-aquecido a 180° C, de 20 a 25 minutos ou até os enroladinhos adquirirem uma cor dourada.

Cobertura

Numa vasilha pequena, misture o açúcar refinado e a essência de baunilha. Vá acrescentando o suco de laranja até formar uma cobertura homogênea e com consistência mais grossa. Pincele os enroladinhos com a cobertura.

PÁG. 61





Opções para Almoço e Jantar





Tofu

PÁG. 65

Ingredientes

3 xícaras de chá de grãos crus de soja (de molho de um dia para o outro)
1,75L de água quente (para bater no liquidificador)
1 colher de sobremesa de sal

Coalhos

3 alternativas, todas diluídas em ½ xícara (chá de água):
2 colheres de sopa de suco de limão ou ½ xícara de chá de vinagre
ou 1 colher de sopa de sal amargo (cloreto de magnésio)

Preparo

Escorra a água da soja e bata no liquidificador com 1,75L de água quente, colocando-a sempre aos poucos. Retire do liquidificador, passe pela peneira para extrair o leite de soja e depois passe o leite por um coador de pano fino (tipo fralda ou algodão, também pode ser um pano de pratos).

Leve para uma panela, em fogo baixo, até levantar fervura e deixe por 15 minutos. Mexa sempre para não grudar no fundo.

Desligue o fogo, coloque o sal e um dos coalhos desejados (limão, vinagre ou sal amargo).

Deixe descansar por 15 minutos.

Passe novamente pelo coador de pano fino e deixe escorrer.

A massa que formar dentro do coador deve ser colocada dentro de forminhas próprias para queijo ou forminhas furadas.

Pressione bem e deixe um peso sobre o tofu (pode ser um saco cheio de feijões).

Leve à geladeira de um dia para o outro.

Retire o peso, tire da forma e sirva.

Tofu com carne moída

Ingredientes

200g de tofu duro cortados em cubos
300g de carne bovina moída
1 cebola média picada
1 colher de sopa de gengibre ralado
2 colheres de sopa de óleo vegetal
2 colheres de sopa de óleo de gergelim
1 colher de sopa de molho de peixe (a gosto)
2 a 3 colheres de sopa de molho de soja (shoyo)
1 xícara de chá de tomate picado
1 colher de sopa de pimentão picado
sal e pimenta dedo-de-moça a gosto

Preparo

Aqueça, numa panela grande ou um *wok*, o óleo vegetal e o óleo de gergelim. Acrescente o gengibre e depois a cebola, o tomate, o pimentão e, se desejar, a pimenta cortada em rodelinhas. Junte a carne moída e deixe cozinhar. Tempere a carne com o shoyo. Se necessário, adicione sal. Por último, ponha o tofu e cozinhe mais um pouco. Sirva com arroz normal ou de jasmim cozido em água e sal.

Tofu grelhado

Ingredientes

2 fatias grossas de tofu duro
1 xícara de chá de molho de soja (shoyo)
4 dentes de alho amassados
2 colheres de azeite
sal
orégano ou louro

Preparo

Misture todos os temperos e deixe as fatias de tofu marinando por, pelo menos, duas horas. Grelhe o tofu na churrasqueira ou em uma frigideira anti-aderente.

Creme de milho

PÁG. 67

Ingredientes

1 lata de milho verde
1 caixinha de creme de soja (200ml)
1 copo (200ml) de leite de soja
½ cebola picada
2 dentes de alho amassados
2 colheres de óleo vegetal ou azeite
noz moscada a gosto
sal

Preparo

Bata no liquidificador o milho verde e o leite de soja. Numa panela, aqueça o óleo e doure levemente a cebola e o alho. Adicione a mistura do liquidificador, o creme de soja e os temperos. Mexa até adquirir uma textura cremosa. Ideal para acompanhar frango assado. Sirva com arroz branco, batata palha ou frita e salada.

Estrogonofe (carne, frango ou proteína de soja)

Ingredientes

500g de carne bovina cortada em cubos
150g de cogumelos frescos ou em conserva fatiados
1 cebola picada
3 dentes de alho amassados
4 colheres de sopa de óleo vegetal
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 folhas de louro
1 copo (200ml) de molho ou polpa de tomates
1 caixinha de creme de soja (200ml)
sal
noz moscada a gosto

Preparo

Doure a cebola e o alho numa panela com óleo. Acrescente a farinha de trigo e espere dourar também. Junte a carne para que doure

também. Tempere e acrescente o molho de tomates e os cogumelos. Ponha o creme de soja por último. Sirva com arroz branco, batata palha e salada.

Dica: *Você pode substituir a carne bovina por dois peitos de frango cozidos e desfiados ou 200g de proteína de soja. No caso da proteína de soja, é necessário hidratá-la por uma hora na água morna. Use três colheres de sopa de molho inglês para temperar a proteína de soja. Nesse caso também, não é necessário utilizar a farinha de trigo.*

Arroz cremoso com cogumelos

Ingredientes

1 ½ copo (200ml) de arroz
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de óleo vegetal
200g de cogumelos frescos ou em conserva em lâminas
1 caixinha de creme de soja (200ml)
sal
noz moscada a gosto

Preparo

Numa panela, doure a cebola e o alho no óleo. Refogue o arroz e acrescente sal e água fervente suficiente para cobri-lo. Quando o arroz estiver quase pronto, acrescente os cogumelos e o creme de soja. Salpique a noz moscada ralada. Sirva em seguida. Ideal para acompanhar carnes.

Batatas assadas (*baked potatoes*) com recheio

Ingredientes

6 batatas médias
150g de bacon em cubinhos
1 caixinha de creme de soja (200ml)

sal
noz moscada a gosto
cheiro verde a gosto

Preparo

Lave bem as batatas e asse-as com casca no micro-ondas ou forno convencional até ficarem macias. Retire as batatas ainda quentes do forno e, com cuidado, utilize uma colher de café para fazer um buraco em cada uma delas. Retire parte da batata com a colher e coloque numa tigela. Frite as tiras de bacon e deixe secar bem num papel absorvente. Misture o bacon e o creme de soja às batatas reservadas na tigela. Tempere a gosto. Recheie as batatas com esse creme. Volte ao forno para dourar.

Bacalhau de sexta-feira

Ingredientes

1 kg de bacalhau
3 batatas grandes pouco cozidas cortadas em rodelas
2 cebolas grandes também em rodelas
1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
3 tomates grandes em rodelas
3 ovos cozidos fatiados
azeitonas pretas para decorar
fatias de pão francês amanhecido

Preparo

Coloque o bacalhau de molho por pelo menos 48 horas na geladeira. Troque a água umas duas vezes ao dia. Ao trocar a água, utilize sempre água já gelada. Após esse período, escale o bacalhau com água fervente. Desfie-o em seguida, removendo as peles e os espinhos.

Logo após, monte em uma travessa: o bacalhau desfiado, fatias de batatas cozidas, tiras de pimentão vermelho, rodelas de tomate, ovos cozidos fatiados, azeitonas pretas e as fatias de pão francês amanhecido.

Regue tudo com azeite extra virgem e leve ao forno. Quando o pão estiver crocante, está pronto. Se necessário, salpique sal e pimenta entre as camadas. Rende 6 porções.

Rocambole de batatas

Ingredientes

1kg de batatas cozidas
7 colheres de farinha de trigo
1 colher de halvarina vegetal
1 ovo
sal a gosto

Recheio

Molho de frango ou de carne (tipo recheio) de sua preferência ou ainda adicionar ovos cozidos fatiados.

Preparo

Misture todos os ingredientes da massa e abra-a sobre plástico untado com um pouco de óleo ou azeite. Recheie a gosto e enrole delicadamente toda a massa como um rocambole. Decore com maionese sem leite e asse por aproximadamente 20 minutos em chama média.

Bolinhos de bacalhau

Ingredientes

300g de bacalhau cozido
500g de batatas cozidas e amassadas
2 ovos
sal, cebola, óleo, pimenta e salsa a gosto

Preparo

Siga todas as instruções para a preparação do bacalhau contidas na página 69. Em seguida, desfie bem ou processe o bacalhau. Misture as batatas amassadas ao bacalhau. Pique salsa e cebola. Tempere com sal e pimenta e junte à primeira mistura. Adicione os ovos e

mexa bem até formar uma massa homogênea. Faça as bolinhas e frite em óleo bem quente.

Lombo de Natal

Ingredientes

1 lombo de porco
temperos: 2 dentes de alho amassados, ½ xícara de vinho branco seco, pimenta-do-reino (moída na hora), sal a gosto. Pode-se usar algumas folhas de sálvia para dar um toque especial.
halvarina vegetal para untar
fatias de abacaxi

Preparo

Tempere o lombo e deixe marinando por, pelo menos, duas horas. Faça cortes ao longo da peça sem, no entanto, fatiá-lo realmente. Coloque fatias de abacaxi entre os cortes e amarre com uma linha própria para culinária. O ideal é que o lombo fique bem firme. Pincele todo o lombo com halvarina vegetal. Cubra com papel alumínio e leve ao forno. Quando estiver quase pronto, retire o papel alumínio para dourar. Sirva com arroz de damasco e bacon e farofa.

Arroz de damasco e *bacon*

Ingredientes

2 xícaras de arroz branco cozido somente com água e uma colher de sal.
cubos de *bacon* a gosto
damascos fatiados a gosto

Preparo

Leve o bacon ao fogo. Assim que estiver dourado acrescente o damasco e deixe apurar. Por último, junte o arroz e misture bem. Acerte o sal se necessário.

Moqueca

Ingredientes

8 postas de peixe (cação, por exemplo)
200g de camarão limpo
4 tomates em rodela
2 pimentões em rodela
2 cebolas em rodela
1 vidro de leite de coco
1 xícara de café de molho de tomate
1 xícara de café de coentro picado
óleo de soja ou azeite de dendê
sal, pimenta e limão para temperar
farinha de mandioca

Preparo

Lave bem o peixe e o camarão, tempere com sal e limão e reserve. Em uma panela grande ou panela de barro, de preferência, aqueça o óleo ou azeite de dendê e refogue o alho. Na mesma panela, monte a moqueca da seguinte forma: primeiro o tomate em rodela, depois o peixe, o pimentão, a cebola e o camarão. Se ainda sobraem ingredientes, repita as camadas. Acrescente o molho de tomate e deixe cozinhar em fogo brandíssimo por, aproximadamente, 30 minutos ou até que os ingredientes estejam cozidos. Quando isso acontecer, acrescente o leite de coco, sem misturar, e deixe ferver mais um pouco. Retire com uma concha o excesso de molho e, numa panela à parte, faça o pirão acrescentando a farinha de mandioca ao caldo. Coloque a farinha aos poucos até obter a consistência de um creme. Salpique coentro picado na moqueca antes de servir. Sirva quente com arroz branco e pirão de peixe. Rende 8 porções.

Bobó

Ingredientes

500g de camarões limpos ou 500g de peito de frango cortado em cubos
1kg de mandioca ou abóbora moranga cozidas
1 xícara de molho de tomate

1 cebola pequena cortada em cubinhos
4 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubos
1 vidro grande de leite de coco
1 xícara de coentro picado
2 colheres de sopa de óleo
sal, pimenta e limão para temperar

Preparo

Lave bem o frango ou os camarões, tempere com sal e limão e reserve. Em uma panela grande, doure a cebola e, em seguida, acrescente o frango ou o camarão. Depois de alguns minutos, acrescente o tomate, mexa um pouco e ponha o molho de tomate. Deixe cozinhar um pouco e, enquanto isso, bata no liquidificador o leite de coco com a moranga ou a mandioca. Despeje a mistura do liquidificador na panela, mexa, corrija o sal e deixe cozinhar mais um pouco até engrossar. Desligue o fogo e salpique coentro picado. Sirva quente com arroz branco. Rende 6 porções.





Opções para Lanche





Pizza colorida

PÁG. 77

Ingredientes da massa

1kg de farinha de trigo
35g de fermento biológico
3 colheres de sopa de óleo
1 ovo
½L de água morna
1 colher de café de açúcar
1 pitada de sal
½ cálice de cachaça (para deixar a massa crocante)

Preparo

Misture o fermento, uns 200g de farinha e 1 copo de água morna. Deixe descansar até que a mistura cresça. Acrescente um pouco mais de farinha, o açúcar, o ovo, o óleo, a cachaça e o sal. Misture bem todos os ingredientes e deixe a massa descansar para crescer. Abra a massa, de preferência com a mão, em forma de discos.

Sugestões para cobertura

Opção 1

molho de tomates
cebolas em rodela
pimentões em rodela
tomates em rodela
azeitonas pretas sem caroço
fatias de presunto
orégano
azeite

Opção 2

molho de tomates
brócolis cozido no vapor e temperado com azeite e alho frito
tiritinhas de bacon fritas e secas
orégano
azeite

Falso *labne* (coalhada)

Ingredientes

200g de *tofu* duro
4 dentes de alho
suco de 1 limão
azeite
sal
pimenta do reino a gosto

Preparo

Bata todos os ingrediente no liquidificador ou no *mixer*. Ajuste o tempero a gosto, se necessário. Sirva gelado com pão árabe, tipo boina.

Dica: *Você pode fazer também torradinhas de pão Pitta. Separe as duas partes do pão e coloque numa assadeira. Pincele levemente com azeite e polvilhe um pouco de páprica picante. Leve ao forno para torrar.*

Crepe

Ingredientes (4 unidades)

1 ovo
1 xícara de chá de farinha de trigo
1½ xícara de chá de leite de soja
2 colheres de sopa de óleo
1 colher de café de sal

Preparo

Bata todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira untada com azeite e coloque uma parte da massa. Quando estiver firme, vire essa massa. Recheie e dobre no formato de meia-lua ou enrole.

Crepe (Sugestão para o recheio)

Ingredientes

1 alho poró cortado
½ cebola picada
1 dente de alho amassado
cubinhos de presunto a gosto
cheiro verde
sal
noz moscada a gosto
2 colheres de sopa de azeite ou óleo

Preparo

Aqueça o azeite numa panela e doure a cebola e o alho. Acrescente o alho poró e refogue mais um pouco. Junte o presunto, os temperos e o cheiro verde. Recheie os crepes. Sirva quente.

Empadão (mesma massa para empadinha)

Ingredientes

1kg de farinha de trigo
4 gemas
2 ovos inteiros
7 colheres de sopa de halvarina vegetal
1 colher de sopa de fermento
1 colher de sopa rasa de sal
leite de soja para amolecer

Preparo

Coloque todos os ingredientes, menos o leite de soja, em uma vasilha grande. Misture tudo até formar uma espécie de farofa, faça um furo no centro da massa e adicione leite de soja aos poucos até formar uma massa maleável, mas que não grude nas mãos. Espalhe metade da massa em uma forma grande de fundo removível, recheie a gosto (molho de carne moída, frango ou palmito), abra a outra metade da massa sobre o recheio, pincele com gema de ovo e asse por 30 minutos

em forno quente. Se preferir, abra a massa com um rolo e coloque por cima do recheio, ou ainda, se não tiver forma de fundo removível, distribua a massa como um *calzone*.

Torta de frango

Ingredientes

Recheio

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 tomates sem pele e sem sementes
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 lata de ervilha em conserva
- ½ copo americano de leite de soja
- 2 colheres de farinha de trigo
- 2 colheres de salsa picadinha
- sal e pimenta do reino a gosto

Preparo

Refogue todos os ingredientes menos a farinha de trigo, que deve ser dissolvida no leite de soja e adicionada à mistura no final do cozimento.

Massa

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 xícara de chá de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 copos americanos de leite de soja ou água

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma assadeira com óleo vegetal e coloque a metade da massa. Leve ao forno até a massa endurecer um pouco. Coloque o recheio e o resto da massa. Polvilhe com farinha de rosca e asse até dourar.

Pastel de guaraná

PÁG. 81

Ingredientes

2kg de farinha de trigo
1kg de gordura hidrogenada
1 garrafa média de refrigerante de guaraná
½ garrafa média (mesma medida de refrigerante) de água
2 ovos
1 colher de café de sal

Preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande até que a massa fique homogênea, sem grudar nas mãos. Abra a massa com um rolo, corte pequenos círculos com um cortador, xícara ou copo de formato circular, no tamanho desejado. Recheie a gosto (veja recheio da receita de torta de frango) e feche os pastéis dispendo-os em uma assadeira levemente untada com óleo vegetal. Pincele os pastéis com uma gema batida e leve ao forno para assar em forno médio. Rende 100 pastéis médios ou 200 pequenos (festa).

Pastel de angu

Ingredientes

1 copo e meio (americano) de farinha de trigo
1 copo (americano) de polvilho azedo
1kg de fubá
1 concha de óleo de soja
1 colher de sobremesa de sal
½L de água
2 ovos

Preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande até que a massa fique homogênea, sem grudar nas mãos. Abra a massa com um rolo, corte pequenos círculos com um cortador, xícara ou copo de formato

circular, no tamanho desejado. Recheie a gosto e feche os pastéis. Sugiro para o recheio um refogado com carne moída, tomates e temperos diversos. No final do cozimento do recheio, adicione uma colher de sopa rasa de farinha de trigo diluída em meio copo americano de leite de soja. Frite os pastéis em óleo bem quente. Sirva em seguida.

Maionese de leite de soja

Ingredientes

1 xícara de chá de leite de soja (de preferência caseiro)
óleo de soja até dar ponto

Preparo

Colocar o leite de soja no liquidificador e acrescentar óleo até que fique consistente. Quando estiver no ponto, acrescente limão, sal e temperos variados a gosto. Se quiser, acrescente também atum moído, sardinhas trituradas ou milho batido e faça um patê.

Bolinho com resíduo do leite de soja (massa que ficou no coador de pano , veja receita de leite de soja caseiro)

Ingredientes

resíduo de soja que ficou no coador de pano ou pano de pratos
1 ovo
farinha de trigo (suficiente para que a massa não grude nas mãos)
cheiro verde, cebola, pimentão e demais temperos a gosto

Preparo

Misture todos os ingredientes e faça bolinhas, empanando-as com farinha de rosca. Frite em óleo quente e sirva em seguida.

Torta prática

PÁG. 83

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de óleo vegetal
2 colheres de fermento químico
3 ovos inteiros
1 xícara de leite de soja, água ou caldo de legumes
sal a gosto

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje a massa numa forma retangular levemente untada com óleo. Cubra com o recheio de sua preferência.

Sugestões de recheio: refogado de legumes (berinjela, tomate, brócolis), refogado de palmito ou atum.







Bebidas



Smoothie de banana (porção individual)

Ingredientes

1 copo (200ml) de leite de soja
1 banana nanica madura
1 pitada de canela
3 a 4 cubos de gelo

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida.

Smoothie de cupuaçu (porção individual)

Ingredientes

1 copo (200ml) de leite de soja
100g de polpa de cupuaçu congelada
açúcar a gosto

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida.

Milk shake de morango (porção individual)

Ingredientes

1 copo (200ml) de leite de soja
1 banana nanica madura congelada
1 xícara de morangos

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida.

Obs.: *A banana congelada dá a mesma consistência do sorvete de creme.*

Leite de castanhas-do-pará

Ingredientes

água de coco (1 unidade)
polpa de coco verde (1 unidade)
uvas passas brancas (de 50 a 100g)
125g de castanhas-do-pará

Temperos

baunilha em fava e canela

Preparo

Hidratar as uvas passas, a baunilha e as castanhas-do-pará em água de coco por três horas. Bater tudo em liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

Leite de soja caseiro

Ingredientes

1 copo grande de grãos de soja
6 copos grandes de água filtrada

Preparo

Coloque a soja de molho, em água filtrada suficiente para cobrir os grãos, de um dia para o outro. No dia seguinte, descasque os grãos esfregando-os com as mãos ou passando-os em uma peneira. Em seguida, escorra a água e liquidifique-a com 3 copos de água. Leve ao fogo retirando a espuma com uma escumadeira. Quando levantar a primeira fervura, coloque um copo de água e continue retirando a espuma. Fazer isso mais duas vezes e, na terceira vez, assim que levantar fervura, desligue o fogo. Coe em um coador de pano ou pano de pratos, espremendo bem para que saia todo o líquido. No final, colocar 2 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de café de sal. Rende 1,5L de leite de soja.

Sobremesas





Mousse de café

PÁG. 91

Ingredientes

1 lata de leite condensado de soja
1 caixa de creme de soja
A mesma medida de café expresso sem açúcar
2 colheres de sopa de chocolate, cacau em pó ou achocolatado sem
adição de leite*
10g de gelatina sem sabor, incolor, em pó

Preparo

Dissolva a gelatina em pó conforme a indicação do fabricante. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Ponha a *mousse* numa tigela e deixe gelar por 6 horas ou até que fique firme.

***Atenção:** *Muito cuidado na hora de escolher o chocolate em pó. Alguns achocolatados têm leite em pó na sua composição.*

Mousse de maracujá

Ingredientes

1 lata de leite condensado de soja
1 caixa de creme de soja
A mesma medida de suco de maracujá
10g de gelatina sem sabor incolor em pó

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Ponha a *mousse* numa tigela e deixe gelar por 6 horas ou até que fique firme.

Calda

Ingredientes

polpa de 2 maracujás
2 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de água

Preparo

Leve ao fogo todos os ingredientes e espere até obter o ponto de calda, nem muito fina, nem muito grossa. Despeje a calda sobre a *mousse* depois de gelada.

Mousse de limão

Ingredientes

1 lata de leite condensado de soja
1 caixa de creme de leite de soja
A mesma medida de suco de limão
10g de gelatina sem sabor, incolor, em pó
Raspas de casca de limão para confeitaria

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Ponha a *mousse* numa tigela e deixe gelar por 6 horas ou até que fique firme.

Sorvete de ameixa

Ingredientes

1L de leite de soja
1 lata de leite condensado de soja
2 colheres de sopa rasas de amido de milho
 $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar
3 gemas

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo até formar um mingau de consistência intermediária.

Bata 3 claras na batedeira até ficar firme. Reserve.

Bata também no liquidificador 200g de ameixas com 1 xícara de licor de cacau ou a própria calda da ameixa. Utilize também nozes moídas, damascos, uvas passas moídas ou chocolate sem leite (meio amargo) ralado.

Misture bem e suavemente todos os ingredientes e leve ao congelador (se a mistura ainda estiver morna, coloque na geladeira antes de congelar). Rende pouco mais de 1 pote (embalagem comercial) de sorvete.

Suspiro de banana

Ingredientes

2 colheres de sopa de açúcar refinado

6 bananas-da-terra

3 gemas

3 claras batidas em neve com 6 colheres de sopa de açúcar refinado (até o ponto de suspiro)

1 colher de sobremesa de canela em pó

Preparo

Frite as bananas e coloque-as em uma forma. Misture a gema com a canela e o açúcar refinado e despeje sobre as bananas. Depois cubra com as claras em neve e leve ao forno até dourar.

Torta de amendoim

Ingredientes

4 gemas peneiradas

2 copos americanos de açúcar

225g de halvarina vegetal sem sal

2 caixinhas de creme de leite de soja

200g de amendoim

(Bata todos os ingredientes acima no liquidificador)

2 pacotes de biscoito tipo Maria molhados no leite de soja

Montagem

Monte a torta em um pirex refratário ou vasilha de louça ou vidro, alternando as camadas de biscoito e creme sucessivamente. Sirva bem gelada.

“Leite” condensado caseiro

Ingredientes

1L de leite de soja
3 xícaras de chá de açúcar (600g)
2 colheres de sopa de amido de milho (30g)
2 colheres de sopa de halvarina vegetal

Preparo

Numa panela grande, misture todos os ingredientes. Leve ao fogo baixo, mexendo até levantar fervura. Abaixee o fogo e mexa de vez em quando por, mais ou menos, 40 minutos ou até obter a consistência desejada. Rende 4 xícaras de chá (1200g ou o equivalente a 3 latas de leite condensado)

Pudim de “leite” condensado

Ingredientes

1 xícara de chá de “leite” condensado caseiro ou leite condensado de leite de soja industrializado (220ml)
1 xícara de chá de leite de soja (220ml)
3 ovos
1 colher de chá de essência de baunilha

Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Coloque numa forma média de furo central já caramelada ou coberta com glucose de milho. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio, em banho-maria, por cerca de 1 hora. Desenforme frio. Rende 6 porções.

Doce de banana da mãe

Ingredientes

15 bananas (nanica ou caturra)
1 colher de sopa de chocolate meio amargo (sem leite) em pó
2 colheres de sopa de halvarina vegetal
2 pratos fundos de açúcar cristal

Preparo

Pique as bananas e leve ao fogo com os demais ingredientes. Deixe a mistura no fogo até dar ponto. Verifique o ponto colocando um pouquinho do doce em um prato frio ou com um pouco de água. (O doce não deve estar muito mole, tipo geleia, nem tipo bala puxa-puxa); caso isso aconteça é sinal que tem muito açúcar, corrija colocando mais bananas. Quando atingir o ponto, desligue o fogo e bata o doce até endurecer um pouco (para dar liga). Estique o doce em uma superfície lisa e fria (mármore ou granito). Espere secar e corte pequenos quadrados.

Torta Ubatumirim

Ingredientes

3 a 4 bananas nanica maduras
100g de chocolate em barra
suspiros prontos a gosto

Preparo

Asse as bananas com casca numa grelha ou churrasqueira, virando-as até que a casca fique preta. Se preferir, use o micro-ondas. Nesse caso, descasque as bananas e aqueça-as em temperatura alta até ficarem moles. Arrume as bananas num refratário, cortando-as em rodela grandes. Quebre o chocolate com as mãos e jogue por cima das

bananas. Salpique os suspiros, amassando-os levemente com as mãos. Sirva quente.

Trufas

Ingredientes

200g de chocolate em barra (amargo de preferência)
200ml de creme de soja
1 colher de chá de essência de rum (opcional)
halvarina vegetal
cacau em pó

Preparo

Derreta o chocolate em banho-maria ou siga as instruções da embalagem. Adicione o creme de soja e a essência de rum. Misture bem e leve à geladeira até ficar com uma consistência para enrolar. Unte as mãos com halvarina e enrole a mistura formando bolinhas médias. Passe as trufas no cacau em pó e coloque-as em forminhas próprias para doces ou num prato para servir.



Bolos





Bolo de frutas

PÁG. 99

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada
3 ovos inteiros
5 colheres de sopa de óleo vegetal
1 xícara de chá de mel
1 colher de sopa de fermento
1 pitada de sal
2 maçãs descascadas e picadas em cubinhos
50g de nozes picadas

Preparo

Bata as gemas, o óleo e o açúcar na batedeira. Acrescente o mel. Em seguida, adicione aos poucos a farinha peneirada com o fermento e o sal. Desligue a batedeira e misture as claras em neve. Por fim, junte as maçãs e as nozes picadas. Despeje a massa numa assadeira untada e polvilhada com farinha. Asse em forno quente.

Dica: *Polvilhe uma colher de farinha de trigo ou amido de milho sobre as maçãs e misture antes de adicioná-las à massa. Isso permite que as maçãs não se concentrem no fundo da assadeira.*

Bolo de chocolate com café

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada
3 ovos
1 xícara de chá de açúcar
1 xícara de chá de chocolate em pó (sem leite)
½ xícara de chá de óleo vegetal
1 colher de sopa de fermento
1 xícara de chá de café expresso (ou café bem forte) quente (sem açúcar)
1 pitada de sal

Preparo

Bata as gemas, o óleo e o açúcar na batedeira. Adicione aos poucos o café, depois a farinha peneirada com o fermento, o chocolate e o sal. Desligue a batedeira e misture as claras em neve. Despeje a massa numa assadeira untada e polvilhada com farinha. Asse em forno quente. A *Mousse* de café (pág. 91) é ideal para acompanhar este bolo. Os dois juntos fazem uma sobremesa maravilhosa.

Bolo de aniversário

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada
3 ovos
1 xícara de chá de açúcar
1 xícara de chá de chocolate em pó (sem leite)
½ xícara de chá de óleo vegetal
1 colher de sopa de fermento
1 xícara de chá de água quente
1 pitada de sal

® Para fazer o bolo recheado são necessárias duas receitas.

Preparo

Bata as gemas, o óleo e o açúcar na batedeira. Adicione aos poucos a água, depois a farinha peneirada com o fermento, o chocolate e o sal. Desligue a batedeira e misture as claras em neve. Despeje a massa numa assadeira retangular untada e polvilhada com farinha. Asse em forno quente.

Recheio tipo trufa**Ingredientes**

500g de chocolate de soja ou amargo (sem leite)
2 embalagens de creme de leite de soja

Preparo

Derreta o chocolate em banho-maria (siga as instruções da embalagem). Misture o creme de leite de soja e leve à geladeira. Reserve.

Calda de brigadeiro

Ingredientes

1 lata de leite condensado de soja
3 colheres de sopa de chocolate em pó (sem leite)
2 colheres de sopa de halvarina vegetal

Preparo

Leve ao fogo todos os ingredientes até obter a consistência de um brigadeiro mole.

Montagem

Sobre um dos bolos, despeje todo o recheio. Ponha o outro bolo por cima e cubra com a calda. Polvilhe chocolate granulado.

Bolo de banana com aveia

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada
3 ovos
1 ½ xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de fermento
½ xícara de chá de óleo vegetal
1 xícara de chá de aveia em flocos
2 ou 3 bananas-nanica maduras levemente amassadas
1 pitada de canela (a gosto)
1 pitada de sal

Preparo

Bata as gemas, o óleo e o açúcar na batedeira. Em seguida, adicione aos poucos a farinha peneirada com o fermento, o sal e a canela. Desligue a batedeira e misture primeiro as bananas amassadas e a aveia e, por último, as claras em neve. Despeje a massa numa assadeira untada e polvilhada com farinha. Asse em forno quente.

Dica: *Deixe uma das bananas mais inteira. O bolo fica muito mais saboroso se se puder sentir os pedaços de banana.*

Bolo de cenoura com calda de chocolate

Ingredientes

2 xícara de chá de farinha de trigo peneirada
3 ovos
1 ½ xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de fermento
½ xícara de chá de óleo vegetal
2 cenouras médias lavadas
1 pitada de sal

Preparo

Bata as gemas, o óleo, o açúcar e a cenoura no liquidificador. Vire essa mistura numa tigela e adicione aos poucos a farinha peneirada com o fermento e o sal. Misture bem e acrescente, por último, as claras em neve. Despeje a massa numa assadeira untada com óleo e polvilhada com farinha. Asse em forno quente.

Calda de chocolate

Leve ao fogo 5 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de sopa de halvarina vegetal, 2 colheres de sopa de achocolatado em pó (sem leite) e 3 colheres de sopa de água. Deixe ferver e mexa até obter a consistência de calda. Despeje sobre o bolo em seguida.

Bolo de milho verde com coco

Ingredientes

1 xícara de chá de fubá
1 xícara de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de açúcar
½ xícara de óleo
3 ovos
1 lata de milho verde
1 vidro (200ml) de leite de coco
100g de coco ralado

Preparo

Bata o milho e o leite de coco no liquidificador. Misture em uma tigela o açúcar, o óleo e as gemas. Acrescente a mistura do liquidificador e misture

bem. Junte a farinha, o fubá e o coco ralado. Por último, adicione as claras em neve. Despeje a massa numa assadeira untada com óleo vegetal e polvilhada com farinha. Asse em forno quente.

Torta de bananas carameladas

Ingredientes do bolo

2 xícaras de chá de açúcar
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de amido de milho
1 xícara de chá de óleo
3 gemas
1 colher de sopa de fermento
1 xícara de chá de água morna
1 pitada de sal

Preparo

Misture as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescente a farinha e o amido de milho peneirados com o fermento, o sal e a água morna. Por último, adicione as claras em neve.

Calda

Leve ao fogo 2 xícaras de chá de açúcar e mexa até adquirir uma cor dourada. A seguir, adicione 2 xícaras de chá de água e deixe ferver até obter o ponto de calda.

Montagem

Espalhe a calda numa assadeira. Fatie algumas bananas nanicas (quantidade suficiente para cobrir o fundo da assadeira). Por último, despeje a massa do bolo por cima de tudo e asse em forno quente. Desenforme a torta e sirva com a parte das bananas para cima.

Bolo de refrigerante de laranja

Ingredientes

2 copos grandes de açúcar
2 copos grandes de farinha de trigo

5 ovos
300ml de refrigerante de laranja
2 colheres de sopa de fermento em pó

Preparo

Bater as gemas com o açúcar. Colocar aos poucos a farinha de trigo e o refrigerante de laranja; bater mais um pouco. Por último, as claras em neve e o fermento em pó.

Depois de assado, furar (ainda quente) o bolo e regar com 1 vidro pequeno de leite de coco misturado a um pouco de açúcar. Polvilhar com coco ralado.

Se preferir, você poderá fazer o **refrigerante de laranja caseiro**:

1 copo de suco de limão vermelho, cravo ou capeta.
casca de 1 laranja

1 cenoura grande ou 3 pequenas
1 copo de água

Bata tudo no liquidificador, coe e acrescente 2 litros de água filtrada ou gasosa. Rende 12 porções.

Bolo de fubá com cerveja

Ingredientes

1 copo de cerveja clara (com ou sem álcool)
1 xícara de chá bem cheia de halvarina vegetal
2½ xícara de chá de açúcar
3 xícaras de chá de fubá
1 xícara rasa de chá de fécula de batata
1 pitada de sal
1 colher de chá de raspas de limão
4 ovos
150g de uvas passas
1 colher de sopa de fermento em pó

Preparo

Bata em creme a halvarina com o açúcar e as passas picadinhas. Junte as gemas, uma a uma, e, sempre batendo, adicione as raspas de limão, o sal, a cerveja, a fécula de batata, o fermento e o fubá juntos.

Adicione as claras em neve misturando delicadamente. Asse em forma redonda com cone no meio, untada com halvarina vegetal e polvilhada com farinha.



CONTATO COM OS AUTORES

PROF^a DR^a ANGÉLICA RODRIGUES

angelica_rodrigues@hotmail.com

PROF^a DR^a MÍRIAM CARMO RODRIGUES

miriamcr5@hotmail.com

DR. ANTÔNIO CONDINO NETO

antoniocondino@gmail.com



Esta obra foi impressa pela Imprensa Universitária da Universidade Federal de Ouro Preto,
composta na fonte Myriad-Pro e Ottawa,
em papel 100% reciclado, (capa) 380 g/m² e (miolo) 90 g/m²,
em abril de 2011.

Vida e Sabores *sem leite*

Concebido com o intuito de ajudar e incentivar a dieta dos alérgicos ao leite de vaca. Esse trabalho é o resultado do esforço conjunto das autoras, que por se verem pessoalmente envolvidas no problema, oferecerem aos leitores, em especial aos alérgicos, além de receitas sem leite, informações que de uma maneira geral possam contribuir para uma mudança qualitativa na vida dessas pessoas.

ISBN 978-85-288-0052-4



9 788528 800524