





## ALERGIA LTPS

### Proibido:

- Pêssego, damasco, maçã, pera, banana, laranja, tangerina, cereja, manga, uva, morango, ameixa, romã, amora, limão,
- Repolho, aipo, funcho, salsa, salsinha, soja, tomate, alface, feijão-verde, beringela, espargos, pepino, curgete
- tremoço ,lentilhas, mostarda
- Trigo, cevada, centeio, arroz, aveia, milho
- Nozes, amêndoas, caju, castanha
- Sementes de girassol, linhaça,
- Corantes, conservantes, estabilizantes, antioxidantes, glutamato .....

## **Esquema alimentar**

**PA :**                      **Papas de quinoa com leite de coco bio ou leite de coco com chocolate derretido + pão de batata-doce**

**Almoço :**                      **carne ou peixe (tamanho da mão)**  
  
   **Só os habituais (carne de galinha, coelho e atum fresco)**  
   **+**  
  
   **Batata-doce ou quinoa ou trigo-sarraceno**

**Nota : deixar a quinoa demolhar 12 horas (lavar, demolhar, lavar rejeitar a agua e depois cozinhar)**

**Lanche :**                      **Crepe de tapioca com mamão ou 1 iogurte de coco**

**Ou**

**crepe de tapioca com frango desfiado + cogumelos frescos (saltear os cogumelos com azeite e envolver o frango desfiado)**

**ou**

**Bolo do Caco torrado com manteiga ou 2 colheres de chá de azeite**

**Jantar :**                      **carne ou peixe (tamanho da mão)**  
  
   **Só os habituais (carne de galinha, coelho e atum fresco )**  
   **+**  
  
   **Batata doce ou quinoa ou trigo sarraceno**

**Não pode comer alimentos processados, enlatados.....**

**Os alimentos devem ser frescos e biológicos**

**Não temperar os alimentos com especiarias**

**Não utilizar cebola, nem alho**

**Preparação culinária simples : cozido , grelhado sem tempero e salteado com azeite extra virgem biológico**

**1 - Papa de quinoa**

**Preparação**

**50 g de quinoa + 250ml de bebida de coco**

Deixar a quinoa a demolhar 12 horas e cozinhe em água durante cerca de 30 minutos, até ficar macia. Quando estiver mole, deixe arrefecer e adicione a bebida de coco.

Ou

Lave muito bem a quinoa

Num tacho misture a quinoa e o leite de coco e leve ao lume. e quando começar a ferver reduza para o mínimo e vá mexendo durante cerca de 20 minutos até a quinoa estar cozida. (As papas deverão ficar cremosas).

**2 - Tapioca granulada e mamão ou iogurte + chocolate**

**Ingredientes**

- *3 colheres de sopa de tapioca granulada*
- *bebida vegetal de coco ou água*

## Modo de preparação

- Distribuir a tapioca granulada num prato.
- Adicionar lentamente a bebida escolhida até os grãos se unirem e formarem uma pasta consistente.
- Amassar a massa e por numa frigideira anti-aderente previamente aquecida.
- Deixar até as bordas começarem a descolar (cerca de dois ou três minutos) e virar.
- Deixar apenas uns segundos, voltar a virar e rechear a gosto

( ex iogurte de coco natural + chocolate ou leite de coco + chocolate )

### • **3-Bolo do caco**

#### *Ingredientes*

- *100 g de batata-doce*
- *200 ml de água*
- *200 g de farinha de trigo sarraceno(certificada sem glúten)*
- *200 g de farinha de quinoa*
- *2 colheres mal cheias de chá de sal*
- 

- Num tacho pequeno, cozer a batata-doce em água com sal.
- Transferir a batata-doce cozida para o copo de um processador/liquidificador ou de uma varinha mágica. Adicionar os 200 ml de água
- Num recipiente grande, colocar os restantes ingredientes (farinha de trigo sarraceno quinoa e sal). Adicionar a esta mistura a anterior e misturar bem.
- Transferir a massa para uma bancada enfarinhada e amassar com as mãos durante cerca de 5 minutos (pode adicionar mais água ou mais farinha, se a massa estiver demasiado seca ou demasiado húmida).
- Formar uma bola com a massa e colocá-la num recipiente limpo. Cobrir com um pano e deixar a levedar num sítio quente durante cerca de 1 hora.
- Depois de a massa levedar, cortá-la em 8 porções. Fazer uma bolinha com cada porção e amassá-las para que estas fiquem achatadas.

Aquecer uma frigideira (polvilhar com farinha) a lume muito baixo. Dispor sobre ela os bolinhos e tapar. Quando estes estiverem cozinhados e dourarem de um lado, virar e deixar cozinhar do outro.

### **Como preparar trigo-sarraceno em grão:**

2-Coloque o trigo-sarraceno numa panela e acrescente **uma medida e meia de água** para cada uma medida de trigo sarraceno. Quando começar a ferver, baixe o lume e tampe. Deixe o trigo sarraceno **cozinhar por 15-20 minutos em lume baixo**

**Ex : pode fazer papas de trigo-sarraceno com chocolate**

**1º leite de coco + chocolate**

**2º adicionar o trigo sarraceno cozido em água**

### **PANQUECAS**

#### **Ingredientes**

1 chávena de chá de farinha de quinoa

1 c. de chá de sal

1 iogurte de coco

1 chávena de chá de bebida de coco

Preparação de panquecas de iogurte

Numa tigela, peneire a farinha e o sal.

Misture o iogurte de coco e o leite de coco e junte à mistura da farinha

Mexa apenas o suficiente para que os ingredientes fiquem humedecidos.

Aqueça uma frigideira anti-aderente.

