

SUGESTÕES DE RECEITAS (DIETA POBRE EM IODO)

Biscoito

Ingredientes:

- 1 kg de polvilho azedo;
- 1 copo grande de óleo (menos o óleo de soja);
- 1 copo grande de água;
- 1 copo grande de leite (2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado dissolvido na água);
- 8 claras de ovos;
- 1 colher (sobremesa) de sal não iodado.

Modo de preparo:

Misture o polvilho com sal não iodado e reserve. À parte, ferva óleo, água e leite. Após ferver, escale a mistura inicial e mexa até esfriar. Acrescente as claras e misture bem. Coloque a massa dentro de um saco plástico e faça um furo em uma das pontas. Em uma forma untada com óleo modele os biscoitos conforme sua preferência. Coloque a forma em forno pré-aquecido a 180 °C. Depois que a massa crescer diminua o fogo e deixe assar até dourar.

Bolinho de chuva

Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 copos de água;
- 4 bananas amassadas;
- 1 pitada de sal não iodado;
- Azeite para fritar.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem. Em uma panela ou frigideira aqueça o azeite. Com uma colher comece a colocar pequenas quantidades de massa para fritar e deixe fritando até dourar por inteiro. Coloque os bolinhos sobre papel absorvente e depois passe-os no açúcar.

Bolo de cenoura

Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha trigo;
- 3 xícaras de açúcar;
- 3 cenouras médias picadas;
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado;
- 150 ml de água fria;
- 1 ½ xícara de óleo de milho;
- 3 claras em neve;
- 1 colher(sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo: Em um liquidificador coloque a cenoura picada, o óleo e o leite em pó dissolvido na água e misture até ficar um creme homogêneo. Em uma tigela coloque o açúcar e o trigo e acrescente o creme de cenoura misturando-os bem. Acrescente o fermento e as claras batidas em neve e misture cuidadosamente. Unte uma forma com óleo, polvilhe com açúcar e coloque a massa. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Bolo de laranja

Ingredientes da massa:

4 xícaras de farinha trigo;
2 xícaras de açúcar;
¾ de xícara de óleo de girassol ou milho;
2 xícaras de suco de laranja natural;
4 claras em neve;
2 colheres (sopa) de fermento em pó;
1 pitada de sal não iodado.

Para regar o bolo:

½ copo de água;
1 colher (sopa) de açúcar;
Suco de um limão pequeno.

Calda:

3 colheres (sopa) de açúcar;
1 xícara de suco de laranja natural;
Raspas de ½ laranja.

Modo de preparo da massa:

Coloque na batedeira a farinha, o sal, o açúcar, 1 colher de fermento, o óleo e o suco de laranja. Misture até ficar homogêneo. Acrescente à essa mistura as claras batidas em neve e a outra colher de fermento. Misture cuidadosamente. Em uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

Para regar o bolo: misture todos os ingredientes. Fure o bolo com um garfo e regue-o com a mistura.

Modo de preparo da calda:

Em uma panela coloque o suco de laranja, o açúcar e as raspas de laranja e misture até engrossar. Caso a calda demore a engrossar, misture em uma xícara ½ colher (sopa) de amido de milho com um pouco de água e junte à calda. Após a calda engrossar coloque sobre o bolo.

Broa de fubá

Ingredientes:

2 xícaras de fubá;
1 colher (sopa) de margarina de milho (sem sal);
1 colher (sobremesa) de sal não iodado;
4 xícaras de água fervendo.

Modo de preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes. Coloque a massa em uma forma untada com óleo. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

Empadão de carne

Ingredientes da massa:

½ kg de farinha de trigo;
1 pitada de sal não iodado;
Óleo de milho até dar o ponto.

Ingredientes do recheio:

300 g de carne moída;
1 espiga de milho verde cozido e raspado;
1 pitada de sal não iodado;
1 colher (sopa) de azeite para fritar;
½ xícara de água;
Farinha de trigo suficiente para engrossar.

Modo de preparo da massa:

Misture todos os ingredientes e vá adicionando o óleo até a massa ficar pastosa.

Modo de preparo do recheio:

Coloque a carne moída, o sal não iodado e o azeite em uma panela e frite até dourar. Acrescente o milho e a água e misture. Polvilhe um pouco de farinha de trigo sobre o recheio se achar que ele estiver muito aguado. Deixe esfriar.

Montagem: Espalhe uma parte da massa sobre uma forma/pirex untada(o) e em seguida coloque o recheio. Cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

Empadão de frango

Ingredientes da massa:

½ kg de farinha de trigo;
1 pitada de sal não iodado;
Óleo de milho até dar o ponto.

Ingredientes do recheio:

300 g de frango cozido e desfiado;
1 espiga de milho verde cozido e raspado;
1 pitada de sal não iodado;
1 colher (sopa) de azeite para fritar;
½ xícara de água;
Farinha de trigo suficiente para engrossar.

Modo de preparo da massa:

Misture todos os ingredientes e vá adicionando o óleo até a massa ficar pastosa.

Modo de preparo do recheio:

Coloque o frango desfiado, o sal não iodado e o azeite em uma panela e refogue. Acrescente o milho e a água e misture. Polvilhe um pouco de farinha de trigo sobre o recheio se achar que ele estiver muito aguado. Deixe esfriar.

Montagem: Espalhe uma parte da massa sobre uma forma/pirex untada(o) e em seguida coloque o recheio. Cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

Geleia caseira de laranja

Ingredientes:

10 laranjas;
2 kg de açúcar.

Modo de preparo:

De véspera lave bem as laranjas, corte-as em 4 partes e coloque-as de molho em água fria por meia hora. Coe para retirar as laranjas e passe o caldo para uma panela. Junte o açúcar e ferva até tomar consistência de geleia. Deixe esfriar e coloque em vidros previamente esterilizados. Antes de fechar, acrescente algumas rodela de laranja e limão em cada vidro para manter o aroma.

Farofa de cenoura

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo de milho;
1 dente de alho picado;
½ cebola média picada;
2 cenouras médias raladas;
½ colher (sopa) de suco de limão;
1 xícara (chá) de farinha de mandioca;
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado;
Sal não iodado a gosto.

Modo de preparo:

Coloque o óleo, o alho e a cebola para fritar. Acrescente a cenoura, o suco de limão e misture. Por último acrescente a farinha de mandioca, o cheiro verde e o sal e misture bem.

Maionese de Molico

Ingredientes:

½ copo de água;
3 colheres (sopa) de leite em pó Molico;
1 colher (sopa) de salsa picada;
1 copo de óleo de girassol;
1 pitada de sal não iodado.

Modo de preparo:

Dissolva o leite na água e coloque no liquidificador. Acrescente a salsa e o sal. Com o liquidificador ligado vá acrescentando o óleo aos poucos até dar o ponto. Se faltar óleo, acrescente um pouco a mais até a maionese ficar cremosa.

Massa de macarrão

Ingredientes:

1 clara;
1 cenoura picada;
Um pouco de água;
Trigoatédar opontodeesticar.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sove bem. Estique com o rolo de macarrão e em seguida corte de acordo com seugosto.

Massa de panqueca de claras

Ingredientes:

1 copo de água;
4 colheres (sopa) de leite em pó Molico;
2 claras;
½ colher (chá) de sal não iodado;
1 copo de farinha de trigo.

Óleo de girassol para untar a frigideira.

Modo de preparo: Coloque os ingredientes no liquidificador (exceto o óleo) e bata por 3 minutos. Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e em seguida coloque uma porção pequena de massa. Quando estiver dourado de um lado vire a massa e espere dourar do outro.

Sugestões para recheio

Maçã: Pique uma maçã e cozinhe com 2 colheres (sopa) de açúcar e umas gotas de limão.

Carnemoída: refogue acarne moída com óleo de girassol, cebola e sal não iodado.

Peito defrango: pegue opeito de frango cozido e desfiado erefogue com óleo de girassol, cebola e sal não iodado.

Massa podre

Ingredientes:

14 colheres (sopa) de farinha de trigo;
2 colheres (sopa) de banha;
2 colheres(sopa) demargarina sem sal;
1 clara deovo;
1 pitada de sal não iodado.

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes. Espalhe uma parte da massa em uma forma untada, acrescente o recheio de sua preferência e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

Sugestão de recheio

Peito de frango: pegue o peito de frango cozido e desfiado e refogue com óleo de girassol, cebola, alho, tomate sem pele e sal não iodado.

Palitinhos crocantes

Ingredientes:

4 xícaras de farinha de trigo;
8 colheres (sopa) de óleo de milho;
2 colheres (sopa) de açúcar;
1 colher (chá) de sal não iodado;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
1 xícara de água morna.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa lisa e homogênea. Deixe descansar por 20 minutos em uma superfície lisa e enfarinhada. Em seguida, abra a massa com um rolo e corte-a em palitinhos. Coloque os palitinhos em uma forma untada e leve-os para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

Pão de batata

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de farinha de trigo;
3 colheres (sopa) de açúcar;
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado e dissolvido em 250 ml de água morna;
4 tabletes de fermento biológico.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e espere a massa crescer.

Em seguida, adicione à massa anterior:

2 kg de farinha de trigo;
4 batatas grandes cozidas e espremidas (deixe-as esfriar);
2 colheres (sopa) de banha;
2 colheres (sopa) de margarina sem sal;
3 claras de ovo.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e amasse bem. Faça os pães no formato que desejar. Se preferir, pincele os pães com café ou leite em pó dissolvido em água. Asse-os em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

Pão caseiro

Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo refinada ou integral;
3 batatas cozidas e espremidas ou aipim cozido;
 $\frac{3}{4}$ de xícara de óleo de milho;
2 envelopes de fermento biológico;
Água levemente morna até dar o ponto;
Sal não iodado a gosto.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e vá colocando a água aos poucos, até dar o ponto de amassar. Amasse e deixe a massa descansar até crescer. Amasse novamente e coloque a massa nas formas de pão untadas. Deixe crescer novamente. Asse os pães em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar (aproximadamente 50 minutos). Esta receita rende 2 pães.

Pão caseiro de leite

Ingredientes:

3 batatas cozidas e espremidas ou aipim cozido;
1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de leite em pó desnatado Molico;
2 colheres (sopa) de óleo de girassol;
3 colheres (sopa) de açúcar;
1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de sal não iodado;

Pão libanês

Ingredientes:

2 tabletes de fermento biológico;
2 xícaras (chá) de água morna;
8 xícaras (chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de farinha de aveia;
1 colher (sopa) de sal não iodado.

Modo de preparo: Esfarele o fermento sobre a água. Adicione as farinhas em uma tigela, junte o sal não iodado e misture. Coloque o fermento e a água suficiente para fazer uma massa firme. Amasse-a até que fique lisa. Cubra e deixe dobrar de volume. Abaixee-a com os punhos e forme bolsas de massa com cerca de 7 cm de diâmetro. Enrole cada bola de massa entre as mãos até torná-la lisa. Arrume-as em uma assadeira enfarinhada, cubra com plástico filme e deixe crescer por 1 hora. Pré-aqueça o forno a 260 °C. Com o rolo de massa, abra cada bola em uma circunferência de 20 a 22 cm de diâmetro. O pão leva alguns minutos para assar. Depois que os pães incharem com uma bola, na superfície deles vai se formar manchas marrom claro. Retire do forno e arrume sobre uma toalha. Cubra o pão com outra toalha e conserve-os cobertos até esfriarem.

Pudim caseiro

Ingredientes do pudim:

2 colheres (sopa) de açúcar;
5 colheres (sopa) de leite em pó dissolvido em ½ litro de água;
1 colher (sopa) de amido de milho.

Ingredientes da calda:

1 xícara (chá) de açúcar;
½ xícara (chá) de água.

Modo de preparo da calda: Coloque o açúcar e a água em uma forma de pudim e leve ao fogo até chegar no ponto de caramelo. Passe o caramelo por toda forma e reserve.

Modo de preparo do pudim: Bata no liquidificador o leite em pó dissolvido na água, o amido de milho e o açúcar. Coloque a mistura na forma de pudim caramelada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria, forno pré-aquecido a 200 °C, por aproximadamente 35~40 minutos. Retire o papel alumínio e asse por mais 10 minutos ou até dourar. Desenforme depois de frio.

Quibe 1

Ingredientes:

1 kg de farinha de quibe;
1 kg de carne moída;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
Salsinha, cebolinha e hortelã a gosto.
Sal não iodado a gosto.

Quibe 2

Ingredientes:

½ kg de farinha de quibe;
½ kg de carne moída;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
2 tomates sem pele e sem semente picados;
1 cenoura ralada;
Salsinha, cebolinha e hortelã a gosto.
Sal não iodado a gosto.

Modo de preparo para os dois quibes: Coloque a farinha de quibe em uma tigela, cubra com água morna e deixe de molho por 30 minutos. Escorra a água da farinha de quibe e acrescente os demais ingredientes. Amasse até que todos os ingredientes estejam bem misturados (ponto de enrolar). Pegue porções pequenas da massa e modele conforme desejar. Coloque-os em uma forma untada e leve-os para assar em forno pré-aquecido até dourar. Obs: Podem ser assados no grill ou fritos.

Sorvete de banana com cacau

Congelar duas bananas picadas envoltas no papel alumínio por 12 horas. No outro dia retirar o papel alumínio e bater no liquidificador (ou processador) com 1 colher (sopa) de cacau em pó. No início parece que vai esfarelar, mas depois os ingredientes se misturam.

Opção: ao invés de bater a banana com cacau em pó, experimente bater com uma xícara de frutas vermelhas ou roxas congeladas (morango, amora, mirtilo).