

Sem glúten

Sem leite

Receitas que as crianças amam

10 receitas com texturas que agradam
até os paladares mais seletivos



Somos Super **Herois** ❤️



Antes de começar

Se na sua casa a lista de comidas aceitas é curtinha, você não está sozinha. Pesquisas mostram que a **textura** é o principal motivo da seletividade alimentar no autismo: em um estudo, 77% das crianças autistas eram sensíveis à textura, contra 36% das outras crianças.

Por isso, todas as receitas desta apostila têm textura **sempre igual** (crocante, macia ou lisa), sabor suave e cores neutras. E todas são **sem glúten e sem leite**.

Dicas para apresentar um alimento novo

1. **Sempre com um alimento seguro do lado.** Sirva a novidade em pouca quantidade, junto com algo que a criança já come.
2. **Paciência: são muitas tentativas.** Pode levar de 10 a 14 exposições até um alimento novo entrar na rotina. Olhar, cheirar e tocar já contam.
3. **Sem esconder.** Disfarçar um alimento dentro de outro pode fazer a criança recusar os dois.
4. **Mantenha o padrão.** Mesmo formato, mesma cor, mesma louça. Mudanças pequenas, uma de cada vez.
5. **Coma junto e chame para a cozinha.** Ver você comendo e mexer na massa diminuem o medo do novo.
6. **Nada de pressão.** A refeição precisa ser um momento tranquilo.

As 10 receitas

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 Biscoito de polvilho | 6 Panquequinha de banana |
| 2 Bolo de chocolate fofinho | 7 Chips de maçã |
| 3 Pãozinho de mandioquinha | 8 Sequilhos de amido de milho |
| 4 Nuggets de frango assados | 9 Muffin de banana |
| 5 Palitos de batata-doce | 10 Picolé de frutas |



RECEITA 01 · CROCANTE

Biscoito de polvilho

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: cerca de 40 biscoitos

Tempo: 50 min

Forno: 200 °C

Crocante por fora, sequinho por dentro e de sabor suave. Polvilho é naturalmente sem glúten.

Ingredientes

- 500 g de polvilho azedo
- 1 ½ xícara (360 ml) de água
- ½ xícara (120 ml) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos

Modo de preparo

- 1 Coloque o polvilho em uma tigela grande.
- 2 Ferva a água, o óleo e o sal e despeje sobre o polvilho, mexendo com uma colher. Vai ficar empelotado, é assim mesmo.
- 3 Espere amornar e junte os ovos, um de cada vez, mexendo até a massa ficar lisa, mole e grudenta.
- 4 Coloque a massa em um saco de confeitar e faça palitos ou rodinhas em assadeira untada, com espaço entre eles.
- 5 Asse em forno preaquecido a 200 °C por 25 a 35 minutos, até ficarem sequinhos e levemente dourados.

 **Dica:** Não abra o forno nos primeiros 20 minutos, senão o biscoito murcha. Guarde em pote bem fechado.



RECEITA 02 • MACIO

Bolo de chocolate fofinho

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: 1 forma de 22 cm

Tempo: 1 h

Forno: 180 °C

Úmido, macio e uniforme, sem pedaços. Feito com farinha de arroz e cacau.

Ingredientes

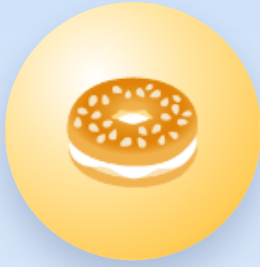
- 3 ovos
- 1 ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de fécula de batata
- ½ xícara de cacau em pó 100%
- 1 xícara de água quente
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- **Calda:** ½ xícara de açúcar, 3 colheres (sopa) de cacau, ½ xícara de água e 1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C e unte a forma com óleo e cacau.
- 2 Bata os ovos e o açúcar até clarear. Junte o óleo.
- 3 Acrescente a farinha de arroz, a fécula e o cacau peneirados, alternando com a água quente, e mexa até ficar liso.
- 4 Por último, misture o fermento delicadamente.
- 5 Asse por 35 a 40 minutos, até o palito sair limpo.
- 6 Para a calda, ferva todos os ingredientes por 3 minutos, mexendo. Espalhe sobre o bolo ainda morno.



Dica: Se a criança estranha coberturas, sirva o bolo puro. Ele é úmido mesmo sem calda.



RECEITA 03 • CASQUINHA CROCANTE

Pãozinho de mandioquinha

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: cerca de 20 pãezinhos

Tempo: 50 min

Forno: 200 °C

Lembra pão de queijo, com casquinha crocante e miolo macio, mas sem queijo e sem leite.

Ingredientes

- 300 g de mandioquinha cozida e amassada (cerca de 1 ½ xícara)
- 2 xícaras de polvilho doce
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- Água, se precisar (até ¼ de xícara)

Modo de preparo

- 1 Amasse bem a mandioquinha ainda quente, até virar um purê liso.
- 2 Junte o polvilho, o azeite e o sal e misture com as mãos.
- 3 Se estiver esfarelando, acrescente água aos poucos, até a massa ficar macia e desgrudar das mãos.
- 4 Faça bolinhas do mesmo tamanho e coloque em assadeira untada.
- 5 Asse em forno preaquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, até dourar.



Dica: Dá para trocar a mandioquinha por batata inglesa ou por mandioca cozida.



RECEITA 04 • CROCANTE

Nuggets de frango assados

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: cerca de 20 nuggets

Tempo: 45 min

Forno: 200 °C

Crocantes por fora, macios por dentro e com formato sempre igual.

Ingredientes

- 500 g de peito de frango cru em cubos
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ½ colher (chá) de alho em pó (opcional)
- 2 ovos batidos, para empanar
- 1 ½ xícara de farinha de milho flocada (flocão), para empanar

Modo de preparo

- 1 Bata o frango, o sal, o amido e o alho no processador até formar uma pasta.
- 2 Com as mãos molhadas, modele os nuggets, todos do mesmo tamanho.
- 3 Passe cada um no ovo e depois na farinha de milho flocada, apertando bem.
- 4 Coloque em assadeira com papel manteiga e borrife um fio de óleo.
- 5 Asse a 200 °C por 20 a 25 minutos, virando na metade, até dourar e o frango estar bem cozido por dentro.



Dica: Na air fryer: 180 °C por 12 a 15 minutos. Congele crus e empanados para ter petisco a semana toda.



RECEITA 05 · CROCANTE

Palitos de batata-doce

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: 2 a 3 porções

Tempo: 1 h (com o molho)

Forno: 220 °C

Parecem batata frita, mas são assados.

Ingredientes

- 2 batatas-doces médias
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- 1 Descasque e corte em palitos iguais, com cerca de 1 cm.
- 2 Deixe de molho em água fria por 30 minutos.
- 3 Escorra e seque muito bem com um pano. É o segredo da crocância.
- 4 Misture com o amido, o azeite e o sal.
- 5 Espalhe em assadeira com papel manteiga, sem amontoar, e asse a 220 °C por 25 a 30 minutos, virando na metade.



Dica: Na air fryer: 200 °C por 15 a 20 minutos. Funciona também com batata inglesa ou mandioquinha.



RECEITA 06 • MACIA

Panquequinha de banana

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: cerca de 10 unidades

Tempo: 20 min

Forno: frigideira

Macia, docinha sem açúcar e com textura lisa.

Ingredientes

- 1 banana bem madura
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de bebida vegetal (aveia sem glúten, arroz ou coco)
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de canela (opcional)

Modo de preparo

- 1 Bata tudo no liquidificador até ficar bem liso, sem pedaços.
- 2 Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte com um fio de óleo.
- 3 Coloque uma colher (sopa) de massa para cada panquequinha.
- 4 Quando aparecerem bolhinhas, vire e deixe mais 1 minuto.



Dica: Faça todas do mesmo tamanho. Dá para congelar e aquecer na frigideira.



RECEITA 07 • CROCANTE

Chips de maçã

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: 2 porções

Tempo: 2 h

Forno: 100 °C

Crocante como salgadinho, mas feito só de fruta. Ótima ponte para quem ama crocantes e ainda não aceita frutas.

Ingredientes

- 2 maçãs (gala ou fuji)
- Canela em pó a gosto (opcional)

Modo de preparo

- 1 Lave as maçãs e retire as sementes.
- 2 Corte em fatias bem finas (cerca de 2 mm), todas da mesma espessura.
- 3 Espalhe em assadeira com papel manteiga, sem sobrepor. Polvilhe canela, se quiser.
- 4 Asse a 100 °C por 1h30 a 2 horas, virando na metade, até secarem.
- 5 Desligue e deixe esfriar dentro do forno, com a porta entreaberta. Elas ficam crocantes ao esfriar.



Dica: Na air fryer: 150 °C por 15 a 20 minutos. Guarde em pote bem fechado.



RECEITA 08 • DERRETE NA BOCA

Sequilhos de amido de milho

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: cerca de 40 sequilhos

Tempo: 40 min

Forno: 180 °C

Biscoitinho clássico que derrete na boca, com sabor suave e textura sempre igual.

Ingredientes

- 2 xícaras (240 g) de amido de milho
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara (100 g) de óleo de coco em temperatura ambiente
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- 1 Misture o açúcar, o óleo de coco, o ovo, a baunilha e o sal.
- 2 Junte o amido aos poucos, amassando com as mãos até a massa desgrudar. Se esfarelar, acrescente 1 colher (sopa) de água.
- 3 Faça bolinhas do mesmo tamanho e achate levemente com um garfo.
- 4 Asse em forno preaquecido a 180 °C por 12 a 15 minutos, sem deixar dourar.
- 5 Espere esfriar na assadeira, porque quentes eles quebram fácil.



Dica: Use óleo de coco sem sabor se a criança estranhar o gosto de coco.



RECEITA 09 • MACIO

Muffin de banana

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: 12 muffins

Tempo: 40 min

Forno: 180 °C

Fofinho, perfumado e prático para a lancheira.

Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/3 de xícara de óleo
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de canela (opcional)

Modo de preparo

- 1 Amasse bem as bananas e misture os ovos, o óleo e o açúcar.
- 2 Junte a farinha de arroz, a fécula e a canela e mexa até ficar homogêneo. Se ficar muito grosso, acrescente 1/4 de xícara de água.
- 3 Misture o fermento por último.
- 4 Distribua em forminhas de muffin untadas, até 2/3 da altura.
- 5 Asse em forno preaquecido a 180 °C por 20 a 25 minutos, até o palito sair limpo.



Dica: Congele os muffins já assados e tire na noite anterior para a lancheira.



RECEITA 10 · GELADO E LISO

Picolé de frutas

✓ Sem glúten

✓ Sem leite

Rende: 6 picolés

Tempo: 10 min + 6 h no congelador

Forno: congelador

Refrescante, liso e sem pedaços. Ótimo para os dias de calor.

Ingredientes

- 1 manga madura
- 1 banana
- Suco de 1 laranja

Modo de preparo

- 1 Descasque a manga e a banana e corte em pedaços.
- 2 Bata tudo no liquidificador até ficar bem liso.
- 3 Coloque em forminhas de picolé e encaixe os palitos.
- 4 Leve ao congelador por pelo menos 6 horas.
- 5 Para desenformar, passe a forminha rapidamente em água morna.



Dica: Varie as frutas aos poucos, uma de cada vez, mantendo a mesma cor no começo.

Cuidados importantes



- **Leia os rótulos.** Polvilho, amido, fécula, farinha de arroz, cacau e fermento podem ter traços de glúten ou leite. Prefira os que trazem no rótulo "não contém glúten" e que não indicam "contém leite" nem "pode conter leite".
- **Sem glúten e sem leite só com orientação.** Estas receitas servem para famílias que já seguem essa restrição por indicação médica ou da nutricionista. Não há evidência de que retirar glúten e leite melhore os sintomas do autismo.
- **Segurança.** Corte os petiscos em tamanhos adequados para a idade e acompanhe sempre a refeição.
- **Equilíbrio.** As receitas ajudam a ampliar o cardápio com carinho, mas não substituem o acompanhamento da nutricionista.

Referências

KELLER, A. et al. The effect of a combined gluten- and casein-free diet on children and adolescents with autism spectrum disorders: a systematic review and meta-analysis. **Nutrients**, v. 13, n. 2, p. 470, 2021. DOI: 10.3390/nu13020470.

MØRDRE, M. et al. Food selectivity in children and adolescents with autism spectrum disorders: a systematic literature review. **Tidsskrift for Den norske legeforening**, v. 144, 2024. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0193.

SHARP, W. G. et al. Feeding problems and nutrient intake in children with autism spectrum disorders: a meta-analysis and comprehensive review of the literature. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 43, n. 9, p. 2159–2173, 2013. DOI: 10.1007/s10803-013-1771-5.

SHEA, E. **Supporting autistic people with eating difficulties**. Birmingham: Birmingham Food Refusal Services, 2015.