



Cozinha Mineira Inclusiva

Receitas da gastronomia de
Minas Gerais para pessoas
com restrições alimentares.



CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais | Sesc

Senac, integrado
ao Sistema
Fecomércio MG

Este e-book foi elaborado no contexto do projeto de extensão “**Cozinha Mineira Inclusiva**”, desenvolvido no âmbito do Núcleo de Extensão da Faculdade Senac em Minas – Belo Horizonte. A proposta visa disponibilizar receitas da culinária mineira adequadas a diferentes restrições alimentares. O objetivo central consiste em promover a inclusão alimentar, valorizando a diversidade gastronômica de Minas Gerais.

Reunimos aqui receitas adequadas ou adaptadas para diferentes condições de saúde e escolhas alimentares, como intolerâncias, diabetes, vegetarianismo e veganismo. Esse aspecto contribui diretamente para a qualidade de vida das pessoas, que poderão usufruir de preparações típicas sem comprometer sua saúde ou seus princípios éticos.

**Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do
Livro, SP, Brasil)**

Cozinha mineira inclusiva [livro eletrônico] : receitas da
gastronomia de Minas Gerais para pessoas com restrições
alimentares / Aline Elizabeth da Silva...[et al.]. --
Belo Horizonte, MG : Ed. dos Autores, 2026.PDF

Outros autores:

Carolina Figueira da Costa, Pedro Ivo Torres Magalhães,
Kelly Christina da Costa Alves Matos, Mara de Oliveira
Brandão Teixeira, Nayara Abreu Coelho Horta.

Bibliografia.

ISBN 978-65-02-22891-3

1. Cozinha - Técnicas 2. Culinária 3. Gastronomia
4. Hábitos alimentares 5. Receitas culinárias
- I. Silva, Aline Elizabeth da. II. Costa, Carolina
Figueira da. III. Magalhães, Pedro Ivo Torres.
- IV. Matos, Kelly Christina da Costa Alves.
- V. Teixeira, Mara de Oliveira Brandão.
- VI. Horta, Nayara Abreu Coelho.

26-377226.0

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Comportamento alimentar : Promoção da saúde 613.2
- Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

AUTORES

Aline Elizabeth da Silva

Nutricionista, doutora e professora do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Senac em Minas – Belo Horizonte.

Carolina Figueira da Costa

Historiadora, doutora e professora do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Senac em Minas – Belo Horizonte.

Pedro Ivo Torres Magalhães

Discente do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Senac em Minas – Belo Horizonte.

Kelly Christina da Costa Alves Matos

Discente do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Senac em Minas – Belo Horizonte.

Mara de Oliveira Brandão Teixeira

Discente do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Senac em Minas – Belo Horizonte.

Nayara Abreu Coelho Horta

Nutricionista, mestre e doutora em Fisiologia.

SUMÁRIO

Introdução.....	6
Angu à Mineira	11
Bolinhos de Polenta	12
Assada com Queijo e Ervas	12
Biscoito de Farinha de Arroz	13
Biscoito de Goma	14
Biscoito de Polvilho Frito	15
Bolinha de Mandioca com Carne Moída	16
Canjiquinha com Carne de Porco.....	17
Feijão Bago-Bago.....	18
Feijão Tropeiro.....	19
Feijoada Mineira	20
Frango ao Molho Pardo.....	22
Frango ao Molho Pardo.....	23
Frango com Ora-Pro-Nóbis	24
Frango com Páprica	25
Frango com Páprica	26
Frango com Quiabo.....	27
Frango com Quiabo.....	28
Jacuba (ou Tiborna).....	29
Molho de Banana-da-Terra.....	30
Pamonha Mineira	31
Pão de Queijo	32
Pão de Queijo Escaldado.....	33
Pão de Queijo sem Lactose	34
Pastel de Angu	35
Sopa Cremosa de Abóbora (baixo teor de FODMAPs)	36
Sopa Cremosa de Abóbora (baixo teor de FODMAPs)	37
Sopa de Frango com Legumes	38
Sopa de Frango com Legumes	39
Suã com Arroz e Milho-Verde.....	40
Tutu de Feijão.....	41
Vaca Atolada.....	42

Vaca Atolada.....	43
Amor em Pedacos	45
Arroz-Doce	46
Arroz-Doce Diet.....	47
Biscoito Amanteigado de Coco.....	48
Bolinho de Chuva	49
Bolinho de Chuva	50
Bolo de Milho-Verde	51
Bolo de Rolo	52
Bolo de Rolo	53
Bolo de Rolo sem Glúten.....	54
Broa de Fubá.....	55
Broa de Fubá sem Açúcar	56
Broa de Milho Low FODMAPs.....	57
Canjica Doce	58
Canjica Doce	59
Cocada Cremosa Diet	60
Doce de Abóbora com Coco.....	61
Doce de Cidra.....	62
Doce de Laranja-da-Terra.....	63
Doce de Leite Vegano (com leite de coco).....	64
Espera-Marido	65
Mandioca com Melado	66
Mingau de Milho-Verde.....	67
Pão de Mandioca.....	68
Pé-de-Moleque	69
Pudim de Leite Condensado Diet.....	70
Pudim de Leite Condensado Diet.....	71
Queijadinha	72
Queijadinha	73
Queimadinho	74
Rosca de Mandioca.....	75
Rosca de Mandioca.....	76
Considerações Finais	77
Referências	78



INTRODUÇÃO

A história de Minas Gerais relaciona-se às transformações sociais e econômicas que moldaram suas práticas alimentares ao longo dos séculos. No século XVIII, durante o auge da mineração, consolidou-se uma culinária baseada na criação de porcos e aves e no cultivo de mandioca, milho, abóbora e couve (Abdala, 1997). Esse repertório consolidou preparos que se tornaram símbolos da tradição alimentar mineira.

A construção da culinária mineira envolve paradoxos e controvérsias que merecem reflexão. Embora muitas explicações estejam baseadas na ideia de escassez, registros históricos indicam um cenário distinto, marcado pelo crescimento populacional contínuo, por uma economia interna dinâmica e diversificada e por uma ampla variedade de práticas alimentares (Meneses, 2020).

Auguste Saint-Hilaire, em suas viagens pela Província de Minas no início do século XIX, observou a simplicidade, a polidez e a hospitalidade do povo (Meneses, 2020). A culinária mineira é reconhecida e valorizada no território nacional como uma comida de aconchego e rusticidade, apresentando uma qualidade sensorial diferenciada e trazendo em seu sabor lembranças das tradições e da formação histórica do estado de Minas Gerais (Rodrigues; Santana; Shinohara, 2023).

Para o senso comum, a tradição muitas vezes é vista como conservar aquilo que veio do passado, mantendo-se imutável. Neste contexto, José Newton de Meneses afirma que, no Brasil, “confundem a identidade como delimitadora, como rótulo essencial e não como construção histórica” (Meneses, 2020, p. 95).

Embora persistam discussões e divergências quanto aos contornos e à própria definição da cozinha mineira, observa-se, em parte da literatura, a recorrência de determinados elementos culinários considerados estruturantes, como as variações do tutu de feijão com carne suína (lombo, pernil, linguiça, torresmo) e couve; os pratos à base de frango, acompanhados por quiabo ou ora-pro-nóbis; o arroz; bem como preparos derivados de milho e mandioca, a exemplo de angu, biscoitos, farinhas e diversas quitandas (Guimarães, 2024).

A transmissão intergeracional dessas receitas contribui para a construção e reafirmação de uma identidade gastronômica vinculada ao estado, embora não se configure como estática. O modo de preparo tende a preservar traços de continuidade, mas a tradição opera também como fundamento para a incorporação de inovações e adaptações, em diálogo com transformações sociais, culturais e tecnológicas.

Fatores como avanços tecnológicos e mudanças nos hábitos alimentares influenciam essa transformação, orientando a busca por alternativas mais acessíveis, saudáveis e práticas. Assim, é possível desenvolver cardápios modernos que, mesmo inovadores, continuam enraizados na cultura tradicional (Puiati, 2020). Nesse cenário, a cozinha mineira pode ser repensada, ressignificada e diversificada, com o objetivo de promover a inclusão de pessoas com restrições alimentares, em razão de doenças e intolerâncias, como diabetes, síndrome do intestino irritável, doença celíaca e intolerância à lactose, ou por escolha, como no caso de vegetarianos e veganos.

A crescente prevalência de restrições alimentares tem gerado uma demanda por alternativas que permitam a todos desfrutar da culinária mineira sem comprometer a saúde. Estima-se que, no mundo, a doença celíaca afeta cerca de 1% a 2% da população (Ministério da Saúde, 2022), enquanto 13 milhões de pessoas sejam diagnosticadas com diabetes no Brasil (Ministério da Saúde, 2024). Já a intolerância primária à lactose impacta entre 65% e 74% da população mundial (Micic; Rao; Rubin, 2019), e a síndrome do intestino irritável atinge de 9% a 23% das pessoas globalmente (Radovanovic-Dinic et al., 2018).

Além disso, mais de 14 milhões de brasileiros seguem algum tipo de dieta isenta de produtos de origem animal (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018).

Nesse cenário, este e-book visa promover a valorização da cultura regional e a inclusão alimentar, garantindo que todas as pessoas, independentemente das condições de saúde ou escolhas alimentares, participem da comensalidade e apreciem os sabores tradicionais de Minas Gerais.

A relevância deste trabalho torna-se ainda mais evidente ao considerar que a alimentação é um direito fundamental, conforme estabelecido no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948 (Nações Unidas Brasil, 2020). Além de ampliar o acesso à gastronomia mineira, o projeto incentiva hábitos alimentares saudáveis, respeitando as necessidades individuais sem descaracterizar uma tradição culinária de mais de 300 anos.

Todas as receitas apresentadas neste e-book foram cuidadosamente categorizadas conforme as seguintes restrições alimentares: sem glúten, sem lactose, sem açúcar, baixo teor de FODMAPs, vegetarianas e veganas, facilitando a escolha de preparações adequadas para diferentes necessidades.



**Receitas
Salgadas**



Angu à Mineira

Sem glúten, lactovegetariana e baixo teor de FODMAPs

Ingredientes	Medida/Quantidade
Fubá (preferencialmente de moinho d'água)	1 kg
Água	800 ml
Fundo de legumes	3 litros
Manteiga sem sal	300 g
Sal refinado (ou a gosto)	40 g



MODO DE PREPARO:

Hidratação do fubá: em uma vasilha, misture o fubá com a água fria (800 ml) e deixe de molho por, no mínimo, 1 hora. Esse processo ajuda a evitar que o angu empelote durante o cozimento.

Leve o fundo de legumes ao fogo e deixe ferver. Quando estiver fervente, acrescente lentamente o fubá que estava de molho, mexendo sempre, para evitar a formação de grumos.

Continue mexendo constantemente até obter uma mistura homogênea.

Cozinhe em fogo médio por cerca de 30 minutos, acrescentando mais fundo de legumes se necessário, até atingir a consistência desejada. Finalize incorporando a manteiga e ajustando o sal.

Fonte: Ficha técnica culinária clássica mineira



Bolinhos de Polenta Assada com Queijo e Ervas

Sem glúten, sem açúcar e lactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Polenta	1 xícara
Queijo duro ralado (ex: pecorino)	½ xícara
Alecrim fresco picado finamente	1 colher de sopa
Spray de azeite de oliva (ou azeite em fio)	–



MODO DE PREPARO:

Prepare a assadeira: unte levemente uma forma de 20 x 20 cm e forre com papel manteiga. Cozinhe a polenta conforme as instruções da embalagem, utilizando água ou caldo com baixo teor de FODMAPs. Quando a polenta estiver espessa e cremosa, retire do fogo. Misture o queijo ralado e o alecrim até incorporar bem. Molde e resfrie. Despeje a mistura ainda quente na forma preparada, alise com uma espátula e cubra com filme plástico ou papel manteiga. Leve à geladeira por no mínimo 4 horas, ou idealmente, de um dia para o outro, até firmar. Corte os pedaços. Depois de firme, desenforme e corte em pedaços do formato desejado (retângulos ou triângulos funcionam bem).

Asse os bolinhos: pré-aqueça o forno a 240°C. Forre uma assadeira com papel antiaderente e unte com azeite. Disponha os pedaços de polenta sem encostar. Regue com um fio de azeite e asse por cerca de 20 minutos, até dourar.

Fonte: Monash University

DICA:

Pode usar outros queijos firmes como cheddar ou suíço. Para deixar com baixo teor de FODMAPs troque por queijo sem lactose.



Biscoito de Farinha de Arroz

Sem glúten, ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Arroz cozido passado na peneira	½ kg
Banha de porco derretida num pouco de leite	2 colheres (sopa)
Gemas	8 unidades
Açúcar	150 g
Claras batidas	4 unidades
Erva-doce	A gosto
Um pouco de leite, se necessário	–



MODO DE PREPARO:

Amasse o arroz com a banha de porco. Junte as gemas e o açúcar e continue amassando. Acrescente as claras e, por último, tempere com erva-doce. Se a massa ficar dura demais, adicione um pouco de leite. Enrole os biscoitos e asse em tabuleiros em forno quente.

Fonte: Do jeitinho de Minas: culinária regional

DICA:

Para deixar com baixo teor de FODMAPs troque por leite sem lactose ou por leite de arroz ou de coco.



Biscoito de Goma

Sem glúten, sem açúcar, ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Goma azeda	1 kg
Ovo	2
Banha de porco	8 unidades
Chá de leite	150 g
Queijo meia-cura ralado	4 unidades
Erva-doce	a gosto
Água morna	o necessário



MODO DE PREPARO:

Em uma gamela, coloque a goma, borrife com água e enfarinhe. Leve ao fogo a metade do leite e a banha. Ao ferver, derrame a mistura sobre a goma, escaldando-a. Com as pontas dos dedos, vá mexendo até esfriar; acrescente os ovos, o queijo, o sal, a erva-doce e sove bem. Pingue, aos poucos, leite e água morna até a massa ficar firme, homogênea e permitir que se moldem os biscoitos com as mãos untadas, em forma de meia-lua.

Coloque em tabuleiros e leve ao forno já bem aquecido. Após crescer e começar a pegar cor, reduza a temperatura do forno para que os biscoitos sequem.

Fonte: História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha



Biscoito de Polvilho Frito

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose, baixo teor de FODMAPs, ovo-lactovegetariana e ovovegetariana

Ingredientes	Medida / Quantidade
Óleo para fritar	-
Óleo	100 ml
Água	100 ml
Ovo	4 unidades
Polvilho azedo	500 g
Sal	1 colher de sopa



MODO DE PREPARO:

Misture o óleo, a água, e o sal em uma panela e deixe ferver. Escalde o polvilho e acrescente os ovos; misture bem até virar uma massa homogênea. Faça rolinhos com a massa e leve para fritar em óleo em temperatura muito baixa, praticamente frio. Retire e sirva.

Fonte: Band Receitas



Bolinha de Mandioca com Carne Moída

Sem açúcar e sem lactose

Ingredientes	Medida/Quantidade
Mandioca cozida	1 kg
Carne moída	300 g
Alho e sal amassados	a gosto
Cebola picada ou ralada	½
Tomate maduro e sem pele, bem picado	1 unidade
Cebolinha bem picada	2 colheres de sopa
Pimenta-do-reino	a gosto
Ovos batidos e farinha de rosca para empanar	-



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a mandioca em água com ½ colher de sopa de sal. Em seguida, esprema e reserve. Tempere a carne com alho e sal. Frite a cebola, acrescente a carne e mexa de vez em quando até cozinhar. Junte o tomate e mexa mais um pouco. Apague o fogo. Coloque a mandioca num recipiente fundo, misture a cebolinha, a pimenta e, se necessário, mais uma pitada de sal. Pegue a massa com 1 colher de sopa e abra na palma da mão untada com óleo. Recheie o bolinho com a carne moída. Passe nos ovos e na farinha de rosca para empanar. Frite em óleo bem quente.

Fonte: Do jeitinho de Minas: culinária regional

DICA:

Para deixar com perfil de baixo teor de FOD-MAPs, não use a cebola e a cebolinha. Além disso, utilize pequena quantidade de alho.



Canjiquinha com Carne de Porco

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose e baixo teor de FODMAPs

Ingredientes	Medida/Quantidade
Canjiquinha amarela	250 g
Carne de porco (costela, lombo ou pernil em pedaços)	500 g
Óleo	½
Tomates picados	3 unidades
Tempero	a gosto



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a canjiquinha em água até ficar macia e reserve. Tempere a carne a gosto. Em uma panela, aqueça o óleo e doure bem a carne. Acrescente os tomates picados e cozinhe até que a carne esteja macia. Junte a canjiquinha previamente cozida, misture bem e ajuste o sal, se necessário. Acrescente mais temperos a gosto. Sirva quente.

Fonte: Sabores e cores das Minas Gerais: a culinária mineira no Hotel Senac Grogotó



Feijão Bago-Bago

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Sal	-
Alho	a gosto
Cheiro-verde	-
Pimenta	a gosto
Farinha de mandioca	a gosto



MODO DE PREPARO:

O feijão bago-bago é uma receita tradicional preparada diretamente no prato, considerado o precursor do feijão-tropeiro. Em um prato fundo, coloque uma concha de feijão cozido e bem quente. Tempere com sal, alho, cheiro-verde e pimenta a gosto. Escalde com gordura bem quente, acrescente a farinha de mandioca, misture bem até formar o chamado “capitão” e consuma imediatamente.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Feijão Tropeiro

Sem glúten, sem açúcar e sem lactose

Ingredientes	Medida/Quantidade
Feijão roxinho	½ kg
Toucinho defumado	250 g
Ovos	5 unidades
Cebola média	1 unidade
Sal com alho	1 colher (sobremesa)
Gordura	½ concha
Alho	4 dentes
Cheiro-verde	a gosto
Farinha	o necessário



MODO DE PREPARO:

Lave e cozinhe o feijão. Reserve. Corte o toucinho em cubos, frite, escorra e reserve. Em uma frigideira, aqueça a gordura do toucinho e quebre os ovos. Quando começarem a endurecer, pique-os ligeiramente, escorra, retire com uma escumadeira e reserve. Em uma panela, aqueça parte da gordura do toucinho, acrescente o sal com alho, a cebola picada e o alho amassado, deixando alourar. Adicione o feijão previamente escorrido e refogue bem para pegar sabor. Misture os torresmos e retire do fogo. Polvilhe farinha a gosto, mexa delicadamente e acrescente os ovos picados e o cheiro-verde, misturando com cuidado. Sirva com linguiça em rodelas, couve e arroz.



Feijoada Mineira

Sem glúten, sem açúcar e sem lactose

Ingredientes	Medida/Quantidade
Carne de vaca (chã de dentro)	500 g
Feijão-preto	1 kg
Linguiça	1 kg
Lombo de porco	1 kg
Orelha de porco	2 unidades
Paio	4 unidades
Pé de porco	2 unidades
Rabinho de porco	2 unidades
Pimenta	a gosto
Tempero mineiro	o necessário



Feijoada Mineira

Sem glúten, sem açúcar e sem lactose



MODO DE PREPARO:

Corte as carnes em pedaços e cozinhe-as na véspera. Cozinhe a linguiça e os paios separadamente. Após o cozimento, deixe as carnes esfriarem e leve à geladeira. No dia seguinte, retire e descarte a gordura solidificada. Cozinhe o feijão separadamente.

Refogue os temperos em um pouco de óleo, acrescente o feijão cozido, as carnes, a linguiça e os paios cortados em pedaços. Misture bem e deixe cozinhar até que os sabores estejam bem incorporados. Sirva acompanhado de arroz, couve à mineira, farinha de mandioca e rodela de laranja.

Molho de acompanhamento:

Retire um pouco do caldo da feijoada, misture com molho acebolado e pimenta-malagueta e sirva em molheira à parte.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Frango ao Molho Pardo

Sem glúten, sem lactose e sem açúcar

Ingredientes	Medida/Quantidade
Frango inteiro	1 kg
Sal com alho	1 colher (sopa)
Salsinha	1 ramo
Cebolinha	1 ramo
Limão	2 cálices
Cebola média	1 unidade
Urucum	1 colher (sopa)
Fubá mimoso ou farinha de trigo	1 colher (sopa)
Gordura	½ concha
Sangue do frango	-
Pimenta	a gosto
Água	o necessário



Frango ao Molho Pardo

Sem glúten, sem lactose e sem açúcar



MODO DE PREPARO:

Em um prato, coloque um cálice de limão e colha o sangue do frango no momento do abate. Misture bem e reserve. Corte o frango nas juntas e afervente rapidamente em água com o cálice restante de limão. Escorra e reserve. Em uma panela, aqueça a gordura, adicione o sal com alho e deixe alourar. Acrescente o frango e frite levemente. Escorra o excesso de gordura, adicione o urucum e a cebola, misturando bem. Regue aos poucos com pequenas quantidades de água até formar um bom caldo. Junte a salsinha e a cebolinha, tampe a panela e cozinhe lentamente até a carne ficar macia, ajustando o tempero. À parte, dissolva o sangue reservado em um pouco de água, misture com o fubá (ou a farinha), coe em peneira fina e incorpore ao caldo do frango. Mexa delicadamente e deixe cozinhar por alguns minutos.

Sirva com arroz, angu, couve, chuchu e pimenta.

Fonte: Do jeitinho de Minas: culinária regional

DICA:

Para manter perfil de baixo teor de FODMAPs, não utilize cebola nem cebolinha e reduza a quantidade de alho.



Frango com Ora-Pro-Nóbis

Sem glúten, sem lactose e sem açúcar

Ingredientes	Medida/Quantidade
Frango inteiro	1,5 kg
Sal	a gosto
Alho	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto
Ora-pro-nóbis	1 maço
Óleo	2 colheres (sopa)
Cebola	1 unidade



MODO DE PREPARO:

Pique o frango em pedaços e tempere com sal, alho socado e pimenta-do-reino. Deixe descansar por cerca de 1 hora. Aqueça o óleo em uma panela, adicione a cebola ralada e refogue o frango até dourar. Lave bem as folhas de ora-pro-nóbis, rasgue-as ao meio e junte ao frango. Acrescente 1 xícara (chá) de água fervente e deixe cozinhar, mexendo sempre, até que o frango esteja macio, e o caldo, bem incorporado. Sirva com arroz branco ou angu.

Fonte: Do jeitinho de Minas: culinária regional

DICA:

Para manter perfil de baixo teor de FODMAPs, não utilize cebola e reduza a quantidade de alho.



Frango com Páprica

Sem glúten e com opção sem lactose

Ingredientes	Medida/Quantidade
Pimentão verde	130 g
Cenoura	120 g
Filé de peito de frango	500 g
Tomate enlatado (romã ou ameixa)	400 g
Extrato de tomate	30 g
Açúcar mascavo	8 g
Páprica	2 g
Páprica defumada	1 g
Cominho em pó	1 g
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto
Farinha de trigo sem glúten	8 g
Água	45 m
Caldo de galinha	125 ml
Arroz branco	260 g
Cebolinha verde (folhas)	12 g
Suco de limão	15 ml
Óleo com infusão de alho	10 ml
Creme de leite	60 ml



Frango com Páprica

Sem glúten e com opção sem lactose



MODO DE PREPARO:

Em uma panela em fogo baixo, aqueça o óleo e refogue o pimentão, a cenoura e os filés de frango inteiros. Em uma tigela, misture os tomates enlatados com o suco, o extrato de tomate, o açúcar mascavo, a páprica, a páprica defumada, o cominho e pitadas de sal e pimenta. Em um copo, dissolva a farinha na água e incorpore ao molho. Despeje o molho e o caldo de galinha sobre o frango, tampe e cozinhe até a carne ficar macia. Desfie o frango ainda dentro do molho. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Misture o suco de limão e o óleo com infusão de alho ao frango, ajustando o sal. Sirva o frango com páprica sobre o arroz cozido, finalize com cebolinha fatiada e, se desejar, uma colherada de creme de leite ou substituto.

Fonte: Nutricionista Silvia Ferolla

DICA:

Para versão sem lactose, utilize creme de leite sem lactose ou creme vegetal.



Frango com Quiabo

Sem glúten, sem lactose e sem açúcar

Ingredientes	Medida/Quantidade
Frango inteiro	1 kg
Quiabo	300 g
Cebola	2 unidades
Limão	1 cálice
Sal com alho	1 colher (sopa)
Urucum	1 colher (sopa)
Salsinha	1 ramo
Cebolinha	1 ramo
Gordura	½ concha
Pimenta	a gosto
Água	o necessário



Frango com Quiabo

Sem glúten, sem lactose e sem açúcar



MODO DE PREPARO:

Corte o frango nas juntas. Afervente rapidamente em água com limão, escorra e reserve. Aqueça a gordura em uma panela, adicione o sal com alho e deixe alourar. Acrescente o frango e frite levemente. Escorra o excesso de gordura, adicione o urucum e misture bem. Pingue água aos poucos e deixe o frango soltar o caldo. Junte a salsinha, a cebolinha e as cebolas inteiras. Tampe a panela e mantenha um bom caldo. Acerte o tempero e cozinhe até o frango ficar macio. Lave e seque bem os quiabos, retire as extremidades, corte em rodela e adicione ao frango. Não mexa após acrescentar os quiabos. Tampe a panela por alguns minutos, verifique a maciez e desligue o fogo. Sirva com arroz, angu e couve refogada.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Jacuba (ou Tiborna)

Sem glúten e lactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Farinha de fubá torrado	2 colheres (sopa)
Queijo Minas	2 colheres (sopa)
Café ralo	-
Raspas de rapadura	-



MODO DE PREPARO:

Para preparar a jacuba, utilize uma tigela. Coloque a farinha de fubá torrado, o queijo Minas picado e, por último, o café bem quente. Misture delicadamente e sirva imediatamente.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha

DICA:

Para manter perfil de baixo teor de FODMAPs, utilize queijo sem lactose.



Molho de Banana-da-Terra

Sem glúten, sem lactose, sem açúcar e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Banana-da-terra (ou caturra “de vez”)	6 unidades
Gordura	1 colher (sobremesa)
Sal com alho	1 colher (chá)
Urucum	1 colher (chá)
Cebolinha	1 ramo
Salsinha	1 ramo
Água	½ litro



MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e corte as bananas ao meio. Reserve. Aqueça uma panela com a gordura, acrescente o sal com alho e o urucum e refogue levemente. Adicione a água e deixe ferver. Junte os ramos de cheiro-verde e as bananas. Tampe a panela e cozinhe até que as bananas fiquem macias. Sirva quente com tutu, arroz e frango ensopado.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Pamonha Mineira

Sem glúten e lactovegetariana (se recheada apenas com queijo).
Com linguiça, torna-se uma versão não vegetariana.

Ingredientes	Medida/Quantidade
Milho-verde (espigas)	20 espigas
Açúcar	500 g
Leite	1 litro
Sal	1 colher (chá)
Manteiga ou margarina	3 colheres (sopa)
Queijo Minas (palitos) ou linguiça frita	-
Palhas de milho	-



MODO DE PREPARO:

Rale o milho das espigas e coloque em uma tigela. Misture com o leite, o açúcar, o sal e a manteiga ou margarina até formar uma massa homogênea. Envolve a mistura nas palhas de milho. Para rechear, insira palitos de queijo Minas ou linguiça fininha frita no centro antes de fechar. Amarre bem as extremidades das palhas. Cozinhe as pamonhas em panela com água fervente até ficarem firmes.

Fonte: Coisas de Minas: a culinária dos velhos cadernos

DICA:

Se utilizar linguiça no recheio, reduza a quantidade de sal da massa para equilibrar o sabor.



Pão de Queijo

Sem glúten, sem açúcar e ovolactovegetariana.

Ingredientes	Medida/Quantidade
Goma (polvilho)	1 kg
Queijo meia-cura ralado	500 g
Leite	500 ml
Ovos	5 unidades
Manteiga	2 colheres (sopa)
Sal	1 colher (sobremesa)
Leite (para dar ponto)	o necessário



MODO DE PREPARO:

Coloque a goma em uma gamela. À parte, aqueça o leite com a manteiga e o sal e despeje sobre a goma para escaldar. Esfarinhe a massa com as pontas dos dedos, acrescente os ovos e sove bem. Pingue leite aos poucos até atingir o ponto de enrolar. Acrescente o queijo e misture sem sovar. Unte as mãos, modele bolinhas do tamanho desejado, disponha em assadeira e leve ao forno preaquecido. Após crescerem, reduza a temperatura para que sequem e dourem. O tempo médio de forno é de cerca de vinte minutos.

Nota:

O pão de queijo pode ser preparado com polvilho doce, polvilho azedo ou a mistura dos dois. A preferência mais comum é pelo azedo.

DICA:

Para perfil de baixo teor de FODMAPs, utilize queijo sem lactose ou vegano e substitua o leite por leite vegetal ou sem lactose.



Pão de Queijo Escaldado

Sem glúten, sem açúcar e ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Polvilho azedo	1 kg
Leite	500 ml
Banha de porco, margarina ou óleo	250 g
Sal	a gosto
Ovos	8 unidades
Queijo Minas ralado	400 g



MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo o leite, o sal e a banha (ou margarina, ou óleo) até levantar fervura. Escalde o polvilho com a mistura ainda quente. Deixe esfriar um pouco e esfarele a massa com as mãos. Adicione os ovos, um a um, misturando bem. Acrescente o queijo ralado aos poucos, mexendo até obter uma mistura homogênea. Unte as mãos, modele bolinhas no tamanho desejado e disponha em uma assadeira, sem necessidade de untar. Leve ao forno quente até que os pães de queijo cresçam e dourem.

Fonte: Coisas de Minas: a culinária dos velhos cadernos

DICA:

Para perfil de baixo teor de FODMAPs, utilize queijo sem lactose ou queijo vegano e substitua o leite por leite vegetal ou sem lactose.



Pão de Queijo sem Lactose

Sem glúten, sem lactose, sem açúcar, baixo teor de FODMAPs, ovo-lactovegetariana (com queijo sem lactose) ou ovovegetariana (com queijo vegetal)

Ingredientes	Medida/Quantidade
Polvilho azedo	500 g
Óleo vegetal	1 xícara (chá)
Água	1 xícara (chá)
Sal	2 colheres (chá)
Ovos	3 unidades
Queijo vegetal tipo parmesão ou queijo Minas sem lactose	200 g



MODO DE PREPARO:

Ferva a água com o óleo e o sal. Escalde o polvilho com a mistura quente e deixe esfriar levemente. Adicione os ovos um a um, mexendo bem a cada adição. Acrescente o queijo ralado e misture até obter uma massa homogênea. Modele bolinhas e disponha em assadeira. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

Fonte: Receitas típicas brasileiras adaptadas à alimentação funcional

DICA:

A substituição do queijo tradicional por versões sem lactose ou vegetais permite que pessoas intolerantes aproveitem essa receita mineira sem prejuízo do sabor.



Pastel de Angu

Sem glúten, sem lactose, sem açúcar e ovovegetariana (se o recheio for milho)

Ingredientes	Medida/Quantidade
Água	1 litro
Sal com alho	1 colher (sobremesa)
Pimenta	a gosto
Ovo	1 unidade
Goma azeda	3 colheres (sobremesa)
Fubá de moinho d'água	½ kg



MODO DE PREPARO:

Ferva um litro de água e adicione os temperos. À parte, dissolva em água fria cerca de uma xícara (chá) de fubá e junte à água temperada. Mexa sempre com vara para evitar que encaroce e vá acrescentando o restante do fubá em forma de chuvisco. Deixe tomar consistência de angu bem duro, mexa sem parar e deixe cozinhar bem, até a massa soltar do fundo da panela. Vire o angu em tigela, cubra com pano úmido e deixe amornar.

Acrescente a goma e o ovo, sove a massa e molde os pastéis, molhando as mãos com água frequentemente. Recheie com refogados como: frango, carne moída, bacalhau ou milho. Frite em gordura quente.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Sopa Cremosa de Abóbora (baixo teor de FODMAPs)

Sem açúcar, sem lactose, baixo teor de FODMAPs e vegana (quando usados manteiga vegetal/azeite e creme de coco)

Ingredientes	Medida/Quantidade
Abóbora japonesa	500 g
Batata	400 g
Óleo com infusão de alho	2 colheres (sopa)
Páprica defumada	½ colher (chá)
Cominho em pó	½ colher (chá)
Coentro em pó	½ colher (chá)
Sal	gosto
Pimenta	a gosto
Alho-poró (somente folhas verdes)	40 g
Manteiga sem lactose ou azeite	2 colheres (sopa)
Caldo de galinha ou legumes (baixo FOD-MAPs)	1 litro
Creme de leite sem lactose ou creme de coco	4 colheres (sopa)
Pão sem glúten	8 fatias



Sopa Cremosa de Abóbora (baixo teor de FODMAPs)

Sem açúcar, sem lactose, baixo teor de FODMAPs e vegana (quando usada manteiga vegetal/azeite e creme de coco)



MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel manteiga. Descasque a abóbora e as batatas, corte em pedaços e coloque em uma tigela. Regue com o óleo com infusão de alho, polvilhe a páprica, o cominho e o coentro, tempere com sal e pimenta e misture bem. Transfira para a assadeira, espalhando em camada única, e asse por 20 a 25 minutos, até ficarem macios e levemente dourados. Reserve.

Em uma panela grande, derreta a manteiga sem lactose ou aqueça o azeite em fogo médio-baixo. Acrescente o alho-poró e refogue por 1 a 2 minutos, até ficar macio. Junte os legumes assados, despeje o caldo e leve à fervura. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Desligue o fogo, deixe amornar e bata com mixer até obter uma sopa cremosa e homogênea. Ajuste o sal e a pimenta. Sirva finalizando cada porção com creme de leite sem lactose, ou de coco, acompanhado de pão sem glúten.

Fonte: A Little Bit Yummy

DICA:

Para manter o perfil de baixo teor de FODMAPs, utilize creme sem lactose ou vegetal e pão sem glúten.

Armazenamento: conserva-se por até 4 dias na geladeira ou pode ser congelada por até 3 meses.



Sopa de Frango com Legumes

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose

Ingredientes	Medida/Quantidade
Azeite de oliva com infusão de alho	1 colher (sopa)
Cenoura	2 unidades médias
Abobrinha	1 unidade média
Peito de frango	2 unidades (450–700 g)
Caldo de frango	6 xícaras
Folha de louro	1 unidade
Tomilho seco	½ colher (chá)
Alecrim seco	½ colher (chá)
Sal	1 colher (chá) ou a gosto
Pimenta-do-reino	¼ colher (chá)
Milho	1 lata
Vagem	1 xícara (chá)
Espinafre baby	4 xícaras (chá)
Suco de limão	2 colheres (sopa)
Queijo parmesão ralado (opcional)	¼ xícara (chá)



Sopa de Frango com Legumes

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose



MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite em uma panela grande. Acrescente as cenouras e a abobrinha e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione os peitos de frango inteiros e cubra com o caldo de frango. Junte a folha de louro, o tomilho, o alecrim, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos, ou até o frango atingir 74 °C.

Retire o frango da panela e reserve para esfriar levemente. Enquanto isso, adicione a vagem e o milho ao caldo. Desfie o frango e devolva-o à panela. Acrescente o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos. Finalize com o suco de limão e sirva quente, com queijo parmesão ralado opcionalmente.

Fonte: Gut Health & Nutrition



Suã com Arroz e Milho-Verde

Sem glúten, sem açúcar e sem lactose

Ingredientes	Medida/Quantidade
Suã	1 kg
Sal de alho	a gosto
Óleo	3 colheres (sopa)
Milho-verde fresco (espiga)	4 espigas
Arroz	2 xícaras (chá)
Cheiro-verde picado	1 maço



MODO DE PREPARO:

Limpe a suã e tempere com sal de alho. Em uma panela, aqueça o óleo e frite a suã até dourar. Reserve. Debulhe as espigas de milho com uma faca afiada, preferindo espigas maistenras. Refogue os grãos com um pouco de óleo, sal e alho e reserve.

Prepare o arroz como de costume. Antes de adicionar a água do cozimento, acrescente a suã dourada e misture bem. Cubra com água e, ao levantar fervura, tampe a panela e abaixe o fogo. Quando a água do arroz secar, misture o milho refogado e finalize com o cheiro-verde picado.

Fonte: Do jeitinho de Minas: culinária regional



Tutu de Feijão

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Feijão cozido com caldo	2 xícaras (chá)
Azeite	1 colher (sopa)
Alho picado	1 dente
Cebola picada	½ unidade
Farinha de mandioca ou de milho	1 xícara (chá)
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto
Cheiro-verde picado	a gosto
Bacon vegetal (opcional)	100 g



MODO DE PREPARO:

Refogue o alho e a cebola no azeite até ficarem levemente dourados. Acrescente o feijão com o caldo e deixe ferver. Adicione a farinha aos poucos, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada. Tempere com sal e pimenta-do-reino e finalize com cheiro-verde picado. Se desejar, acrescente o bacon vegetal previamente frito.

Fonte: Sabores de Minas: receitas tradicionais e memória alimentar (adaptada)



Vaca Atolada

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose

Ingredientes	Medida/Quantidade
Costela de boi picada	1 kg
Mandioca	1 kg
Sal com alho	½ colher (sopa)
Urucum	1 colher (sopa)
Gordura	½ concha
Cachaça	1 concha
Limão	½ concha
Cebolas picadas	2 unidades
Folha de louro	1 unidade
Salsa	1 ramo
Cebolinha	1 ramo
Pimenta	a gosto
Água	o necessário
Urucum extra (opcional)	a gosto



Vaca Atolada

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose



MODO DE PREPARO:

Coloque as costelas em uma panela com o limão, a cachaça e água suficiente para cobrir. Leve ao fogo e afervente por cerca de vinte minutos. Escorra e reserve. Em outra panela, aqueça a gordura, acrescente o sal com alho, a cebola e as costelas reservadas. Refogue até dourar bem, mexendo sempre.

Adicione o urucum e vá pingando água aos poucos, até formar um bom caldo. Acrescente o louro e os ramos de cheiro-verde. Tampe a panela e cozinhe até a carne começar a amaciar. Acerte o tempero. À parte, descasque, lave e pique a mandioca. Cozinhe em água até começar a amaciar. Escorra e descarte a água. Junte a mandioca às costelas e cozinhe até que tudo esteja macio, e o caldo, encorpado. Retire os ramos de cheiro-verde antes de servir. Sirva quente com arroz com alho, couve refogada e batata-doce frita.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha

**Receitas
Doces**



Amor em Pedacos

Sem glúten, sem lactose, ovovegetariana, baixo teor de FODMAPs

Ingredientes	Medida/Quantidade
Caldo de laranja	1 kg
Açúcar	½ kg
Cravo	a gosto
Canela	a gosto
Ovos inteiros	7 unidades



MODO DE PREPARO:

Coloque o caldo de laranja e o açúcar em um tacho de cobre ou panela de fundo grosso e leve ao fogo. Acrescente o cravo e a canela e mexa até atingir o ponto de fio. À parte, quebre os ovos e passe-os por uma peneira bem fina. Despeje os ovos lentamente sobre a calda, sem mexer. Deixe ferver por mais cinco minutos. Com uma colher, quebre levemente os ovos em forma de cruz. Transfira para uma compoteira e sirva frio.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Arroz-Doce

Sem glúten, ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Arroz	1 xícara (chá)
Leite	1 litro
Açúcar	2 xícaras (chá)
Sal	½ colher (café)
Gemas	4 unidades
Canela em pau	a gosto



MODO DE PREPARO:

Cozinhe o arroz apenas em água até ficar bem macio. Adicione o leite e deixe ferver bem. Junte o açúcar e o sal, misturando até dissolver completamente. À parte, dissolva as gemas com um pouco de leite. Incorpore essa mistura ao arroz, mexendo bem. Retire imediatamente do fogo para evitar que talhe. Sirva em tigelinhas individuais ou em compoteira, com canela em pau, se desejar.

Fonte: Coisas de Minas: a culinária dos velhos cadernos



Arroz-Doce Diet

Sem glúten, sem açúcar, ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Arroz	1 xícara (chá)
Água	4 xícaras (chá)
Canela em pau	1 pedaço
Cravo-da-índia	3 unidades
Adoçante culinário	½ xícara (chá)
Leite em pó desnatado	4 colheres (sopa)
Canela em pó	a gosto
Água (para diluir o leite em pó)	1 xícara (chá)



MODO DE PREPARO:

Misture o arroz com a água, o cravo e a canela em pau em uma panela. Leve ao fogo baixo, com a panela semitampada, e cozinhe até o arroz ficar macio, mantendo um pouco do líquido. Acrescente o adoçante e o leite em pó previamente dissolvido na água. Cozinhe por mais 1 minuto e desligue o fogo. Sirva morno ou frio, em taças, polvilhando canela em pó.

Fonte: Cookpad



Biscoito Amanteigado de Coco

Sem lactose, sem açúcar, baixo em FODMAPs e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Amido de milho	200 g
Farinha de trigo	5 colheres (sopa)
Coco ralado sem açúcar	3 colheres (sopa)
Adoçante culinário	4 colheres (sopa)
Manteiga de coco	1 xícara



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Modele bolinhas e achate levemente com um garfo. Distribua os biscoitos em um tabuleiro sem untar. Asse em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 15 minutos.

Fonte: Cookpad



Bolinho de Chuva

Sem glúten, sem lactose e ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Ovos	2 unidades
Farinha preparada	6 colheres (sopa)
Açúcar	3 colheres (sopa)
Sal	1 pitada
Fermento químico em pó	1 colher (chá)
Óleo para fritar	-
Canela em pó	-
Farinha preparada	
Farinha de arroz	1 xícara (chá)
Polvilho azedo	1 colher (sopa)
Amido de milho	1 colher (sopa)



Bolinho de Chuva

Sem glúten, sem lactose e ovolactovegetariana



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Aqueça o óleo sem deixar muito quente. Modele os bolinhos e frite até dourar por fora e cozinhar por dentro. Retire do óleo, escorra e polvilhe com canela em pó.

Fonte: Acelbra MG



Bolo de Milho-Verde

Sem glúten e ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Milho-verde (espigas)	4 espigas
Ovos	3 unidades
Flocos de milho	12 colheres (sopa)
Açúcar	250 g
Leite	250 ml
Queijo Minas meia-cura	¼ peça
Fermento em pó	1 colher (mesa)
Sal	1 pitada
Erva-doce	a gosto
Açúcar fino e canela em pó	o necessário



MODO DE PREPARO:

Rale o milho em ralo fino e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Bata bem as gemas com o açúcar, junte o leite, o sal, os flocos de milho, a erva-doce e o milho ralado, misturando bem. Por último, acrescente o queijo e o fermento, mexendo levemente. Unte uma forma com manteiga, polvilhe com flocos de milho e descarte o excesso. Despeje a massa na forma e leve ao forno quente. Quando dourar, retire o bolo, polvilhe com açúcar e canela e retorne ao forno para concluir o cozimento. O tempo médio de forno é de aproximadamente 40 minutos.



Bolo de Rolo

Ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Ovos	6 unidades
Gemas	6 unidades
Açúcar	200 g
Farinha de trigo culinário	200 g
Manteiga sem sal	100 g
Goiabada cremosa	500 g
Açúcar de confeiteiro	o necessário



MODO DE PREPARO:

Recheio: se a goiabada não estiver cremosa, leve ao fogo baixo com um pouco de água até obter um creme espesso e liso. Reserve e deixe esfriar.

Massa: pré-aqueça o forno a 180 °C. Forre uma assadeira retangular (aproximadamente 30 x 40 cm) com papel-manteiga e unte o papel. Bata os ovos, as gemas e o açúcar na batedeira por cerca de 10 minutos, até formar um creme claro e aerado. Desligue a batedeira e incorpore a farinha delicadamente com uma espátula. Acrescente a manteiga derretida e fria, misturando suavemente até a massa ficar homogênea.



Bolo de Rolo

Ovolactovegetariana

Montagem: espalhe uma camada fina da massa na assadeira, alisando bem. Leve ao forno por 4 a 6 minutos, sem deixar dourar. Retire do forno, desenforme sobre um pano limpo polvilhado com açúcar de confeiteiro. Espalhe uma camada fina da goiabada e enrole cuidadosamente. Repita o processo com o restante da massa, enrolando as novas camadas ao redor do primeiro rolo, formando o espiral característico.

Finalização: polvilhe açúcar de confeiteiro por cima. Deixe esfriar completamente antes de cortar.

Observações: a massa deve ser assada rapidamente e não pode ficar seca, pois pode rachar ao enrolar. Para camadas mais definidas, utilize sempre a mesma quantidade de massa em cada fornada e espalhe de forma uniforme.

Fonte: Professor Renato Lobato – Faculdade Senac Minas – Belo Horizonte



Bolo de Rolo sem Glúten

Sem glúten e ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Ovos (claras e gemas separadas)	4 ovos
Limão-siciliano	4 gotas
Açúcar demerara	½ xícara
Manteiga	60 g
Farinha de arroz	½ xícara
Goiabada light ou geleia de goiaba sem açúcar	o necessário



MODO DE PREPARO:

Bata as claras na batedeira. Quando começarem a espumar, adicione metade do açúcar demerara e bata novamente. Acrescente as gotas de limão siciliano e bata por cerca de dois minutos, até atingir ponto de pico firme. Reserve. Em outro recipiente, misture as gemas com o restante do açúcar demerara e a manteiga derretida, batendo com fouet até obter um creme homogêneo. Incorpore essa mistura delicadamente ao merengue reservado. Adicione a farinha de arroz e misture suavemente, sem perder a aeração. Espalhe a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 7 minutos. Retire do forno, espalhe a geleia de goiaba sem açúcar e enrole cuidadosamente.

Fonte: Rampinelli



Broa de Fubá

Sem glúten e ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Ovos (claras e gemas separadas)	4 unidades
Açúcar	200 g
Manteiga	2 colheres (mesa)
Coalhada ou leite	½ litro
Fubá	300 g
Sal	1 pitada
Erva-doce	a gosto
Fermento em pó	1 colher (sobremesa)
Queijo Minas meia-cura ralado	300 g



MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o açúcar e a manteiga até obter um creme claro. Acrescente a coalhada ou o leite, o fubá, o sal e a erva-doce, misturando bem. Incorpore delicadamente as claras em neve, o fermento e o queijo ralado. Unte um tabuleiro com manteiga e polvilhe com fubá, evitando farinha de trigo para manter a receita sem glúten. Leve ao forno quente e asse por aproximadamente 30 minutos. Para verificar o ponto, espete uma faca molhada: ela deve sair limpa. Após assar, cubra o bolo com um pano e evite correntes de ar. Depois de frio, corte em quadrados. Se desejar, passe em açúcar com canela.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Broa de Fubá sem Açúcar

Sem glúten, sem açúcar e ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Fubá de milho	½ xícara (chá)
Óleo	3 colheres (sopa)
Xilitol	3 colheres (sopa)
Canela em pó	1 pitada
Leite	¼ xícara (chá)
Fermento químico	1 colher (café)
Goiabada zero açúcar (opcional)	o necessário



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture o fubá, o óleo, o xilitol, a canela e o fermento. Adicione o leite aos poucos até obter uma massa com ponto de modelar. Modele as broas com as mãos. Unte uma forma ou utilize forma antiaderente ou tapete de silicone e disponha as broas, mantendo espaço entre elas. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 25 minutos, ou até dourarem. Retire do forno e deixe esfriar levemente antes de desenformar.

Fonte: Cookpad



Broa de Milho Low FODMAPs

Sem açúcar, sem lactose e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Farinha de milho	350 g
Sal	1 colher (chá)
Água	350 ml
Farinha sem glúten com baixo teor de FODMAPs	150 g
Farinha de arroz integral ou trigo-sarraceno	50 g
Fermento de padeiro seco	10 g (1 sachê)
Água morna	150 ml



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela de vidro, coloque a farinha de milho e o sal. Despeje a água a ferver, mexendo inicialmente com uma espátula, e depois com as mãos, até formar uma massa. Deixe repousar por 1 hora. Após o descanso, acrescente as farinhas restantes e o fermento. Adicione a água morna e amasse até obter uma massa lisa e homogênea. Cubra com um pano de cozinha e deixe levedar por 1 hora.

Transfira a massa para um tabuleiro forrado com papel vegetal e cubra novamente enquanto o forno pré-aquece a 220 °C. Salpique a broa com um pouco de água e asse por cerca de 50 minutos, ou mais, se desejar uma crosta mais tostada. Deixe esfriar completamente antes de cortar e servir.

Fonte: My Gut Feeling



Canjica Doce

Sem glúten e lactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Canjica	1 kg
Amendoim torrado e moído	2 colheres (sopa)
Coco ralado	2 colheres (sopa)
Cravos-da-índia	5 unidades
Pau de canela	1 unidade
Sal	1 pitada
Açúcar	a gosto
Chocolate em pó	a gosto
Leite	o necessário
Queijo em cubos (opcional)	a gosto



Canjica Doce

Sem glúten e lactovegetariana



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a canjica em água até que os grãos estejam macios. Reserve metade dos grãos inteiros e passe a outra metade pelo moedor grosso. Leve tudo ao fogo em uma panela grande e de fundo grosso. Adicione os cravos, o pau de canela, o sal, o leite e o açúcar. Cozinhe em fogo brando, mexendo ocasionalmente para evitar que grude no fundo. Acrescente o amendoim, o coco ralado e o chocolate em pó. Sirva bem quente, acompanhada de cubos de queijo, se desejar. A canjica também pode ser servida apenas cozida e inteira, temperada somente com leite e açúcar.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Cocada Cremosa Diet

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose, baixo teor de FODMAPs e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Leite de coco	200 ml
Amido de milho	4 colheres (sopa)
Coco fresco ralado	4 xícaras
Adoçante culinário	1 xícara
Pau de canela	1 unidade
Cravos-da-índia	4 unidades



MODO DE PREPARO:

Dissolva o amido de milho no leite de coco ainda frio, em uma panela. Acrescente o coco ralado, o adoçante culinário, o pau de canela e os cravos. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente, até o líquido reduzir e a mistura atingir consistência cremosa. Retire do fogo, descarte as especiarias e sirva quente ou fria.

Fonte: Cookpad



Doce de Abóbora com Coco

Sem glúten, sem lactose e vegana, baixo teor de FODMAPs

Ingredientes	Medida/Quantidade
Abóbora descascada e picada	1 kg
Água	½ xícara (chá)
Açúcar	½ xícara (chá)
Pau de canela	1 unidade
Cravos-da-índia	5 unidades
Coco ralado fresco (ou sem açúcar)	1 xícara (chá)
Sal	1 pitada



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a abóbora com a água, canela, cravo e uma pitada de sal até amolecer. Amasse bem e adicione o açúcar. Cozinhe até apurar, mexendo sempre. Adicione o coco ralado e cozinhe por mais 10 minutos.

Fonte: Doces de Minas: receitas tradicionais e história (adaptada)



Doce de Cidra

Sem glúten, sem lactose, baixo teor de FODMAPs e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Cidra verde	1 kg
Sal	1 colher (chá)
Açúcar	1 kg
Cravos	6 unidades
Pau de canela	3 unidades
Água	o necessário



MODO DE PREPARO:

Lave, parta e retire as sementes das cidras; rale em ralo fino. Coloque a massa de molho em bastante água fria por cerca de meia hora; junte o sal e deixe repousar. Escorra, esprema em um pano e lave em água corrente até eliminar o amargo. Aperte bem para secar e reserve. À parte, ferva o açúcar com 1 litro de água em um tacho de cobre. Faça uma “boneca de pano” com cravo e canela (saquinho amarrado) e junte à calda. Deixe ferver até borbulhar; junte a massa da cidra e mexa em movimento de vai-e-vem, até começar a soltar do fundo do tacho. Retire do fogo, descarte a boneca e guarde em compoteira.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Doce de Laranja-da-Terra

Sem glúten, sem lactose, baixo teor de FODMAPs e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Laranjas-da-terra maduras	1 dúzia
Açúcar	2 kg
Água	o necessário



MODO DE PREPARO:

Raspe levemente as cascas e corte a parte inferior em cruz, formando uma rodela. Retire os gomos, aproveitando apenas as cascas. Cozinhe as cascas em bastante água em fogo forte e deixe esfriar. Deixe de molho em água, trocando a água duas vezes por dia, até perder o amargo; escorra em peneira.

Para a compota:

Faça uma calda rala com metade do açúcar, adicione as cascas e ferva por 30 minutos; retire do fogo. Repita a fervura por mais dois dias, 30 minutos cada. No quarto dia, engrosse a calda com o restante do açúcar e guarde em compoteira.

Para cristalizado:

Retire as cascas da calda, deixe a calda engrossar bem, passe as cascas e seque em tabuleiro ao sol.

Fonte: Sabores e cores das Minas Gerais: a culinária mineira no Hotel Senac Grogotó



Doce de Leite Vegano (com leite de coco)

Sem glúten, sem lactose, baixo teor de FODMAPs e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Leite de coco (preferencialmente caseiro ou sem açúcar)	2 xícaras
Açúcar demerara ou mascavo	1 xícara
Sal	¼ colher (chá) (1 g)
Essência de baunilha (opcional)	1 colher (chá)



MODO DE PREPARO:

Misture o leite de coco e o açúcar em uma panela. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 1 hora ou até reduzir e engrossar. Adicione a baunilha no final, se desejar. Deixe esfriar e armazene em pote esterilizado.

Fonte: Escola Vegana



Espera-Marido

Sem glúten e ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Ovos inteiros	8 unidades
Leite	1 litro
Doce de leite	1 kg
Canela em pó	a gosto



MODO DE PREPARO:

Quebre os ovos, peneire e reserve. Misture o leite e o doce de leite em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar levemente. Acrescente os ovos peneirados e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo. Retire do fogo, transfira para compoteira e polvilhe canela.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Mandioca com Melado

Sem glúten, sem lactose, baixo teor de FODMAPs e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Mandioca cozida em água e escorrida	1 kg
Rapadura	1 unidade
Água	2 xícaras (chá)



MODO DE PREPARO:

Raspe a rapadura e leve ao fogo com a água em tacho de cobre, se possível. Mexa até dar ponto de fio (quando o melado escorre em forma de fio fino). Retire do fogo e despeje em uma tigela, sem mexer, para evitar a cristalização. Sirva o melado acompanhado da mandioca cozida ou de outros acompanhamentos, como farinha torrada, queijo, banana “de vez”, cará ou mangarito.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Mingau de Milho-Verde

Sem glúten e lactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Espigas de milho-verde	6 unidades
Sal	1 pitada
Leite	aproximadamente ½ litro
Açúcar	a gosto
Canela em pó	a gosto



MODO DE PREPARO:

Retire as cascas da espiga, lave e rale o milho. Coe em peneira fina, pingando água para extrair o caldo e descarte o bagaço. Leve o caldo ao fogo com ½ litro de leite e sal. Mexa em roda e adicione mais leite aos poucos até atingir a consistência de mingau grosso. Adoce, retire do fogo, despeje em tigelas pequenas e polvilhe canela. Sirva quente ou frio.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Pão de Mandioca

Ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Açúcar	3 colheres (sopa)
Fermento fresco de pão	2 colheres (sopa)
Água morna	1 xícara (chá)
Mandioca cozida e amassada	½ litro
Ovos inteiros	2 unidades
Gema	1 unidade (para dourar)
Manteiga	2 colheres (sopa)
Sal	1 colher (sobremesa)
Farinha de trigo	o necessário



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, dissolva o fermento em água morna com o açúcar e adicione cerca de 3 colheres (sopa) de farinha, misturando até formar massa mole. Cubra e deixe fermentar, protegido do vento, até formar bolhas. Acrescente ao fermento a massa de mandioca, a manteiga, os ovos e o sal; misture bem. Adicione a farinha de trigo, sovando até a massa tomar consistência e soltar das mãos. Divida em pães do tamanho desejado e coloque em assadeiras untadas com manteiga. Forme uma pequena bola de massa e coloque em copo com água; quando subir à superfície, pincele os pães com a gema. Deixe descansar cerca de 1 hora. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.

Fonte: Do jeitinho de Minas:
culinária regional

DICA:

Para deixar com perfil de baixo teor de FODMAPs, utilize farinha sem glúten ou farinha de arroz.



Pé-de-Moleque

Sem glúten, sem lactose e vegana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Amendoim torrado e descascado	1 kg
Rapadura	1 unidade
Água	2 xícaras (chá)
Farinha de mandioca	o suficiente para polvilhar a superfície



MODO DE PREPARO:

Raspe a rapadura e leve ao fogo, de preferência em tacho de cobre, com a água. Para verificar o ponto, pingue uma pequena porção em água fria; se formar uma bola, o ponto está certo. Desligue o fogo, junte o amendoim e bata em movimento circular até a mistura clarear. Unte uma mesa ou pedra, polvilhe farinha de mandioca e distribua o doce em colheradas. Espere esfriar, retire e conserve em recipiente seco.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Pudim de Leite Condensado Diet

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose, ovolactovegetariana e lactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Ovos	3 unidades
Leite condensado diet*	1 receita (veja detalhes abaixo)
Leite desnatado (zero lactose)	2 medidas da lata do leite condensado
Adoçante culinário	3 colheres (sopa)
Cobertura:	
Geleia de morango diet	½ vidro
Água filtrada, mineral ou fervida	½ vidro
Leite condensado diet*:	
Leite em pó desnatado	½ vidro
Água fervente	½ vidro
Adoçante culinário em pó (ex.: stevia)	¼ xícara



Pudim de Leite Condensado Diet

Sem glúten, sem açúcar, sem lactose, ovolactovegetariana e lactovegetariana



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes do pudim no liquidificador. Unte uma forma com óleo de coco ou manteiga e despeje a mistura. Asse em banho-maria em forno pré-aquecido a 200 °C por 40 minutos. Para a cobertura, leve a geleia e a água ao fogo até dissolver; deixe esfriar. Após assar, leve o pudim à geladeira, desenforme e cubra com a calda de morango.

Modo de preparo do leite condensado diet:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos, coloque num pote e leve para gelar.

Fonte: Cookpad



Queijadinha

Ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Manteiga	2 colheres (sopa)
Ovos	2 unidades
Óleo	2 colheres (sopa)
Sal	1 colher (café)
Leite morno	½ xícara (chá)
Farinha de trigo	10 colheres (sopa)
Recheio	
Manteiga	1 colher (sopa)
Ovos	3 unidades
Coco ralado	1 unidade (aproximadamente 100 g)
Açúcar refinado	3 xícaras (chá) rasas



Queijadinha

Ovolactovegetariana



MODO DE PREPARO:

Para a massa, misture a manteiga, os ovos, o óleo, o sal, o leite e a farinha. Deixe descansar por 30 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio, misturando a manteiga, os ovos, o coco ralado e o açúcar. Unte forminhas de empada com manteiga. Forre as forminhas com a massa e acrescente o recheio. Asse em forno médio até dourar.

Fonte: Do jeitinho de Minas: culinária regional



Queimadinho

Sem glúten e lactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Rapadura raspada ou açúcar	4 colheres (sopa)
Café forte	½ xícara (chá)
Leite	1 litro
Pau de canela	1 unidade
Cravos-da-índia	4 unidades
Sal	1 pitada



MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo a rapadura ou açúcar para formar uma calda dourada. Acrescente o café, o leite, a canela, os cravos e o sal. Mexa bem e deixe ferver, batendo com uma concha para fazer espumar e engrossar. Acerte o tempero e sirva quente.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



Rosca de Mandioca

Ovolactovegetariana

Ingredientes	Medida/Quantidade
Fermento fresco de pão	2 colheres (sopa)
Açúcar	½ xícara (chá) (separe 3 colheres de sobremesa para o fermento)
Água morna	1 xícara (chá)
Mandioca cozida e amassada	½ kg
Leite morno	1 xícara (chá)
Manteiga	4 colheres (sopa)
Ovos inteiros	4 unidades (gemas para dourar)
Sal	1 colher (chá)
Erva-doce	a gosto
Canela	a gosto
Farinha de trigo	o necessário



Rosca de Mandioca

Ovolactovegetariana



MODO DE PREPARO:

Dissolva o fermento na água morna com 3 colheres (sobremesa) de açúcar e adicione um pouco de farinha de trigo. Misture bem e deixe fermentar abafado e longe de corrente de ar, até que se formem bolhas. Junte ao fermento o restante do açúcar, a mandioca, o leite, a manteiga, os ovos, o sal, a erva-doce e a canela. Adicione farinha de trigo aos poucos e amasse até obter uma massa lisa, que solte das mãos. Molde as roscas em formato de tranças, no tamanho desejado, e coloque em tabuleiros untados com manteiga. Faça uma pequena bola de massa e coloque em um copo com água, deixando próximo às roscas. Quando a bola subir, pincele as roscas com as gemas, polvilhe açúcar cristal e deixe crescer por cerca de 1 hora. Leve ao forno preaquecido e asse por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.

Fonte: História da arte da cozinha mineira, por Dona Lucinha



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este e-book foi elaborado com o objetivo de reunir e divulgar as receitas da cozinha mineira em versões tradicionais e adaptadas, classificadas segundo diferentes necessidades alimentares. Mais do que compilar receitas, buscamos construir um material que fosse inclusivo, educativo e que valorizasse a nossa cultura regional.

Acreditamos que a inclusão alimentar é um direito, capaz de caminhar lado a lado com o respeito às tradições e com a preservação do sabor. O impacto deste trabalho está justamente na oportunidade de oferecer alternativas que acolhem diferentes públicos sem abrir mão da identidade da cozinha mineira.

O conteúdo aqui apresentado é fruto do empenho colaborativo entre estudantes e professores, que dedicaram tempo e conhecimento para tornar possível esta publicação. Que ele sirva como fonte de inspiração e de apoio a pessoas com restrições alimentares, profissionais da saúde, da educação, da gastronomia e a todos que buscam uma alimentação mais consciente e diversa.

Expressamos nossa gratidão à Faculdade Senac em Minas - Belo Horizonte pelo apoio institucional e, de modo especial, à coordenadora do Núcleo de Extensão, cujo incentivo e orientação foram essenciais para a concretização deste projeto.

REFERÊNCIAS

16/5 – Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celíaca: ilumine a doença celíaca. **Gov. br**, 2022. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/?p=6549>. Acesso em: 7 out. 2025.

ABDALA, M. C. **Receita de mineiridade**: a cozinha e a construção da imagem do mineiro. Uberlândia: EDUFU, 1997. 188 p.

BENATI, R. (org.). **Viva sem glúten**: receitas fáceis. Rio de Janeiro: ACELBRA, 2012. Disponível em: https://www.acebramg.com.br/images/books/viva_sem_gluten_receitas_faceis.pdf. Acesso em: 3 set. 2025.

BISCOITO de polvilho frito. Disponível em: <https://receitas.band.com.br/receita/biscoito-de-polvilho-frito-band-receitas-id-9948>. **Band Receitas**, [2023]. Acesso em: 3 set. 2025.

CLEMENTINO, M. L. N.; CLEMENTINO, M. N. **História da arte da cozinha mineira**: por Dona Lucinha. São Paulo: Larousse, 2001. 178 p.

DIA Nacional do Diabetes: cerca de 30 milhões de atendimentos foram realizados em 2023. **Gov. br**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/junho/dia-nacional-do-diabetes-cerca-de-30-milhoes-de-atendimentos-foram-realizados-em-2023>. Acesso em: 7 out. 2025.

GUIMARÃES, M. M. Minas reconhece sua cozinha como patrimônio cultural. **Magis Cultura Mineira**, n. 30, set. 2024.

LIBANIO, M. S. C. **Sabores & Cores das Minas Gerais**: a culinária mineira no Hotel Senac Grotó. São Paulo: Editora Senac Nacional, 1998.

LIMA, F. Arroz doce diet. **Cookpad**, 16 maio 2024. Disponível em: <https://cookpad.com/br/r/22609847>. Acesso em: 3 set. 2025.

LIMA, F. Biscoito amanteigado de coco zero açúcar sem lactose. **Cookpad**, 14 out. 2023a. Disponível em: <https://cookpad.com/br/r/17114935>. Acesso em: 3 set. 2025.

LIMA, F. Broa de fubá sem açúcar. **Cookpad**, 20 out. 2024. Disponível em: <https://cookpad.com/br/r/24186678>. Acesso em: 3 set. 2025.

LIMA, F. Cocada cremosa diet. **Cookpad**, 4 set. 2023b. Disponível em: <https://cookpad.com/br/r/17064781>. Acesso em: 3 set. 2025.

LIMA, F. Pudim de leite condensado diet. **Cookpad**, 21 maio 2023c. Disponível em: <https://cookpad.com/br/r/16939840>. Acesso em: 3 set. 2025.

MADSEN, C. Low FODMAPs Chicken soup with vegetables. **Gut health and nutrition**, 26 fev. 2024. Disponível em: <https://guthealthandnutrition.com/low-FODMAPs-chicken-soup/>. Acesso em: 3 set. 2025.

MAZZEI, C.; MAZZEI, C. **Do jeitinho de Minas**: culinária regional. São Paulo: Senac São Paulo, 2006. 180 p.

MERCADO vegano. **Sociedade Vegetariana Brasileira**, [2026]. Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/mercado-vegano/>. Acesso em: 17 mar. 2025.

MICIC, D.; RAO, V. L.; RUBIN, D. Clinical approach to lactose intolerance. **JAMA**, v. 322, n. 16, p. 1600-1601, 2019. Disponível: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2752417>. Acesso em: 13 mar. 2025.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Declaração Universal dos Direitos Humanos. 2020. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1Fz8SOcQL50hD1iwNOcKXdG_9UyHVkce7/view. Acesso em: 17 mar. 2025.

OLIVEIRA, J. Broa de milho low FODMAPs. **My Gut Feeling**, maio 2021. Disponível em: <https://www.mygutfeeling.pt/broa-de-milho-low-FODMAPs/>. Acesso em: 3 set. 2025.

OLIVEIRA, R. de. **Coisas de Minas**: a culinária dos velhos cadernos. Distrito Federal: Senac, 2013. 218 p.

PUIATI, E. O fogão a lenha e o ambiente caseiro do fazer comida. *In*: MENESES, J. N. C (org.). **Nossa comida tem história**. Belo Horizonte: Scriptum, 2020. p. 25-30.

RADOVANOVIC-DINIC, B. *et al.* Irritable bowel syndrome - from etiopathogenesis to therapy. **Biomedical papers of the Medical Faculty of the University palacký**, Olomouc, Czechoslovakia, v. 162, n. 1, p. 1-9, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29358788/>. Acesso em: 14 mar. 2025.

RECEITA de bolo de rolo sem glúten. **Rampinelli**, 2026. Disponível em: <https://www.rampinelli.com.br/receita/receita-bolo-rolo-gluten-214>. Acesso em: 3 set. 2025.

RIBEIRO, L. Doce de leite de coco vegano. **Escola Vegana**, 24 jun. 2024. Disponível em: <https://escolavegana.com/doce-de-leite-de-coco-vegano/>. Acesso em: 3 set. 2025.

RODRIGUES, G. F.; SANTANA, A. G.; SHINOHARA, N. K. S. A importância da pesquisa gastronômica na culinária de Minas Gerais. **Mangút: conexões Gastronômicas**, Rio de Janeiro, v. 3, n.1, p. 73-83, jun. 2023. ISSN 2763-9029. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/mangut/article/view/55033#:~:text=A%20partir%20dos%20dados%20coletados,e%20contemporaneidade%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20mineira>. Acesso em: 10 mar. 2025.

ROASTED Polenta Bites with Cheese & Herbs. **Monash university**, 2019. Disponível em: <https://www.monashFODMAPs.com/recipe/roasted-polenta-bites-cheese-herbs/>. Acesso em: 3 set. 2025.

SCOTT, A. Creamy low FODMAPs pumpkin soup. **A little bit yummy**, 30 set. 2024. Disponível em: <https://alittlebityummy.com/recipe/en-us/creamy-low-FODMAPs-pumpkin-soup>. Acesso em: 3 set. 2025.

SENAC EM MINAS. Ficha técnica culinária clássica mineira. Receitas elaboradas pelo chef Luciano Avelar. Belo Horizonte: Senac Minas, 2024.



CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais | Sesc

Integrado ao Sistema 
Fecomércio MG

Cozinha
Mineira
Inclusiva