INTERLATINA



Oi! Eu sou o Luis, da Interlatina.

Tenho um presente para você:



E-book grátis: Café da Manhã sem glúten e sem açúcar adicionado

42 receitas fáceis · Edição 1 de uma coleção de 10

E-book grátis **+5% OFF na 1ª compra**

interlatina.com.br

COLEÇÃO COZINHA INTERLATINA

Bem-vindo à sua coleção!

Que alegria ter você por aqui! Este e-book é um presente da Interlatina para você, que gosta de comer bem e com praticidade.

A **Coleção Cozinha Interlatina** tem **10 edições colecionáveis**, cada uma com **42 receitas** criadas pela nossa equipe: todas sem glúten e sem açúcar adicionado, com ingredientes fáceis de achar e passo a passo simples.

Nesta primeira edição, começamos pelo momento mais gostoso do dia: o **café da manhã**. Panquecas fofinhas, pão de queijo quentinho, ovos de todos os jeitos, bowls coloridos e vitaminas cremosas para transformar suas manhãs.

Imprima, salve no celular, compartilhe com quem você ama. E fique de olho: a próxima edição já está a caminho.

Com carinho,
Luis Carlos Hoffmann · Interlatina, desde 1993



SEM GLÚTEN · SEM AÇÚCAR ADICIONADO

Antes de começar

Sem glúten de verdade

Confira sempre o selo “não contém glúten” no rótulo, inclusive de fermento em pó, polvilho, fubá e temperos prontos. Use utensílios limpos para evitar contaminação cruzada.

Aveia só certificada

A aveia comum costuma ser contaminada com trigo. Nas receitas, use apenas aveia com indicação “sem glúten” no rótulo.

Adoçantes

Usamos eritritol, xilitol ou estévia. Cada marca adoça de um jeito: comece com menos e ajuste ao seu gosto. Atenção: xilitol é tóxico para cães.

Medidas

1 xícara = 240 ml · 1 colher de sopa = 15 ml · 1 colher de chá = 5 ml. Forno médio = 180 °C.

As receitas deste e-book são sugestões culinárias e não substituem a orientação de médicos ou nutricionistas. Quem tem doença celíaca, alergias ou restrições alimentares deve conferir os rótulos de todos os ingredientes.

EDIÇÃO 01 · CAFÉ DA MANHÃ & BRUNCH

Receitas desta edição

01 Panqueca de banana e aveia 5
02 Panqueca de farinha de amêndoas com frutas vermelhas 6
03 Panqueca de coco 7
04 Waffle de farinha de arroz 8
05 Crepioca de queijo 9
06 Crepioca de espinafre e ricota 10
07 Tapioca de queijo coalho com tomate e orégano 11
08 Tapioca de frango desfiado com requeijão 12
09 Pão de queijo tradicional (polvilho) 13
10 Pão de queijo de frigideira 14
11 Cuscuz nordestino com ovo 15
12 Pãozinho de batata-doce 16
13 Muffin de banana e canela 17
14 Muffin de cenoura 18
15 Muffin salgado de abobrinha e queijo 19
16 Bolo de caneca de cacau 20
17 Bolo de fubá de liquidificador 21
18 Bolo de laranja com farinha de arroz 22
19 Omelete de forno com legumes 23
20 Ovos mexidos cremosos com cebolinha 24
21 Ovos pochê sobre abacate amassado 25
22 Shakshuka 26
23 Frittata de batata e alho-poró 27
24 Ovos assados em forminhas com espinafre 28
25 Mingau de aveia com canela e maçã 29
26 Mingau de tapioca com coco 30
27 Pudim de chia com coco e manga 31
28 Overnight oats de cacau e banana 32
29 Granola caseira sem açúcar 33
30 Parfait de iogurte com frutas e granola 34
31 Smoothie verde de couve, abacaxi e hortelã 35
32 Vitamina de banana com pasta de amendoim 36
33 Smoothie de frutas vermelhas com iogurte 37
34 Shake cremoso de cacau e abacate 38
35 Leite dourado de cúrcuma e canela 39
36 Pão de forma sem glúten de liquidificador 40
37 Torrada sem glúten com abacate e ovo 41
38 Patê de ricota com ervas 42
39 Pasta de amendoim caseira 43
40 Geleia de morango com chia 44
41 Panqueca salgada de grão-de-bico 45
42 Rösti de batata crocante 46

01
Panqueca de banana e aveia



Só três ingredientes principais e uma frigideira: panquecas fofinhas, perfumadas de canela, prontas antes do café passar.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**6 panquecas pequenas**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 banana-prata bem madura
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos certificada sem glúten
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- Óleo de coco ou manteiga para untar

MODO DE PREPARO

1. Bata a banana, os ovos, os flocos, a canela e o sal no liquidificador até ficar liso.
2. Junte o fermento e misture com uma colher, só para incorporar.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente untada em fogo médio-baixo e despeje 2 colheres (sopa) de massa por panqueca.
4. Quando surgirem bolhinhas na superfície (cerca de 2 minutos), vire e doure o outro lado por 1 minuto.

Dica da Interlatina

Quanto mais pintadinha a casca da banana, mais adocicada fica a panqueca.

02

Panqueca de farinha de amêndoas com frutas vermelhas



Douradinhas por fora, macias por dentro e cobertas de frutas vermelhas: um café da manhã com cara de hotel.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
20 min	**8 panquecas**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/4 xícara (chá) de leite (ou bebida vegetal sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de eritritol
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Raspas de 1/2 limão
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas frescas ou congeladas
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de amêndoas, o eritritol, o sal, as raspas e o fermento numa tigela.
2. Junte os ovos e o leite e mexa até obter uma massa espessa e homogênea.
3. Em frigideira untada, em fogo baixo, espalhe 2 colheres (sopa) de massa e cozinhe 2 a 3 minutos de cada lado.
4. Aqueça metade das frutas numa panelinha até soltarem o suco e sirva sobre as panquecas com as frutas frescas.

Dica da Interlatina

Fogo baixo é o segredo: a farinha de amêndoas doura rápido e pode queimar antes de cozinhar por dentro.

03
Panqueca de coco



Perfume tropical logo cedo: panquecas leves de coco que combinam com frutas frescas e uma xícara de café.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**6 panquecas**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1/3 xícara (chá) de leite de coco sem açúcar
- 1 colher (sopa) de eritritol
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- Óleo de coco para untar
- Coco ralado sem açúcar e frutas para servir

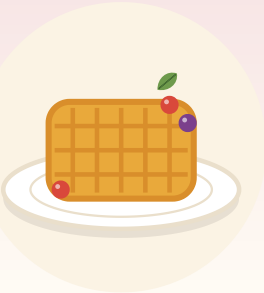
MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com o leite de coco e o eritritol até espumar levemente.
2. Acrescente a farinha de coco, o sal e o fermento; deixe descansar 5 minutos para a massa engrossar.
3. Em frigideira untada com óleo de coco, em fogo baixo, faça discos pequenos e cozinhe 2 minutos de cada lado.
4. Sirva com coco ralado e frutas picadas por cima.

Dica da Interlatina

Faça panquecas pequenas: a farinha de coco deixa a massa delicada e discos menores viram com mais facilidade.

04
Waffle de farinha de arroz



Crocante por fora, macio por dentro e pronto para receber frutas, iogurte ou ovos: o waffle coringa do fim de semana.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
25 min	**4 waffles**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de eritritol
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 3/4 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de arroz, o amido, o fermento, o eritritol e o sal.
2. Em outra tigela, bata os ovos com o leite e a manteiga; junte aos secos e mexa até ficar liso.
3. Deixe a massa descansar 5 minutos enquanto a máquina de waffle pré-aquece.
4. Unte a máquina, coloque a massa sem encher até a borda e asse 4 a 5 minutos, até dourar.

Dica da Interlatina

Para waffles ainda mais crocantes, deixe-os 1 minuto sobre uma grade antes de servir, sem empilhar.

05
Crepioca de queijo



Ovo, goma de tapioca e queijo derretido: em cinco minutos você tem um café da manhã quentinho e reforçado.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
10 min	**1 crepioca**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1 colher (sopa) de leite ou água
- 1 pitada de sal
- 1/3 xícara (chá) de muçarela ralada
- Orégano a gosto
- Fio de azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Bata o ovo com a goma de tapioca, o leite e o sal com um garfo até ficar homogêneo.
2. Despeje numa frigideira antiaderente untada, em fogo médio, e espalhe girando a panela.
3. Quando as bordas soltarem, vire, cubra metade com a muçarela e o orégano.
4. Dobre ao meio e deixe mais 1 minuto, até o queijo derreter.

Dica da Interlatina

Mexa a massa de novo logo antes de despejar: a goma assenta no fundo do copo rapidinho.

06
Crepioca de espinafre e ricota



Verdinha, leve e recheada de ricota temperada: uma crepioca que deixa a manhã mais colorida.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**1 crepioca**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1/2 xícara (chá) de espinafre fresco picado
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de ricota amassada
- 1 colher (chá) de azeite
- Noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o espinafre no azeite por 1 minuto, só até murchar; tempere com sal e reserve.
2. Tempere a ricota com noz-moscada e pimenta.
3. Bata o ovo com a goma e o sal, misture metade do espinafre e despeje na frigideira untada em fogo médio.
4. Vire quando firmar, recheie com a ricota e o restante do espinafre, dobre e sirva.

> ### *Dica da Interlatina*
> Esprema bem o espinafre refogado para a crepioca não ficar úmida.

07
Tapioca de queijo coalho com tomate e orégano



Sabor de praia nordestina no café da manhã: queijo coalho tostadinho, tomate fresco e orégano.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
10 min	**1 tapioca**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1 pitada de sal
- 60 g de queijo coalho em fatias finas
- 1/2 tomate sem sementes em cubinhos
- 1/2 colher (chá) de orégano seco
- Fio de azeite

MODO DE PREPARO

1. Peneire a goma com o sal direto na frigideira antiaderente fria, formando um disco uniforme.
2. Leve ao fogo médio até a goma unir e soltar do fundo, cerca de 2 minutos.
3. Doure as fatias de coalho em outra frigideira por 1 minuto de cada lado.
4. Recheie a tapioca com o coalho, o tomate, o orégano e um fio de azeite; dobre e sirva.

> ### *Dica da Interlatina*
> Se a goma estiver empelotada, passe-a pela peneira com a ponta dos dedos para a tapioca ficar lisinha.

08

Tapioca de frango desfiado com requeijão



Recheio cremoso e bem temperado numa tapioca macia: perfeita para aproveitar o frango que sobrou do almoço.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**1 tapioca**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- Páprica doce e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o frango com o requeijão, a cebolinha, a páprica e a pimenta; acerte o sal.
2. Peneire a goma com o sal na frigideira antiaderente formando um disco.
3. Leve ao fogo médio até a goma unir e soltar, cerca de 2 minutos.
4. Espalhe o recheio, dobre e deixe mais 1 minuto para aquecer por dentro.

Dica da Interlatina

Confira no rótulo do requeijão a indicação "não contém glúten".

09
Pão de queijo tradicional (polvilho)



Casquinha crocante, miolo elástico e aquele cheiro de queijo pela casa: o clássico mineiro que todo mundo ama.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
50 min	**30 unidades**	**Média**

INGREDIENTES

- 500 g de polvilho azedo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 200 g de queijo meia-cura ralado (ou parmesão)

MODO DE PREPARO

1. Ferva o leite com o óleo e o sal e escalde o polvilho, mexendo até formar uma farofa úmida.
2. Espere amornar, junte os ovos um a um e sove até a massa ficar lisa.
3. Acrescente o queijo e sove mais um pouco; enrole bolinhas com as mãos untadas.
4. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, até dourar.

Dica da Interlatina

Congele as bolinhas cruas em assadeira e depois guarde em saquinhos: vão direto do freezer ao forno.

10
Pão de queijo de frigideira



Vontade de pão de queijo sem ligar o forno? Em dez minutos ele sai douradinho direto da frigideira.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
10 min	**1 disco (1 porção)**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce ou azedo
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de requeijão ou iogurte natural sem açúcar
- 1 pitada de sal
- Fio de azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com um garfo até formar uma massa cremosa.
2. Despeje numa frigideira pequena untada e espalhe bem.
3. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 3 a 4 minutos, até firmar por cima.
4. Vire e doure o outro lado por mais 2 minutos. Sirva puro ou recheado.

> *Dica da Interlatina*
> Use a frigideira tampada: o vapor cozinha o miolo enquanto o fundo fica crocante.

11
Cuscuz nordestino com ovo



Soltinho, amanteigado e com ovo de gema mole por cima: o café da manhã que abraça qualquer nordestino.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
25 min	**2 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de flocão de milho
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- Cebolinha picada para finalizar

MODO DE PREPARO

1. Misture o flocão com o sal e a água aos poucos até umedecer tudo; descanse 10 minutos.
2. Coloque água no fundo da cuscuzeira, acomode a massa sem apertar e tampe.
3. Cozinhe por 10 a 12 minutos após levantar fervura, até o vapor sair pela tampa.
4. Frite os ovos na manteiga e sirva sobre o cuscuz quente com cebolinha.

Dica da Interlatina

Escolha flocão com "não contém glúten" no rótulo, pois alguns são processados junto com outros cereais.

12
Pãozinho de batata-doce



Macio, levemente adocicado pela batata-doce e com casquinha dourada: ótimo com manteiga ou ovos mexidos.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
45 min	**12 unidades**	**Média**

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada (cerca de 250 g)
- 1 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Misture a batata-doce ainda morna com o ovo, o azeite e o sal.
2. Junte o polvilho aos poucos (e o queijo, se usar), amassando até a massa desgrudar das mãos.
3. Modele 12 bolinhas e arrume numa assadeira forrada com papel-manteiga.
4. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, até dourar.

Dica da Interlatina

Se a massa grudar, acrescente polvilho às colheradas: a umidade da batata-doce varia bastante.

13
Muffin de banana e canela



Fofinhos, perfumados de canela e adoçados só com banana madura: somem da cesta em minutos.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
35 min	**10 unidades**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco derretido
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia certificada sem glúten
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de eritritol (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Bata as bananas, os ovos e o óleo de coco com um batedor até ficar cremoso.
2. Junte a farinha, a canela, o sal e o eritritol; misture só até incorporar e acrescente o fermento.
3. Distribua em forminhas de muffin untadas, enchendo 3/4 de cada uma.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 20 a 25 minutos, até o palito sair limpo.

Dica da Interlatina

Uma rodela de banana e uma pitada de canela em cada muffin antes de assar deixam tudo mais bonito.

14
Muffin de cenoura



A massa vai toda no liquidificador e sai do forno laranjinha e macia: o bolo de cenoura em versão individual.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
35 min	**10 unidades**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias picadas (cerca de 200 g)
- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de eritritol
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos, o óleo e o eritritol até ficar bem liso.
2. Passe para uma tigela e misture a farinha de arroz, o amido e o sal; por último, o fermento.
3. Distribua em forminhas untadas, enchendo 3/4 de cada uma.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 20 a 25 minutos, até dourar.

Dica da Interlatina

Para uma cobertura sem açúcar, derreta chocolate 100% cacau com um pouco de leite de coco e eritritol.

15
Muffin salgado de abobrinha e queijo



Dourados, cheirosos e cheios de queijo: ideais para o brunch, a lancheira ou um café da tarde caprichado.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
40 min	**9 unidades**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 abobrinha média ralada e espremida
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/4 xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano seco

MODO DE PREPARO

1. Rale a abobrinha, salpique o sal, espere 5 minutos e esprema num pano para tirar o líquido.
2. Bata os ovos com o leite e o azeite; junte a farinha, o queijo e o orégano.
3. Incorpore a abobrinha e, por fim, o fermento. Distribua em forminhas untadas.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos, até dourar e firmar.

Dica da Interlatina

Guarde um pouco do queijo para salpicar por cima antes de assar: forma uma casquinha irresistível.

16
Bolo de caneca de cacau



Chocolate de verdade em dois minutos de micro-ondas: para quando a vontade de bolo não pode esperar.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
5 min	**1 caneca**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de óleo de coco derretido
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de eritritol
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó

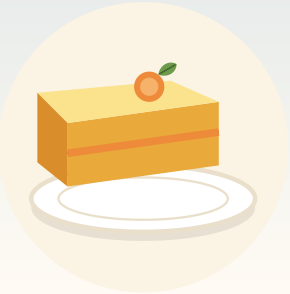
MODO DE PREPARO

1. Numa caneca grande, bata o ovo com o leite e o óleo de coco usando um garfo.
2. Junte o cacau, o eritritol e a farinha de amêndoas e mexa até ficar liso.
3. Misture o fermento e leve ao micro-ondas em potência alta por 1 minuto e 30 segundos.
4. Espere 1 minuto antes de comer; o centro termina de firmar fora do aparelho.

Dica da Interlatina

Coloque alguns pedacinhos de chocolate 100% cacau no meio da massa para um centro derretido.

17
Bolo de fubá de liquidificador



Aquele bolo de fubá de vó, fofinho e amarelinho, feito no liquidificador e perfeito com café coado.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
50 min	**12 fatias**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de eritritol
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de erva-doce (opcional)

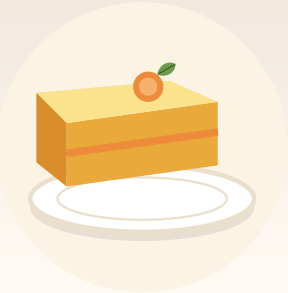
MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos, o leite, o óleo e o eritritol no liquidificador por 1 minuto.
2. Acrescente o fubá e o amido e bata até a massa ficar homogênea.
3. Misture o fermento e a erva-doce com uma colher e despeje numa forma untada com furo central.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 35 a 40 minutos, até o palito sair limpo.

Dica da Interlatina

Use fubá com "não contém glúten" na embalagem e unte a forma com óleo e fubá, não com farinha.

18
Bolo de laranja com farinha de arroz



Massa úmida, perfume cítrico e uma calda de laranja que escorre pelas bordas: o bolo que ilumina a mesa.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
55 min	**12 fatias**	**Média**

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de suco de laranja natural
- Raspas de 1 laranja
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de eritritol
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos, o suco, as raspas, o óleo e o eritritol no liquidificador por 2 minutos.
2. Passe para uma tigela, junte a farinha de arroz e o amido e misture até ficar liso; acrescente o fermento.
3. Despeje numa forma untada e asse em forno preaquecido a 180 °C por 35 a 40 minutos.
4. Opcional: ferva 1/2 xícara de suco com 2 colheres (sopa) de eritritol por 3 minutos e regue o bolo ainda morno.

Dica da Interlatina

Rale só a parte laranja da casca: a parte branca deixa o bolo amargo.

19
Omelete de forno com legumes



Colorida, fofinha e feita de uma vez para a família toda: o prato principal do seu brunch de domingo.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
40 min	**6 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

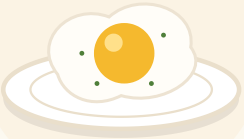
- 6 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 tomate picado sem sementes
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 cebola picada
- 1 xícara (chá) de espinafre picado
- 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o pimentão num fio de azeite por 3 minutos; junte o espinafre até murchar.
2. Bata os ovos com o leite, o sal e a pimenta.
3. Espalhe os legumes refogados e o tomate numa forma untada (20 x 20 cm), despeje os ovos e cubra com o queijo.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos, até firmar no centro e dourar.

> ### *Dica da Interlatina*
> Corte em quadrados e guarde na geladeira: aquece em segundos para os cafés da semana.

20
Ovos mexidos cremosos com cebolinha



Fogo baixo e um pouco de paciência transformam ovos simples num creme macio, digno de restaurante.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
10 min	**1 a 2 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de creme de leite ou requeijão
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata levemente os ovos com uma pitada de sal, só até misturar claras e gemas.
2. Derreta a manteiga numa frigideira em fogo baixo e despeje os ovos.
3. Mexa devagar com uma espátula, puxando das bordas para o centro, por 3 a 4 minutos.
4. Desligue ainda úmidos, junte o creme de leite, a cebolinha e a pimenta e sirva na hora.

> *Dica da Interlatina*
> Tire do fogo um pouco antes do ponto: o calor residual termina de cozinhar no prato.

21
Ovos pochê sobre abacate amassado



Gema escorrendo sobre abacate cremoso e limão: o brunch mais bonito de fotografar e delicioso de comer.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**2 porções**	**Média**

INGREDIENTES

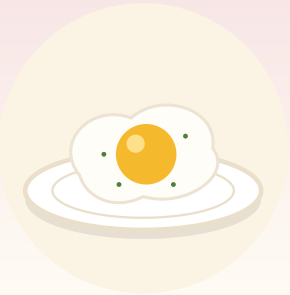
- 1 abacate (ou 2 avocados) maduro
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 ovos bem frescos
- 1 colher (sopa) de vinagre de álcool
- Pimenta calabresa e sementes de gergelim para finalizar
- Fio de azeite

MODO DE PREPARO

1. Amasse o abacate com o limão, o sal e a pimenta, deixando alguns pedaços; divida em dois pratos.
2. Aqueça água com o vinagre até ferver levemente e abaixe o fogo para pequenas bolhas.
3. Quebre cada ovo numa xícara, faça um redemoinho na água e deslize o ovo no centro; cozinhe 3 minutos.
4. Retire com escumadeira, apoie sobre o abacate e finalize com azeite, calabresa e gergelim.

> ### *Dica da Interlatina*
> Para servir com algo crocante, acompanhe com o pão de queijo de frigideira deste e-book.

22
Shakshuka



Ovos macios cozidos num molho de tomate perfumado com páprica e cominho: uma frigideira colorida que vai direto para o centro da mesa.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
30 min	**2 a 3 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho em tiras finas
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica doce e 1/2 colher (chá) de cominho
- 400 g de tomate pelado picado (confira no rótulo: sem açúcar)
- 4 ovos
- Sal, pimenta-do-reino e coentro ou salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite numa frigideira grande e refogue a cebola e o pimentão por 6 a 8 minutos, até murcharem.
2. Junte o alho, a páprica e o cominho e mexa por 1 minuto, só até perfumar.
3. Acrescente o tomate, tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo médio por 10 minutos, até o molho engrossar.
4. Abra 4 cavidades no molho, quebre um ovo em cada uma, tampe e cozinhe por 5 a 7 minutos, até as claras firmarem.
5. Finalize com as ervas picadas e sirva na própria frigideira.

Dica da Interlatina

Gosta da gema bem mole? Desligue o fogo assim que as claras ficarem opacas; o calor da panela termina o serviço.

23
Frittata de batata e alho-poró



Batata macia, alho-poró douradinho e ovos fofos assados numa só frigideira: perfeita para um brunch de fim de semana sem complicação.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
35 min	**4 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 alho-poró fatiado (só a parte branca e verde-clara)
- 3 batatas pequenas cozidas e cortadas em rodelas
- 6 ovos
- 1/4 de xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal, pimenta-do-reino e tomilho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Numa frigideira que possa ir ao forno, aqueça o azeite e refogue o alho-poró por 5 minutos.
2. Junte as batatas e deixe dourar levemente por 3 a 4 minutos, virando com cuidado.
3. Bata os ovos com o leite, metade do parmesão, sal, pimenta e tomilho.
4. Despeje sobre as batatas, cozinhe em fogo baixo por 3 minutos e polvilhe o restante do queijo.
5. Leve ao forno por 12 a 15 minutos, até firmar no centro e dourar por cima.

> ### *Dica da Interlatina*
> Espere 5 minutos antes de cortar: a frittata assenta e as fatias saem inteiras.

24
Ovos assados em forminhas com espinafre



Mini omeletes de forno, coloridas e práticas: faça uma fornada no domingo e tenha café da manhã pronto a semana inteira.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
25 min	**6 unidades**	**Fácil**

INGREDIENTES

- Azeite para untar
- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 xícara (chá) de espinafre picado
- 1/2 tomate sem sementes em cubinhos
- 1/2 xícara (chá) de muçarela ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte bem 6 cavidades de uma forma de muffins.
2. Distribua o espinafre, o tomate e metade da muçarela entre as forminhas.
3. Bata os ovos com o leite, sal e pimenta e despeje sobre os recheios, até 3/4 da altura.
4. Cubra com o restante do queijo e asse por 18 a 20 minutos, até firmar e dourar.
5. Espere 3 minutos, solte as bordas com uma faquinha e desenforme.

Dica da Interlatina

Guarde em pote fechado na geladeira por até 3 dias e aqueça 30 segundos no micro-ondas.

25
Mingau de aveia com canela e maçã



Cremoso, quentinho e com cheiro de torta de maçã: um abraço em forma de tigela para as manhãs mais frias.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**2 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos certificada sem glúten
- 2 xícaras (chá) de leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 maçã em cubinhos
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- Eritritol ou estévia a gosto (opcional)
- Nozes picadas para finalizar

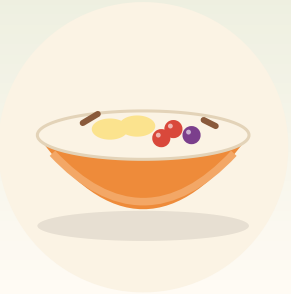
MODO DE PREPARO

1. Numa panela, aqueça a maçã com 2 colheres (sopa) da água e metade da canela por 3 minutos, até amaciar.
2. Junte a aveia, o leite, o restante da água e o sal.
3. Cozinhe em fogo médio-baixo por 5 a 7 minutos, mexendo sempre, até ficar cremoso.
4. Adoce a gosto, sirva nas tigelas e finalize com nozes e o restante da canela.

Dica da Interlatina

Se engrossar demais ao esfriar, é só acrescentar um pouco de leite quente e mexer.

26
Mingau de tapioca com coco



Bolinhas de tapioca macias num creme de coco perfumado: um clássico afetivo brasileiro que agrada da criançada aos avós.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
25 min	**2 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de tapioca granulada
- 200 ml de leite de coco sem açúcar
- 1 1/2 xícara (chá) de água ou leite
- 1 pitada de sal
- Eritritol ou xilitol a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- Canela em pó para polvilhar

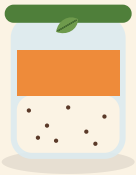
MODO DE PREPARO

1. Numa panela, misture a tapioca com o leite de coco e a água e deixe hidratar por 10 minutos.
2. Leve ao fogo médio-baixo com o sal e cozinhe por 8 a 10 minutos, mexendo sempre, até as bolinhas ficarem translúcidas.
3. Adoce a gosto e acrescente mais um pouco de líquido se quiser mais cremoso.
4. Sirva quente ou morno, com coco ralado e canela por cima.

Dica da Interlatina

Mexa sem parar no fogo: a tapioca gruda no fundo da panela com facilidade.

27
Pudim de chia com coco e manga



Camadas de creme de coco e manga madura com cara de sobremesa tropical: você prepara na véspera e só tira da geladeira.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
10 min + 4 h	**2 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de sementes de chia
- 200 ml de leite de coco sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água ou bebida vegetal sem açúcar
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha sem açúcar (opcional)
- Estévia ou eritritol a gosto (opcional)
- 1 manga madura em cubos
- 1 colher (sopa) de coco em lascas sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Misture a chia, o leite de coco, a água, a baunilha e o adoçante num pote.
2. Mexa de novo após 10 minutos para não empelotar.
3. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou de um dia para o outro.
4. Monte nos copos alternando o creme de chia e a manga e finalize com o coco em lascas.

Dica da Interlatina

Bata metade da manga no liquidificador e use como calda: fica ainda mais bonito no copo.

28
Overnight oats de cacau e banana



Gostinho de bolo de chocolate com banana, pronto no pote quando você acorda: zero trabalho de manhã.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
5 min + 1 noite	**1 porção**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos certificada sem glúten
- 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal sem açúcar
- 1/4 de xícara (chá) de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1 banana madura
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Amasse metade da banana num pote com tampa.
2. Junte a aveia, a bebida vegetal, o iogurte, o cacau, a chia e o sal e misture bem.
3. Tampe e deixe na geladeira por pelo menos 6 horas.
4. Na hora de servir, mexa e cubra com a outra metade da banana em rodelas.

Dica da Interlatina

Um pouco de canela ou uma colher de pasta de amendoim 100% amendoim por cima deixa tudo ainda mais gostoso.

29
Granola caseira sem açúcar



Crocante, cheirosa e cheia de castanhas: depois de provar a granola feita em casa, é difícil voltar para a de pacote.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
40 min	**cerca de 4 xícaras**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos certificada sem glúten
- 1 xícara (chá) de castanhas picadas (caju, castanha-do-pará, amêndoas)
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol ou abóbora
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 1 banana madura bem amassada
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara (chá) de coco em lascas sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 160 °C e forre uma assadeira grande com papel-manteiga.
2. Misture a aveia, as castanhas, as sementes, a canela e o sal.
3. Junte a banana e o óleo de coco e mexa até todos os flocos ficarem envolvidos.
4. Espalhe numa camada fina e asse por 15 minutos; mexa, adicione o coco e asse mais 10 a 15 minutos, até dourar.
5. Deixe esfriar completamente na assadeira: é aí que ela fica crocante.

Dica da Interlatina

Guarde em pote de vidro bem fechado por até 2 semanas, longe da umidade.

30
Parfait de iogurte com frutas e granola



Camadas de iogurte cremoso, frutas coloridas e granola crocante: lindo no copo, pronto em cinco minutos.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
5 min	**2 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara (chá) de iogurte natural sem açúcar
- 1 xícara (chá) de frutas picadas (morango, kiwi, mirtilo)
- 1/2 xícara (chá) de granola sem açúcar (receita 29)
- 1 colher (chá) de sementes de chia
- Estévia a gosto (opcional)
- Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

1. Se quiser, misture o iogurte com um pouco de estévia.
2. Em 2 copos, faça uma camada de iogurte, uma de frutas e uma de granola.
3. Repita as camadas até acabarem os ingredientes, terminando com frutas.
4. Polvilhe a chia, decore com hortelã e sirva na hora.

Dica da Interlatina

Para levar na bolsa, carregue a granola num potinho separado e só junte na hora de comer, para não amolecer.

31
Smoothie verde de couve, abacaxi e hortelã



Verde vibrante, docinho do abacaxi e superrefrescante: o copo perfeito para começar uma manhã de calor.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
5 min	**2 copos**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 folhas de couve sem o talo
- 1 1/2 xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 10 folhas de hortelã
- Suco de 1/2 limão
- 1 xícara (chá) de água gelada
- 4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1. Rasgue as folhas de couve e coloque no liquidificador com a água.
2. Bata por 30 segundos para desmanchar bem as folhas.
3. Junte o abacaxi, a hortelã, o limão e o gelo e bata até ficar liso.
4. Prove, ajuste com mais limão se quiser e sirva bem gelado.

> **Dica da Interlatina**
> Congele o abacaxi em cubos com antecedência: o smoothie fica mais cremoso e dispensa o gelo.

32
Vitamina de banana com pasta de amendoim



Cremosa, encorpada e com aquele sabor de paçoca: a vitamina que a criançada pede de novo.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
5 min	**2 copos**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras congeladas em rodelas
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim 100% amendoim
- 2 xícaras (chá) de leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- Gelo a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite no liquidificador primeiro, para facilitar a mistura.
2. Junte as bananas, a pasta de amendoim e a canela.
3. Bata por 1 minuto, até ficar bem cremoso e homogêneo.
4. Sirva na hora, polvilhando mais um pouquinho de canela.

> ### *Dica da Interlatina*
> Quanto mais madura a banana, mais docinha a vitamina fica, sem precisar adoçar.

33
Smoothie de frutas vermelhas com iogurte



Rosa intenso, azedinho na medida e muito cremoso: frutas vermelhas e iogurte formam uma dupla que nunca falha.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
5 min	**2 copos**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara (chá) de frutas vermelhas congeladas (morango, amora, mirtilo)
- 1 xícara (chá) de iogurte natural sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 banana madura
- Estévia ou eritritol a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite e o iogurte no liquidificador.
2. Junte as frutas vermelhas e a banana.
3. Bata por 1 minuto, até ficar liso e espesso.
4. Prove, adoce se quiser e sirva imediatamente.

Dica da Interlatina

Se ficar grosso demais, acrescente leite aos poucos até chegar na textura que você gosta.

34
Shake cremoso de cacau e abacate



Aveludado como um milk-shake de chocolate, mas feito com abacate e cacau: ninguém adivinha o ingrediente secreto.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
5 min	**2 copos**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1/2 abacate maduro (cerca de 150 g de polpa)
- 1 banana madura congelada
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal sem açúcar
- 1 a 2 colheres (sopa) de eritritol, ou a gosto
- 1 pitada de sal
- 4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1. Coloque a bebida vegetal e a polpa do abacate no liquidificador.
2. Junte a banana, o cacau, o eritritol, o sal e o gelo.
3. Bata por 1 a 2 minutos, até ficar bem aveludado.
4. Prove, ajuste o adoçante e sirva em copos gelados.

> ***Dica da Interlatina***
> A pitada de sal parece detalhe, mas realça o sabor do cacau. Não pule!

35
Leite dourado de cúrcuma e canela



Uma caneca dourada, aconchegante e perfumada de especiarias: perfeita para desacelerar numa manhã fria de domingo.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
10 min	**2 canecas**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 2 cm de gengibre fresco em fatias (ou 1/4 colher (chá) em pó)
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de óleo de coco (opcional)
- Estévia ou eritritol a gosto

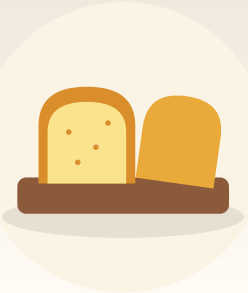
MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes, exceto o adoçante, numa panela pequena.
2. Aqueça em fogo baixo por 5 a 7 minutos, mexendo de vez em quando, sem deixar ferver.
3. Coe para retirar o gengibre e adoce a gosto.
4. Sirva nas canecas, com uma pitada extra de canela por cima.

Dica da Interlatina

Bata rapidamente no liquidificador antes de servir para ganhar uma espuminha de cafeteria.

36
Pão de forma sem glúten de liquidificador



Fatias macias para torrar, rechear e montar sanduíches, feitas no liquidificador e sem sovar: o pão coringa da sua semana.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
1 h	**1 pão (cerca de 12 fatias)**	**Média**

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite morno (240 ml)
- 1/3 de xícara (chá) de azeite ou óleo (80 ml)
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz (210 g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (70 g)
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C e forre com papel-manteiga uma forma de pão de 22 x 10 cm.
2. Bata os ovos, o leite e o azeite no liquidificador por 1 minuto.
3. Junte a farinha de arroz, o polvilho, o psyllium e o sal e bata até ficar liso.
4. Adicione o fermento, pulse rapidamente e deixe a massa descansar 5 minutos na forma.
5. Asse por 40 a 45 minutos, até dourar e o palito sair limpo. Desenforme e espere esfriar totalmente antes de fatiar.

Dica da Interlatina

Prefira farinhas com selo sem glúten e congele as fatias separadas por papel-manteiga: vão direto para a torradeira.

37
Torrada sem glúten com abacate e ovo



Pão crocante, abacate cremoso e gema escorrendo: o queridinho dos cafés virou estrela da sua cozinha em 15 minutos.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**2 porções**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão sem glúten (receita 36 ou industrializado com certificação sem glúten)
- 1 abacate pequeno maduro (ou 1/2 abacate grande)
- Suco de 1/2 limão
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta calabresa e gergelim para finalizar (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Toste as fatias de pão numa torradeira ou frigideira até ficarem douradas.
2. Amasse o abacate com o limão, sal e pimenta, deixando alguns pedacinhos.
3. Frite os ovos no azeite em fogo médio, até as claras firmarem e a gema continuar mole.
4. Espalhe o abacate nas torradas, coloque um ovo sobre cada uma e finalize com calabresa e gergelim.

Dica da Interlatina

Se usar torradeira compartilhada, toste o pão sem glúten na frigideira limpa para evitar migalhas com glúten.

38
Patê de ricota com ervas



Leve, cremoso e cheio de ervas frescas: fica pronto em dez minutos e combina com torradas, legumes e pão de queijo.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
10 min	**cerca de 1 1/2 xícara**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 250 g de ricota fresca
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 dente de alho ralado
- 3 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (cebolinha, salsinha, manjericão)
- Raspas de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse bem a ricota com um garfo, ou bata rapidamente no processador.
2. Junte o iogurte, o azeite, o alho e as raspas de limão e misture até ficar cremoso.
3. Acrescente as ervas e tempere com sal e pimenta.
4. Leve à geladeira por 15 minutos antes de servir, para os sabores se misturarem.

Dica da Interlatina

Guarde em pote fechado na geladeira por até 3 dias. Um fio de azeite por cima na hora de servir deixa lindo.

39
Pasta de amendoim caseira



Só amendoim e uma pitada de sal: cremosa, cheirosa e muito mais saborosa do que você imagina.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
15 min	**cerca de 1 xícara (250 g)**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado sem sal e sem pele (300 g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo de amendoim ou de coco (opcional)
- 1/2 colher (chá) de canela em pó (opcional, para uma versão especiada)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o amendoim ainda morno no processador.
2. Processe por 8 a 12 minutos, parando a cada 2 minutos para raspar as laterais.
3. A massa vai virar farofa, depois bola e, por fim, um creme liso. Tenha paciência.
4. Junte o sal e, se quiser mais fluida, o óleo. Processe mais 1 minuto e transfira para um pote de vidro.

Dica da Interlatina

Amendoim cru? Toste a 180 °C por 10 a 12 minutos, esfregue num pano para tirar as peles e use ainda morno.

40
Geleia de morango com chia



Morangos cozidos rapidinho e chia no lugar da longa redução: uma geleia vermelhinha e cheia de fruta, sem açúcar.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
20 min + 15 min	**1 pote pequeno (cerca de 300 g)**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de morangos picados (300 g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 a 2 colheres (sopa) de eritritol ou xilitol (opcional)
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia

MODO DE PREPARO

1. Leve os morangos, o limão e o adoçante a uma panela em fogo médio.
2. Cozinhe por 8 a 10 minutos, mexendo, até os morangos soltarem o líquido e amolecerem.
3. Amasse com um garfo, deixando alguns pedaços, e desligue o fogo.
4. Misture a chia e deixe descansar 15 minutos, até engrossar. Transfira para um pote de vidro limpo.

Dica da Interlatina

Ela engrossa mais na geladeira. Guarde fechada por até 1 semana.

41
Panqueca salgada de grão-de-bico



Douradinha por fora, macia por dentro e cheia de cebolinha e tomate: a panqueca salgada que vira café da manhã ou brunch.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
25 min	**4 panquecas pequenas**	**Fácil**

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico (120 g)
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de azeite, mais um pouco para a frigideira
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 2 talos de cebolinha picados
- 1/2 tomate sem sementes em cubinhos
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata a farinha, a água, o azeite, o sal, o cominho e a pimenta com um fouet até ficar liso.
2. Deixe a massa descansar 10 minutos e misture a cebolinha e o tomate.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente untada em fogo médio e despeje uma concha de massa.
4. Cozinhe 3 a 4 minutos, até as bordas firmarem, vire e doure mais 2 a 3 minutos. Repita com o restante.

Dica da Interlatina

Prefira farinha de grão-de-bico com selo sem glúten, pois ela costuma ser moída em moinhos compartilhados.

42
Rösti de batata crocante



Uma grande panqueca de batata ralada, dourada e crocante por fora e macia por dentro: impossível comer só uma fatia.

TEMPO	RENDE	NÍVEL
35 min	**2 a 3 porções**	**Média**

INGREDIENTES

- 3 batatas médias (cerca de 600 g)
- 3/4 de colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino e 1 pitada de noz-moscada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- Cebolinha picada para servir (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Descasque e rale as batatas no ralo grosso. Esprema bem num pano de prato limpo para tirar o máximo de líquido.
2. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
3. Aqueça metade da manteiga e o azeite numa frigideira antiaderente de 24 cm em fogo médio. Espalhe a batata e pressione com uma espátula.
4. Cozinhe 8 a 10 minutos, até dourar embaixo. Vire com a ajuda de um prato.
5. Coloque o restante da manteiga pela borda e doure o outro lado por mais 8 a 10 minutos. Sirva com cebolinha.

Dica da Interlatina

O segredo da crocância é espremer bem a batata: quanto mais seca, mais dourada ela fica.

COLEÇÃO COZINHA INTERLATINA

Sua coleção

Edição 01 — VOCÊ JÁ TEM
Café da Manhã & Brunch

Edição 02 — EM BREVE
Pães, Salgados & Lanches

Edição 03 — EM BREVE
Saladas & Entradas

Edição 04 — EM BREVE
Aves & Carnes

Edição 05 — EM BREVE
Peixes & Frutos do Mar

Edição 06 — EM BREVE
Vegetariano & Legumes

Edição 07 — EM BREVE
Sopas, Caldos & Cremes

Edição 08 — EM BREVE
Massas, Arroz & Acompanhamentos

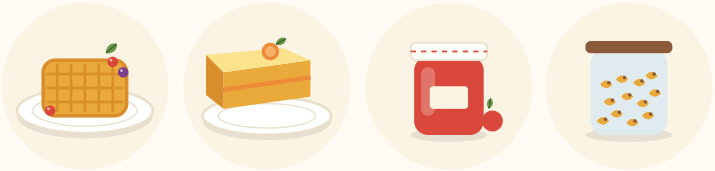
Edição 09 — EM BREVE
Sobremesas & Doces

Edição 10 — EM BREVE
Festas & Datas Especiais

Continua nas próximas edições

Não perca!!

A Edição 2, **Pães, Salgados & Lanches**, chega em breve para quem é cliente Interlatina. Fique de olho no seu e-mail e nas nossas redes.



Do nosso estoque para a sua casa

- ✓ **Frete grátis para todo o Brasil**
- ✓ **Produtos com estoque no Brasil**
- ✓ **5% OFF pagando no Pix**
- ✓ **Pagamento seguro pelo Mercado Pago**

Primeira compra? Use o cupom **BEMVINDO5**

interlatina.com.br



Interlatina Importação e Exportação Ltda · Vitória/ES · desde 1993 · © 2026 Interlatina. Receitas originais. Distribuição gratuita permitida desde que o arquivo não seja alterado.