

Novo livro de receitas sem lactose e sem glúten chega às livrarias

<https://sem lactose.com/2011/04/08/novo-livro-de-receitas-sem-lactose-e-sem-gluten-chega-as-livrarias/>

Atualizado em: agosto 8, 2015

O livro **A cozinha vegetariana de Astrid Pfeiffer – receitas veganas práticas, modernas e nutritivas** apresenta 60 receitas sem leite animal, sendo 80% delas também isentas de glúten. Em uma entrevista com a nutricionista e autora do livro, Astrid Pfeiffer nos conta mais detalhes sobre a sua publicação.

Adepta da dieta vegetariana, Astrid teve a oportunidade de desenvolver suas habilidades culinárias durante o seu trabalho no Spa Lapinha, no Paraná. Atualmente a nutricionista e pós-graduanda em nutrição clínica funcional atende principalmente vegetarianos e pacientes com intolerâncias e alergias alimentares em seu consultório em São Paulo. Ao longo de sua experiência profissional, Astrid percebeu que a maior dificuldade de seus pacientes estava em manter uma dieta saudável e equilibrada que se compatibilizasse com o ritmo de vida de uma metrópole. “Queria criar um livro que auxiliasse as pessoas a se alimentarem de forma mais saudável com o uso de ingredientes naturais e integrais em pratos simples e práticos que se adaptem ao seu ritmo de vida”, comenta a autora.

Publicado pela editora Alaúde, o livro possui 60 receitas ricamente ilustradas e divididas em diferentes refeições feitas ao longo do dia. Desde sucos, patês e saladas, até pratos principais e sobremesas. Astrid nos conta que optou por elaborar somente receitas com ingredientes integrais e naturais e pela isenção do leite e do glúten em diversos pratos para que o livro pudesse não só contemplar receitas para vegetarianos, mas também para celíacos e intolerantes à lactose. Além disso, a autora incluiu algumas receitas funcionais, como receitas para controle da glicemia, do colesterol, melhora das funções intestinais, entre outras.

As substituições

Para substituir o leite animal em suas receitas, a autora utiliza tofu, missô, leite de soja e ensina algumas receitas básicas como uma substituição do creme de leite por uma mistura de tofu, água e molho de tomate para preparar um strogonoff. Como substitutos da farinha de trigo, são utilizadas as farinha de arroz, fécula de batata e outras farinhas sem glúten.

Suplementação de cálcio

Preocupação de muitos que seguem uma dieta isenta de lácteos, a suplementação do cálcio pode ser feita apenas com alimentos de origem vegetal, de acordo com a Dra. Astrid. “Um adulto necessita de 1.000 mg de cálcio diariamente e ele pode obtê-lo através de vegetais como o brócolis, tofu, leite de soja enriquecido com cálcio, couve, rúcula, tahine, melado, entre outros ingredientes. O mais importante é a biodisponibilidade de cálcio nos alimentos e uma alimentação que auxilie uma melhor absorção desse mineral.”

Todos os pratos são acompanhados de uma tabela nutricional para que o leitor visualize com facilidade os benefícios nutricionais de cada receita. Ao final do livro, você encontra um cardápio completo para 10 dias com sugestões de como usar as receitas do livro no seu dia a dia.

Receitas favoritas

Quando questionada sobre a sua receita favorita, Astrid confessa que é difícil escolher apenas uma. “Acho que

teria pelo menos uma favorita de cada capítulo”, comenta a autora. Entre as receitas doces, Astrid sugere a mousse de abacate, o brownie e a barrinha de cereais. Esta última receita a autora traz em primeira mão aos leitores do Semlactose. [Clique aqui para ver a receita.](#)

Veja mais detalhes sobre o livro em: [A Cozinha Vegetariana da Astrid Pfeiffer. Receitas Veganas Práticas, Modernas e Nutritivas](#)

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes.[Ok](#)[Política de Privacidade](#)