



# INTOLERÂNCIA À LACTOSE

**RECEITAS SAUDÁVEIS E  
ACESSÍVEIS**

Pâmella Elisa Ferreira  
Bruna Cristina dos Santos Cruz

Copyright © 2024 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com a ISBD

Al64n Ferreira, Pâmella Elisa; Cruz, Bruna Cristina dos Santos.

Intolerância à Lactose – receitas saudáveis e acessíveis / Pâmella Elisa Ferreira; Bruna Cristina dos Santos Cruz – São Carlos: Editora Scienza, 2024.

18p. ; il. cor

ISBN : 978-65-5668-178-8

DOI – <http://dx.doi.org/10.26626/9786556681788.2024B0001>

1. Nutrição. 2. Alimentação. 3. Receitas. 4. Dieta. 5. Alimentação saudável. I. Título.

CDD 613

saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde



Elaborado por Editora Scienza

Índice para catálogo sistemático:

1. Saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde. 613



Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP

(16) 9 9285-3689  

[www.editorascienza.com.br](http://www.editorascienza.com.br) | [gustavo@editorascienza.com](mailto:gustavo@editorascienza.com)

# DEDICATÓRIA

*Dedico este e-book à minha mãe,  
Isabel Maria da Silva Ferreira  
pois, sem ela, este trabalho e muitos  
dos meus sonhos não se realizariam.*

Pâmella Elisa Ferreira

## AFINAL, O QUE É A INTOLERÂNCIA À LACTOSE?

A **Intolerância à Lactose** nada mais é do que a deficiência total ou parcial da enzima **lactase**, responsável pela hidrólise do dissacarídeo **lactose**.

A lactose está presente no leite e seus derivados e é composta por duas moléculas - a **glicose** e a **galactose**.

Quando indivíduos intolerantes consomem alimentos que contêm lactose, pode-se observar manifestações gastrointestinais, como: dores abdominais, diarreia, excesso de gases e náuseas.

Por isso, muitos acabam excluindo o leite e seus derivados da alimentação. No entanto, a exclusão destes alimentos sem supervisão profissional pode levar à deficiência de nutrientes.

Pensando nisso, este **E-BOOK** foi elaborado com o propósito de ajudar pessoas intolerantes à lactose a prepararem receitas que, além de saborosas, sejam acessíveis e saudáveis.

Esperamos que gostem!



# RECEITAS

TESTADAS E APROVADAS!

Requeijão .....	06
Bolo de chocolate .....	07
Bolo de fubá .....	08
<i>Sorbet</i> de banana e morango .....	09
Manjar de coco .....	10
Patê de grão de bico .....	12
Panqueca americana .....	13
Iogurte .....	14
“Leite” de aveia .....	16
Bolo de laranja .....	17



# REQUEIJÃO

## SEM LACTOSE



**Rende: 12 porções**  
**Custo total: R\$ 7,10**  
**56,3 kcal (1 colher de sopa)**

### **Ingredientes:**

- Leite sem lactose (1 litro)
- Manteiga sem lactose (1 colher de sopa)
- Sal (1 colher de chá)
- Vinagre (2 colheres de sopa)

### **Modo de Preparo:**

1. Coloque 1 litro de leite integral sem lactose para ferver e separe uma xícara para misturar depois.
2. Após fervura, coloque 2 colheres de sopa de vinagre de álcool.
3. Espere talhar.
4. Utilize um coador ou pano para separar o soro.
5. Bata a massa talhada com 1 colher de sopa de manteiga e o leite reservado inicialmente.
6. Adicione sal à gosto.
7. Leve à geladeira por cerca de 3 horas. Está pronto para servir.

# BOLO DE CHOCOLATE

## SEM LACTOSE



**Rende: 6 porções**  
**Custo total: R\$ 7,90**  
**289,2 kcal (1 fatia média)**

### Ingredientes:

- Farinha de aveia (2 xícaras)
- Leite integral sem lactose (1 copo americano)
- Ovo (3 unidades)
- Cacau em pó 70% (4 colheres de sopa)
- Açúcar (4 colheres de sopa)
- Manteiga sem lactose (2 colheres de sopa)

### Modo de Preparo:

1. Bata, com auxílio de uma batedeira ou liquidificador, a farinha de aveia, o leite, a manteiga, o cacau em pó e o açúcar.
2. Adicione o fermento e misture levemente com auxílio de um fue.
3. Despeja a massa em um tabuleiro untado e leve para assar em forno pré-aquecido, a 180°C por cerca de 40 minutos. Está pronto para servir.

# BOLO DE FUBÁ

## SEM LACTOSE



**Rende: 11 porções**  
**Custo total: R\$ 10,80**  
**299,9 kcal (1 fatia média)**



### Ingredientes:

- Fubá (1 xícara)
- Milho (1 lata)
- Erva doce (1 colher de sopa)
- Fermento (1 colher de sopa)
- Óleo (1 xícara)
- Sal (1 colher de chá)
- Açúcar (1 xícara)
- Ovo (4 unidades)
- Água (1 xícara)

### Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador a água, o milho, o açúcar, os ovos e o sal.
2. Junte o fubá e a erva doce, e misture delicadamente com um fue.
3. Adicione o fermento e misture.
4. Transfira a massa para uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido à 180° C por cerca de 40 minutos. Está pronto para servir.



# SORBET DE BANANA E MORANGO SEM LACTOSE



**Rende: 2 porções**  
**Custo total: R\$ 3,80**  
**82,9 kcal (1 bola média)**

## **Ingredientes:**

- Banana madura congelada (2 unidades)
- Morango congelado (6 unidades)
- Linhaça (1 colher de sobremesa)
- Leite integral sem lactose (2 colheres de sobremesa)

## **Modo de Preparo:**

1. Bata no processador ou liquidificador as bananas congeladas, os morangos congelados, a linhaça e o leite integral sem lactose até obter uma mistura homogênea.
2. Leve ao congelador por, aproximadamente, 30 minutos. Está pronto para servir.

# MANJAR DE COCO

## SEM LACTOSE



**Rende: 15 porções**  
**Custo total: R\$ 19,9**  
**120,3 kcal (2 colheres de**  
**sopa)**

### Ingredientes:

- Leite de coco (1 garrafa de 400 ml)
- Coco ralado (½ pacote)
- Chia (1/3 xícara)
- Gelatina sem sabor (1 pacote)
- Açúcar (¼ xícara)
- Morango (10 unidades)
- Limão (½ unidade)
- Água (¼ xícara)

### Modo de Preparo:

1. Dilua a gelatina sem sabor.
2. Hidrate a chia no leite de coco.
3. Misture o leite de coco, o coco e a gelatina sem sabor diluída.
4. Transfira a mistura para uma forma de pudim e leve à geladeira por, aproximadamente, 1 hora.
5. Desinforme quando estiver frio.

## **Modo de Preparo:**

### *Calda de morango:*

1. Misture o limão, os morangos picados, o açúcar e a água em uma panela. Deixe ferver por, aproximadamente, 15 minutos até que vire uma geleia.
2. Espere esfriar e adicione por cima do manjar.
3. Leve à geladeira por 30 minutos. Está pronto para servir.

# PATÊ DE GRÃO DE BICO

## SEM LACTOSE



**Rende: 23 porções**  
**Custo total: R\$ 5,3**  
**19,8 kcal (1 colher de chá)**

### Ingredientes:

- Cenoura (½ unidade)
- Alho (4 dentes)
- Grão de bico (1 xícara)
- Sal (1 ½ colher de chá)
- Gergelim (1 colher de sopa cheia)
- Cebolinha (1 colher de sopa cheia)
- Azeite (2 colheres de sopa)

### Modo de Preparo:

1. Faça o remolho do grão de bico por 8 horas. Descarte a água a cada 3h.
2. Envolve o alho e o azeite em papel alumínio e asse no forno por 30 minutos.
3. Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por 40 minutos.
4. Bata o grão de bico no processador até obter uma pasta.
5. Misture a pasta de grão de bico com a cenoura ralada, a cebolinha, o gergelim, o alho assado, o azeite e o sal. Esta pronto para servir.

# PANQUECA AMERICANA

## SEM LACTOSE



**Rende: 3 porções**  
**Custo total: R\$ 5,5**  
**343,7 kcal (1 unidade)**

### Ingredientes:

- Farinha de aveia (1 xícara)
- Açúcar (1 colher de sopa)
- Manteiga sem lactose (1 colher de sopa)
- Fermento (1 colher de chá)
- Ovo (1 unidade)
- Canela (1 colher de chá)
- “Leite” de aveia (½ xícara)\*receita

### Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Unte uma frigideira com azeite. Coloque uma concha da massa no centro em fogo baixo.
3. Quando dourar, vire a massa do outro lado.
4. Adicione mel e frutas de sua escolha sobre a panqueca. Está pronta para servir.

# IOGURTE SEM LACTOSE



**Rende: 4 porções**  
**Custo total: R\$ 8,6**  
**165,5 kcal (1 pote)**

## Ingredientes:

- Leite sem lactose (1 litro)
- Iogurte natural sem lactose (1 pote de 170 ml)

## Modo de Preparo:

1. Aqueça 1 litro de leite integral sem lactose em fogo médio. Enquanto isso, pré-aqueça o forno à 180° C por 15 minutos e, logo após, desligue mantendo-o fechado.
2. Mexa o leite para evitar que forme nata e espere formar uma espuma superficial. Não deixe ferver.
3. Em seguida, retire do fogo e deixe o leite esfriar em uma tigela de vidro. Deve ficar em uma temperatura de 45° C.

4. Misture 170 ml de iogurte natural (em temperatura ambiente) no leite que foi reservado inicialmente. Após, adicione esta mistura no restante do leite e mexa.
5. Coloque a mistura em potes ou em uma tigela de vidro.
6. Passe papel filme no recipiente e tampe com um pano grosso para auxiliar a fermentação.
7. Coloque estes potes ou tigela de vidro em um forno previamente aquecido.
8. Deixe no forno por cerca de 8 a 12 horas.
9. Leve o iogurte à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.



## “LEITE” DE AVEIA



**Rende: 3 porções**  
**Custo total: R\$ 3,2**  
**92,4 kcal (1 copo)**



### **Ingredientes:**

- Aveia (5 colheres de sopa cheia)
- Água (3 xícaras)

### **Modo de Preparo:**

1. Coloque a aveia em um recipiente e cubra com água.
2. Deixe de molho por 2 horas.
3. Depois de hidratar a aveia, retire-a com auxílio de uma peneira fina.
4. Armazene o “leite” de aveia na geladeira em um recipiente fechado.



# BOLO DE LARANJA

## SEM LACTOSE



**Rende: 9 porções**  
**Custo total: R\$ 1,3**  
**223 kcal (1 fatia média))**

### Ingredientes:

- Ovo (3 unidades)
- Açúcar (½ xícara)
- Farinha de aveia (2 xícaras)
- Fermento (1 colher de sopa)
- “Leite” de aveia (1 xícara)
- Laranja (3 unidades)
- Manteiga sem lactose (1 colher de sopa)

### Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador o “leite” de aveia, a manteiga, o açúcar e os ovos.
2. Misture a farinha de aveia e o suco da laranja com o auxílio de um fue.
3. Adicione o fermento e mexa delicadamente.
4. Transfira a massa para uma forma untada e leve ao forno à 180°C por 40 minutos. Está pronto para servir.

GOSTOU?

SE SIM, COMPARTILHE



**UFV**

Campus Rio Paranaíba

