

# BOLETIM INFORMATIVO

*Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais*

## EDITORIAL

Queridos associados,

Embora não estejamos realizando reuniões presenciais, seguindo medidas sanitárias, ressaltamos que o trabalho pelo associado segue firme, com atendimento e acolhimento remotos, eventos virtuais como as lives, O 1º Simpósio Bem Viver Sem Glúten e E-book Receitas, a 1ª Roda De Conversa entre Casais para um Bem Viver Sem Glúten. Esperamos que em breve possamos nos reencontrar. Boa leitura!

## CONVOCAÇÃO

Prezado associado ou responsável

Conforme e-mail enviado aos associados no dia 27 de setembro, a Acelbra-MG convoca seus associados para a Assembleia Virtual Geral Extraordinária dia 23 de outubro, sábado, em primeira convocação às 14h30, para deliberarem exclusivamente sobre a seguinte pauta:

- Eleição e Posse da Nova Diretoria
- Eleição e Posse do Conselho Fiscal
- Eleição e Posse do Conselho Consultivo
- Biênio 2020/2022 – chapa única

Informamos que no dia da eleição da Acelbra-MG é necessário acessar o Google Meet, através do link:

<https://meet.google.com/idb-nbao-mew> onde receberá as orientações para votar.

### Doença Celíaca (DC):

CID-10 – K 90.0 Desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis.

**Glúten:** é a principal proteína presente no Trigo - Aveia\* - Cevada (malte) - Centeio (TACC) e todos os seus derivados.

\*Aveia: atualmente existem algumas marcas certificadas da aveia sem glúten.

## RECEITAS

### Panquecas de Cenoura Sem Glúten

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de Arroz Urbano
  - 1 cenoura em rodelas
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
  - 2 ovos
- 1 colher (café) de queijo ralado
- 1 colher (café) de fermento em pó sem glúten
  - Sal a gosto
  - Azeite para fritar
- Manjerição para finalizar

#### Preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e coloque uma concha de massa. Frite bem um lado e depois o outro. Continue até terminar a massa. Para finalizar, coloque algumas folhas de manjerição.

Fonte: site Urbano

### Patê de Ricota e Cenoura

#### Ingredientes

- 300g de ricota
- 130g de cenoura crua e ralada
  - Sal a gosto
- Ervas finas e orégano
- 100g de creme de leite sem lactose
- 100g de maionese

#### Preparo

Bater no liquidificador a ricota em pedaços, a cenoura ralada, o sal, ervas finas e orégano. Em seguida colocar o creme de leite e a maionese. Tornar a bater. Servir com pão, torradas ou biscoitos sem glúten.

Fonte: @chefDeniseGodinho

## Contém Glúten!

Algumas marcas de sal, fubá, flocos de milho, creme de milho, creme de arroz, mostarda, fermento em pó químico estão com advertência: Contém Glúten. Leia sempre todo o rótulo antes de consumir ou comprar qualquer produto embalado.

# FIQUE LIGADO!

## Site novo da Fenacelbra



<http://www.fenacelbra.com.br>



Ajude a segunda temporada do Não Contém Glúten Cast a acontecer!  
Contribua em:

[catarse.me/naocontemglutencast](http://catarse.me/naocontemglutencast)

## LEITURAS

### Sabor sem glúten – Mais de 100 receitas testadas e aprovadas

Autora: Denise Godinho

Editora: Alaúde

Preço: R\$ 75,00

Nº de páginas: 144

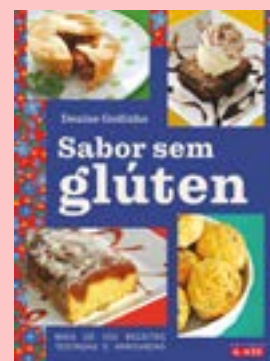
Formato: 18x25 cm

[marketing@alaude.com.br](mailto:marketing@alaude.com.br) | [www.alaude.com.br](http://www.alaude.com.br)

Siga a Editora Alaúde nas redes sociais:

Instagram: @editoraalaude

Twitter: @EditoraAlaude



### Zero Glúten & Lactose

*a primeira revista sem glúten e sem lactose do Brasil.*

Compre pelo instagram:

[@zerogluten.lactose](https://www.instagram.com/zerogluten.lactose)

### Guia Prático de Como Compartilhar Casa Com Pessoas Que Consomem Glúten

Autora: Andrezza Conde

Recanto da Celíaca

Para baixar o pdf gratuito, acesse:

<https://recantodaceliaca.blogspot.com/>





# ENCARTE ESPECIAL

## Passatempo

### Estilo de vida do celíaco

*contribuição dos irmãos José Júnio (associado) e Graziele*

O estilo de vida do celíaco saudável inclui a prática de esportes, uma boa hidratação e uma alimentação rica em nutrientes com comida de verdade, basicamente constituída de **arroz, feijão, carnes, frutas, verduras, legumes.**

Preparamos um caça-palavras onde você deve encontrar as palavras destacadas:

**SAUDÁVEL – ESPORTES – ÁGUA – ARROZ – FEIJÃO – CARNES – FRUTAS –  
VERDURAS - LEGUMES**

*As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário. A solução encontra-se abaixo.*

H	S	A	T	T	E	S	I	O	I	T	E
C	T	S	U	A	E	O	S	I	A	T	F
A	V	E	R	D	U	R	A	S	R	S	E
R	T	L	O	B	L	E	U	W	R	T	S
N	I	E	Á	F	D	P	D	F	O	A	P
E	H	G	A	R	M	P	Á	O	Z	L	O
S	U	U	E	U	T	E	V	F	B	E	R
A	A	M	W	T	R	R	E	E	O	R	T
A	L	E	T	A	L	I	L	E	I	C	E
S	A	S	H	S	J	E	T	A	P	U	S
I	S	L	T	Ã	I	A	G	O	M	N	E
A	U	E	O	L	S	H	C	T	H	E	A

O  
 A  
 S J S S  
 E L I V A E  
 T E T M A  
 R F V U S U S  
 O Z Á R G E  
 P O D Á F E A N  
 S U R U L R  
 E R A S R A V E R D U R A S R  
 A S  
 Soluções

**SE VOCÊ JÁ É ASSOCIADO DA ACELBRA-MG:**  
 mantenha sempre seus dados atualizados (e-mail, endereço, celular, telefone, etc.) pelo email [acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)

O cadastro atualizado contribui para atualização de dados da Doença Celíaca em Minas Gerais e no Brasil.

---

**CELÍACOS DE MINAS GERAIS**

**SE VOCÊ É CELÍACO, MORA EM MG E AINDA NÃO É CADASTRADO NA ACELBRA-MG:**

Acesse o site [www.acelbramg.com.br](http://www.acelbramg.com.br) e "Cadastre-se"

O cadastro é gratuito, confidencial e contribui para atualização de dados da Doença Celíaca em Minas Gerais e no Brasil.

**Associação dos Celíacos do Brasil - ACELBRA/MG**  
**CNPJ: 02.267.017/0001-35**

### Demonstração do Resultado do Exercício de 2020

#### Receitas:

Contribuições e Doações	5289,59
Receitas Financeiras	27,84
<b>Total das Receitas</b>	<b>5317,43</b>

#### Despesas:

Despesas Operacionais	1052,08
Despesas Financeiras	1237,41
<b>Total das Despesas</b>	<b>2289,49</b>

<b>Superavit do exercício</b>	<b>3027,94</b>
-------------------------------	----------------

Belo Horizonte, 31 de Dezembro de 2020

**COVID-19: a pandemia não acabou.**  
**Vamos continuar firmes nas orientações abaixo!**

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA CORONAVÍRUS

A covid-19 é transmitida às pessoas por meio de contato próximo e gotículas. Fique sempre atento às medidas preventivas para evitar o contágio e transmissão do vírus.



## Contribua

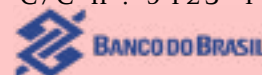
*Associados, amigos e parceiros, a contribuição bancária é essencial para darmos continuidade aos trabalhos exercidos pela Acelbra-MG.*

[www.acelbramg.com.br](http://www.acelbramg.com.br)



Agência: 3609-9

C/C n°: 9423-4



## FALE CONOSCO

*Para esclarecer dúvidas, comunicar ou alterar mudança de endereço, telefones e e-mail, enviar sugestões ou reclamações, acesse:*

Site: [acelbramg.com.br](http://acelbramg.com.br)  
 E-mail: [acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)  
[facebook.com/acelbramg](https://www.facebook.com/acelbramg)  
 Instagram: [@acelbramg](https://www.instagram.com/acelbramg)