BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais
CNPJ.: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

Estamos no clima de fim de ano e vamos fechar nosso Calendário de Atividades 2026 com chave de ouro. Vem aí o "NATAL BH SEM GLÚTEN", evento que tem o apoio da Acelbra-MG. Assim sendo, este ano não mais teremos reuniões.

Desta vez, as receitas sem glúten são opções de preparo rápido, com ingredientes acessíveis e sugestivas para as festas de fim de ano.

Aproveitamos para agradecer celíacos, familiares, amigos, parceiros, empresas, voluntários que compartilham conosco a causa celíaca.

Desejamos a todos boas festas!

Diretoria.

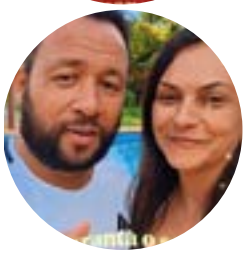
AGENDA

Natal BH SEM GLÚTEN

Dia: 28 de novembro, sábado - 19h30

Local: Espaço Salomé - R. Jorge Batista Filho, 23 - Olhos D'Água, BH/MG

Ingressos à venda: https://www.bhsemgluten.com.br/



"E se a gente não esperasse dezembro para viver a magia do Natal?

Neste ano, decidimos antecipar a nossa celebração para aproveitar uma noite especial, tranquila e sem a correria típica do final de ano.

Um momento para reunir celíacos, familiares e amigos, compartilhar alegria e, principalmente, desfrutar de uma mesa preparada com carinho, cuidado e segurança.

Teremos uma ceia 100% sem glúten, com todo o cuidado para evitar a contaminação cruzada, além de deliciosas sobremesas natalinas com opções sem lactose.

Mais tranquilidade, menos correria e muito mais tempo para conversar, rir, aproveitar e criar boas lembranças juntos. Porque, para nós, poder sentar à mesa e comer com segurança também é viver a magia do Natal!"

“Sua Saúde começa pela segurança dos alimentos”
Leia atentamente os rótulos e a lista de ingredientes de todos os produtos que for comprar ou consumir.
Vale lembrar que muitas aves de natal podem conter glúten nos temperos utilizados.
Evite comprar à granel.

RECEITAS

Ceia de Natal sem glúten

As refeições de Natal não necessariamente precisam ser com ingredientes caros, mas devem ser saborosas e bem enfeitadinhas.

Para decorar a mesa utilize vidros com bolinhas de Natal e pequenas luzinhas em volta.

Aqui deixamos algumas sugestões de comidinhas de verdade e até um cafezinho de encerramento.

Entradas

As entradas são uma forma carinhosa de dar início à ceia e reunir as pessoas ao redor da mesa, com torradinhas, pãezinhos fatiados, batatas fritas ou mesmo tábuas de frios e queijos.

Experimente servir com guacamole, patês, geleias caseiras, espetinhos de frutas picadas. Opções simples e saborosas para compartilhar bons momentos. Solte a criatividade.

Esperamos que gostem!

RECEITAS

Patê

por Ângela Diniz

Ingredientes

√ 1 xícara (chá) de frango temperado, cozido e desfiado*
√ 1 xícara (chá) de maionese sem glúten**
√ 1 colher (café) de páprica doce
√ raspas de limão
√ cheiro verde a gosto
√ sal, se necessário

Preparo

Em uma vasilha de vidro, colocar o frango desfiado, a maionese, a páprica doce, raspas de limão, cheiro verde. Com a ajuda de um garfo, misturar até formar uma pasta homogênea. Acertar o sal. Decorar com um tomatinho vermelho cortado em formato de flor ou folhinhas de hortelã. Servir com torradas ou fatias fininhas de pães, sem glúten. Pode ser feita de véspera.

**O frango poderá ser substituído por sardinha ou atum em lata (retirar todo o óleo).*
***A maionese poderá ser substituída por 1/2 xícara (chá) de iogurte natural gelado.*

Farofa de Natal

por Sílvia Maura Borges

Ingredientes

√ 400g de farinha de milho em flocos
√ 4 cebolas picadas em cubinhos
√ 100g de bacon picadinho (opcional)
√ 5 ovos
√ 1 colher (chá) de colorau
√ 1 colher (chá) de sal
√ 4 colheres (sopa) de manteiga
√ 1 colher (sobremesa) de azeite
√ cheiro verde a gosto

Preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e frite o bacon e a cebola, até dourar. Em seguida, acrescente a manteiga, os ovos, mexendo sempre até cozinharem. Acrescente o colorau, a farinha de milho e o sal. Misture tudo delicadamente até ficar uma farofa soltinha. O ideal é que fique soltinha e com umidade.
Decore com salsinha picada a gosto.

RECEITAS

Costelinha de Porco

por Ângela Diniz

Ingredientes

√ 2kg de costelinha de porco picada
√ 2 cebolas picadas
√ 1 colher de sopa de óleo de girassol

Temperos

√ suco de 1 limão
√ 1 colher (chá) de colorau ou açafrão
√ sal, alho picado, pimenta calabresa, páprica picante (a gosto)

Preparo

Em uma bacia grande, temperar a costelinha. Deixar marinando por pelo menos 2 horas. Levar ao fogo uma panela de fundo grosso, com o óleo para fritar a cebola, até dourar. Colocar a costelinha e ir refogando e pingando água até cozinhar e formar um caldo. Após cozida, despejar a costelinha e o caldo em um tabuleiro forrado com papel alumínio. Levar ao forno médio até corar bem. Servir com arroz branco e uma salada de batatas cozidas, decoradas com tomatinhos.

Arroz de Forno

por Ângela Diniz

Ingredientes

√ 1 colher (chá) de manteiga
√ 1 e 1/2 xícaras (chá) de carne pronta e desfiada (sugestões: frango, boi, porco, atum de lata)
√ 1 xícara (chá) de ervilhas congeladas ou milho de latinha
√ 2 cenouras vermelhas, cortadas em cubinhos e cozida
√ sal, se necessário
√ 2 xícaras (chá) de arroz cozido
√ cheiro verde a gosto
√ 1 fatia de queijo ralado (da sua preferência)

Preparo

Em uma panela, coloque a manteiga e refogue a carne, o milho ou ervilha, as cenouras, acerte o sal. Coloque o arroz em um refratário e misture com o refogado e cheiro verde. Por cima, jogue o queijo ralado e leve ao forno preaquecido para gratinar. Servir quente.

Sobremesa: Gelatina mosaico sem leite

por Ângela Diniz

Ingredientes

√ 3 caixinhas de gelatina de sabores variados (ex.: morango, limão, uva, abacaxi, etc.)
√ Água quente e fria (conforme instruções da embalagem de cada gelatina (sugiro colocar um pouco menos de água fria para ficarem mais firmes)

Preparo

Fazer cada sabor de gelatina, separado, conforme instruções da embalagem. Levar para gelar, em vasilhas individualizadas, até que fiquem durinhas. Depois, cortar cada gelatina em quadradinhos e reservar.

Creme

Ingredientes

√ 1 envelope de gelatina em pó incolor e sem sabor
√ 1 caixinha de leite condensado zero lactose
√ 2 vidrinhos de leite de coco (400ml)

Preparo

Seguir as instruções da embalagem para fazer a gelatina incolor, sem levar para a geladeira. No liquidificador, bater o leite condensado, o leite de coco e a gelatina incolor dissolvida, até ficar uma mistura homogênea.

Montagem

Untar, com óleo, uma forma de buraco no meio, colocar todos os quadradinhos das gelatinas e por cima virar o creme batido. Mexer delicadamente e levar para gelar por 6 horas ou até firmar. Desenformar e decorar em volta com pedacinhos de frutas picadas.

Cafézinho de Natal

por Ângela Diniz

Ingredientes

√ 1 litro de água quase fervendo
√ 3 colheres (sopa) de pó de café
√ 1 colher (chá) de chocolate em pó* sem glúten
√ açúcar ou adoçante a gosto

Preparo

Escaldar o coador com água quente, colocar o pó de café e o chocolate em pó. Despejar por cima, aos poucos e em círculo, a água, quase fervendo. Adoçar, se necessário, com açúcar ou adoçante. Servir quente acompanhado de biscoitinhos ou rosquinhas sem glúten.

**O chocolate em pó poderá ser substituído pelo cardamomo em pó.*

VOCÊ SABIA?

Que em nosso site www.acelbramg.com.br tem mais receitas? Acesse lá para conferir.

RECEITAS

CONTRIBUA

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

Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4

BANCO DO BRASIL

Chave Pix (CNPJ):
02267017000135

www.acelbramg.com.br

Doença Celíaca (DC):
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 de aveia sem glúten.

FALE CONOSCO

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

Site: acelbramg.com.br
E-mail: acelbramg@hotmail.com
facebook.com/acelbramg
Instagram: @acelbramg

EXPEDIENTE

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz; Vice-presidente: Ramon Abreu do Prado; 1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Zita Cristina de Paiva; Diretor Social: Denise Veloso Gonçalves Godinho; Diretor de divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado; 1º Secretário: Maria Antônia Alves Benfica; 2º secretário: Laila Silva Rodrigues Pena; Conselho Fiscal: Ronan de Souza Silva Júnior; Conselho consultivo: Dra. Patrícia Fernandes Veloso e Dra. Aline Moreira de Lima. Revisora de textos: Luciara Lourdes Silva de Assis Oliveira; Designer: Ana Carolina Rezende Soares. **Comitê Consultivo:** Pedro Henrique Cunha (médico), Gláucia Hübner e Luciana Gandra (nutricionistas). **Braços de Trabalho Voluntário:** Araxá (Zita Cristina); Belo Horizonte (Ângela - Acelbra-MG); Belo Vale (Bruna Rezende); Boa Esperança (Tânia Amaral); Contagem (Amanda Melo - nutricionista e Natália Guedes-ref. Alimentação Escolar); Divinópolis (Fran Matias); Juiz de Fora (Kethleen Formigon), Lagoa Santa (Gláucia Hübner); Mariana (Aline Moreira); Montes Claros (Denise Godinho); Nova Lima (Kariny Rodrigues); Ouro Branco (Edvane); Poços de Caldas (Camila Lyanne); Sabará (Eliane Magalhães); Sete Lagoas (Ronan Júnior); Viçosa (Margarida Silva); Ubá (Patrícia Flores); Uberlândia (Amanda Brilhante).