

# Torta de Palmito sem Glúten e sem Lactose!



T  
o  
r  
t  
a  
d  
e  
P  
a  
l  
m  
i  
t  
o  
d  
e  
L  
i  
q  
u  
i  
d  
i  
f  
i  
c  
a  
d

or Sem Glúten e Sem Lactose!

Comer alimentos sem glúten e sem lactose estão no topo da moda em dieta para emagrecimento. Mas será que emagrece mesmo?

Dizem que retirando o glúten da alimentação, o nível de inflamação do organismo é reduzido e conseqüentemente diminuem as doenças cardiovasculares, fazendo com que o metabolismo do corpo volte a funcionar normalmente, eliminando a retenção de líquidos e regulando o intestino. Mas não há comprovação científica para tais afirmações.

Na verdade o que ocorre, é que ficamos longe dos alimentos engordativos como as pizzas, massas, pães, bolos etc, pois todos levam glúten que está inserido praticamente na farinha de trigo.

Da mesma forma que o leite e derivados devem ser evitados por pessoas com intolerância à lactose, o glúten também deve ser retirado da dieta por pessoas que sofrem de doença Celíaca.

De qualquer forma, todos podemos ajustar nossa dieta de maneira mais saudável e mesmo sem nenhuma restrição alimentar, devemos deixar as guloseimas de lado por um tempo.

Essa receita é nutritiva, fácil de fazer e muito gostosa. Especialmente dedicada às pessoas com restrições alimentares ou para àquelas que gostam de experimentar novos hábitos saudáveis.

### **Ingredientes da massa:**

1 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de polvilho azedo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de chá de água

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de óleo

3 ovos

1 colher de sopa de sementes de linhaça

### **Ingredientes do recheio:**

1 vidro de palmito

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

1 tomate picado

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1 colher de sopa de farinha de arroz

1/2 xícara de água morna

Salsinha picada

Sal e pimenta á gosto

**Modo de Fazer:**

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione o tomate picadinho e o palmito picado. Misture a farinha de arroz na água morna e coloque no refogado, misturando bem para engrossar um pouco. Acrescente as azeitonas picadinhas, salsinha e ajuste o sal e pimenta. Reserve.

Para a massa, bata tudo no liquidificador e coloque metade dela num refratário untado com azeite e farinha de arroz, adicione o recheio e jogue o restante da massa por cima. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 35 minutos.

**\*Dica:** para dar mais sabor, você pode substituir a água morna pela água do vidro de palmito. Mas tome cuidado com a quantidade de sal.