

DICAS EM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM RECEITA SAUDÁVEL :PRESERVANDO A CULTURA LOCAL E FORTALECENDO A SAÚDE

FARTES DE SOBRAL : PASTEIS "O PRIMEIRO DOCE DO BRASIL"

Você sabia que a primeira receita doce servida no Brasil foi o Fartes de Sobral? É uma receita saudável e livre de glúten, indicada para os portadores da doença celíaca que possuem a incapacidade de digerir trigo, aveia, cevada e centeio. A doença causa danos ao revestimento do intestino delgado e impede que ele absorva partes de alimentos que são importantes para manter a saúde. A incapacidade de digerir e processar essas substâncias pode levar à inflamação dos intestinos, deficiências vitamínicas, devido à falta de absorção de nutrientes, e anormalidades do intestino. A pessoa fica subnutrida, independente de quanta comida ele (a) coma. A doença pode ser desenvolvida em qualquer momento da vida, da infância à idade adulta avançada e a restrição de glúten será por toda a vida. Pessoas que têm um membro da família com doença celíaca têm maior risco de desenvolverem a doença. O distúrbio é mais comum em caucasianos e pessoas de origem européia. As mulheres são mais frequentemente afetadas que os homens. Pessoas com doença celíaca têm mais probabilidade de ter:

- Distúrbios autoimunes como artrite reumatoide, [lúpus eritematoso sistêmico](#) e síndrome de Sjögren
- doença de Addison
- síndrome de Down
- [Câncer gástrico](#)
- Linfoma intestinal
- [Intolerância a lactose](#)
- [Doença da tireoide](#)
- Diabetes tipo 1

RECEITA: FARTES DE SOBRAL

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de [farinha de mandioca](#) (INGREDIENTES PARA A MASSA)
- 2 colheres de sopa de [manteiga](#)
- 1 pitada de [sal](#)
- 1.2 xícaras de [água morna](#)
- 1 kg de [açúcar](#) (INGREDIENTES PARA O RECHEIO)
- 2 xícaras de [água](#)
- 1 unidade de [leite grosso de um coco](#)
- 1.2 kg de [farinha de mandioca](#)
- 250 gramas de [castanha de caju](#) (MOIDA)
- 1 colher de sopa de [manteiga](#)
- [gingibre](#) (RALADO) a gosto
- 1 unidade de [leite de um coco grande](#)
- 2 unidades de [gemas batidas para pincelar](#)
- [açúcar cristal](#) (PARA PINCELAR) a gosto

PASSO A PASSO

1. - PARA FAZER A MASSA, COLOQUE A FARINHA NUMA TIGELA, JUNTE A MANTEIGA, O SALE ACRESCENTE A ÁGUA AOS POUCOS,

ATÉ OBTER UMA MASSA QUE SOLTE DAS MÃOS. EMBRULHE EM FILME PLÁSTICO E RESERVE.

2. - NUMA PANELA MÉDIA, PONHA O AÇÚCAR E A ÁGUA E LEVE AO FOGO, MEXENDO SEMPRE ATÉ DISSOLVER O AÇÚCAR. PARE DE MEXER E DEIXE FERVER ATÉ OBTER UMA CALDA.
3. - TIRE A PANELA DO FOGO E ADICIONE O LEITE DOS DOIS COCOS, A FARINHA, AS CASTANHAS DE CAJÁ, A MANTEIGA E O GENGIBRE RALADO. LEVE DE VOLTA AO FOGO BRANDO, MEXENDO SEMPRE, ATÉ A COLHER, AO ABRIR CAMINHO PELO CREME, DEIXAR UM RESTO NO FUNDO DA PANELA. DEIXE ESFRIAR.

- ABRA A MASSA COM UM ROLO, E CORTE EM CÍRCULOS COM CERCA DE 10 CM DE DIÂMETRO (USE UM PIRES DE CAFÉ). ADICIONE UMA PEQUENA PORÇÃO DO CREME SOBRE CADA CÍRCULO, FECHUE A MASSA E COLE AS BEIRADAS COM UMA PINCELADA DE GEMAS. DISTRIBUA OS PASTÉIS EM UMA ASSADEIRA UNTADA E POLVILHADA