

# CANELONE ZERO DE GLÚTEN

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xícara de farinha de arroz  
1 xícara de leite sem lactose  
1 ovo  
1/2 colher de chá de sal  
1/2 colher de sopa de açúcar  
1/2 colher de manteiga (pode ser substituída por azeite)

### MOLHO BECHAMEL (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE):

Molho bechamel (sem glúten e sem lactose): 2 xícaras de leite sem lactose  
2 colheres de sopa rasa de amido de milho  
1/2 cebola ralada  
2 dentes de alho  
sal a gosto  
bacon

### RECHEIO:

Recheio: queijo mussarela sem lactose  
orégano  
queijo cottage sem lactose

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Na farinha de arroz, foi usado o mix de farinhas da amina, cuja base é de farinha de arroz e fécula de batata.

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa.

A massa não pode descansar.

Assim que terminar de bater, comece a assar os discos, sempre misturando pois a farinha decanta facilmente, alterando a textura da massa.

Aqueça uma frigideira antiaderente, adicione o óleo de sua preferência (tire o excesso com um papel toalha), mantendo o fogo em temperatura baixa.

Adicione um pouco da massa e espalhe bem, deverá ser uma camada fina de massa.

Vire e asse o outro lado, sem escurecer demais a massa.

Reserve os discos da massa.

#### MOLHO:

Molho: Aqueça o bacon, até derreter a gordura (poderá substituir por margarina, óleo ou manteiga).

Doure o alho amassado e a cebola ralada, adicione o leite e deixe ferver.

Fora do fogo, dilua o amido de milho com um pouco de leite frio (misture bem para não formar grumos).

Adicione ao leite fervente, misturando sempre.

Caso o molho esteja muito grosso, adicione um pouco de leite, o molho deverá ficar cremoso, poderá adicionar queijo de sua preferência, requeijão, ou creme de leite.

Adicione o sal a gosto e raspas de noz-moscada.

#### MONTAGEM:

Montagem: Abra os discos de massa (utilizando um papel alumínio para facilitar no momento de enrolar a massa).

Evite deixar espaços abertos entre os discos, coloque o molho e o queijo cotagge e espalhe sobre a massa.

Pode substituir o molho bechamel, por molho de tomate.

Coloque o queijo mussarela ralado, o orégano, enrole como um rocambole.

Repita o procedimento, colocando um rolo de massa dentro do outro.

Enrole com filme plástico deixando a massa bem justa.

Corte as fatias.

Você pode aquecer no micro-ondas ou colocar queijo e molho e gratinar no forno.

Servir com molho de tomate ou molho de queijo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27646-canelone-zero-de-gluten.html>