

DEBORA CASTILHO

LIBERTE-SE DO GLÚTEN



APRENDA A VIVER SEM GLÚTEN
E TENHA UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ

Sumário

INTRODUÇÃO	03
CAPÍTULO 1 – MINHA HISTÓRIA	04
CAPÍTULO 2 – O QUE É GLÚTEN	09
CAPÍTULO 3 – O QUE É DOENÇA CELÍACA	12
CAPÍTULO 4 – IMPACTOS NA VIDA DO CELÍACO.....	25
CAPÍTULO 5 – PERIGOS DA CONTAMINAÇÃO CRUZADA	28
CAPÍTULO 6 – PREPARE VOCÊ MESMO SEUS ALIMENTOS	33
CAPÍTULO 7 – FARINHAS SEM GLÚTEN	37

"Aviso legal: Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde."

Normalmente pessoas que precisam eliminar o glúten da sua alimentação sofrem grandes dificuldades.

Ele está presente em muitos alimentos que fazem parte do nosso dia a dia, como o pão, as massas, bolos, etc.

Muitas pessoas decidem fazer essa alteração alimentar por uma questão estética, pois acreditam que a retirada dessa proteína as fará emagrecer, mas é preciso entender que existem casos sérios de doenças relacionadas ao glúten.

E quando existe uma questão médica, como a Doença Celíaca ou uma sensibilidade ao glúten, encontrar uma solução é imprescindível.

Essas pessoas sofrem com fortes dores e desconfortos e podem ter problemas nutricionais se a doença não for corretamente diagnosticada e uma mudança alimentar for providenciada.

A doença celíaca acomete 1 a cada 100 pessoas e precisa ser tratada. É fundamental levar a sério a questão e buscar ajuda médica para eliminar os alimentos com glúten da dieta e incluir outros que possam substituí-los para que a pessoa possa ter uma vida normal.

A indústria de alimentos ainda é restrita nesse mercado e por isso, compreender a fundo a dificuldade e aprender a fazer seus próprios alimentos confere ao celíaco mais autonomia e liberdade.





Capítulo 1 – A minha história

Eu sempre fui alérgica, desde criança. Meu primeiro contato com esse mundo das alergias foi aos 12 anos. Uma água viva me queimou e tive um Edema de Glote.

Depois, já em 1999, tive meu segundo Edema de Glote por causa de uma alergia a medicamentos. Esse aconteceu logo após o parto do meu primeiro filho, o Dante.

Em 2002 tive outro Edema de Glote com anestesia local.

Sempre fui cercada para viver uma vida saudável e "limitada". Mas nunca deixei de fazer o que tivesse vontade, desde que fosse dentro do limite.

Entre 2006 e 2008 comecei a sentir sintomas estranhos. Eu reclamava com a minha médica que me sentia estufada, inchada e ela sempre pedia exames de Tireoide, que sempre davam normais.

Em 2009 os inchaços aumentaram, passei a sentir muito enjoo, e tive uma distensão abdominal considerável.

Todos os médicos pelos quais passei solicitavam exame de gravidez. Fui em vários médicos, de várias especialidades, até encontrar um que me pediu a prova de absorção de lactose. E aí veio o primeiro diagnóstico confirmado: você é intolerante à Lactose.

Retirei a lactose da minha alimentação. Fiz uma readaptação alimentar, emagreci bastante e a vida voltou ao normal.

Depois de um tempo procurei uma nutricionista que criou um cardápio alimentar e foi 1 ano de felicidade. Eu não sentia mais dores abdominais, meu intestino funcionava, minhas articulações não doíam mais.

No final de 2010 tive alta médica e liberada para tentar engravidar novamente. Tudo certo. Minha filha nasceu em setembro de 2011 e tudo correu tranquilamente, sem qualquer alergia aos medicamentos.

Em 2012 comecei novamente a sentir dores abdominais, inchaço nas mãos, dores nas articulações. Retomei a rotina de exames e os de reumatológicos estavam muito alterados. Meu abdômen estava completamente distendido de novo.

Certo dia cheguei ao exame de sangue de pesquisa da doença celíaca. Aquela possibilidade já me deixava em pânico.



Fui diagnosticada com a Doença Celíaca.

Minhas mãos suavam, lágrimas corriam dos meus olhos.

Então a partir daquele dia procurei entender como seria essa nova vida, dentro de uma vida antiga, mas com hábitos completamente novos.

Entendi que apesar de ter uma nova vida eu não preciso ter medo dela. Eu não sou diferente (e nem você!), nem especial. Apenas recebi de Deus uma segunda chance de viver melhor.



**DISTENSÃO
ABDOMINAL**





Você precisa aceitar a doença e suas limitações. Precisa aprender a conviver com elas da melhor forma possível.

Eu aprendi a cozinhar, corri atrás, testei muitas receitas e hoje posso dizer que não dependo de ninguém para a minha alimentação. Sim, foi difícil no início, mas qualquer novidade nos traz desafios. Eu fui bastante persistente.

Se eu aprendi tudo isso, sei que você também pode.

E nesse e-book eu quero ajudar você a alcançar esse resultado para que também possa ter uma vida normal, mesmo que com certos limites.

Vamos lá?





Capítulo 2 – O que é Glúten?

O glúten é um tipo de proteína natural encontrada em cereais como trigo, centeio, malte e cevada.

É uma proteína de tamanho grande, formada por proteínas menores chamadas de gliadina e glutenina.

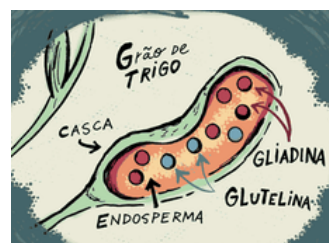
Ela ajuda a manter a forma dos alimentos, agindo como uma cola que proporciona maior flexibilidade e melhor textura. No processo de fermentação do pão, por exemplo, o glúten mantém os gases no interior da massa, fazendo com que ela aumente de volume e não diminua depois de esfriar.

Todos os alimentos que contenham entre seus ingredientes trigo, cevada, malte ou centeio contêm glúten.

Entre eles estão muitos biscoitos, bolos, pães, torradas, cervejas e qualquer massa feita com a farinha de trigo, tão utilizada na nossa culinária. Isso inclui a maioria das massas de pizzas e macarrão, por exemplo.

A alimentação tradicional possui muitos alimentos com glúten, fazendo com que essa proteína seja consumida em altas quantidades.

E o excesso de glúten pode causar problemas intestinais, desconfortos abdominais, deficiência em cálcio, além de alergias e doenças autoimunes.





De maneira geral os alimentos com glúten demoram mais para a total digestão. Enquanto alimentos sem a proteína demoram cerca de 18 horas entre a mastigação e a eliminação pelo reto, os alimentos com glúten levam 26 horas.

Quando consumidos em excesso esses alimentos contribuem para redução no ritmo do metabolismo, causando a retenção de toxinas no organismo e a alteração da flora intestinal, com a fermentação e a retenção de líquidos.

Essas pessoas são diagnosticadas com a Doença Celíaca e não podem consumir alimentos com glúten de forma alguma.

Essa doença ainda é pouco conhecida no Brasil e muitas vezes o celíaco acaba sofrendo preconceito quando as pessoas próximas acreditam que a pessoa está apenas em busca de melhoria estética com a limitação dos alimentos.



O QUE É DOENÇA CELÍACA?

Capítulo 3 – O que é Doença Celíaca?

A doença celíaca é um tipo de doença autoimune.

Doenças autoimunes são aqueles em que as células de defesa dos seus portadores atacam as células saudáveis do próprio organismo, gerando processos inflamatórios.

Nesse caso da doença celíaca esse processo é iniciado por causa do glúten, e acontece na parede interna do intestino delgado.

É um problema grave que leva a atrofia das vilosidades intestinais, reduzindo a absorção dos nutrientes dos alimentos consumidos.

A doença celíaca também pode ser conhecida como “Enteropatia Sensível ao Glúten”. É um distúrbio crônico, com fatores genéticos importantes.

Isso significa que, normalmente, quando uma pessoa é diagnosticada com a doença, outros familiares também devem realizar exames, pois possuem grande chance de também desenvolver. Cerca de 10 a 20 % dos familiares também possuem a doença.

As mulheres são duas vezes mais acometidas com a doença do que os homens.

Embora a doença celíaca possa afetar qualquer pessoa, aqueles que desenvolvem outros tipos de doenças são mais suscetíveis como:

- Diabetes tipo 1
- Síndrome de Down
- Síndrome de Turner
- Tireoidite autoimune
- Colite microscópica (colite linfocítica ou colagenosa)
- Doença de Addison
- Artrite reumatoide
- Dermatite herpetiforme

Sem diagnóstico e tratamento, a doença celíaca pode levar a pessoa à morte devido à desnutrição, principalmente. Ela também aumenta os riscos de desenvolver certos tipos de câncer do trato digestivo, como o linfoma do intestino delgado, que afeta entre 6% e 8% das pessoas que conviveram com a doença celíaca por longo tempo sem tratamento (de 20 a 40 anos).

Mas, em geral, a retirada do glúten da alimentação consegue reverter os sintomas e a pessoa pode ter uma vida normal.

Doença Celíaca X Sensibilidade ao Glúten

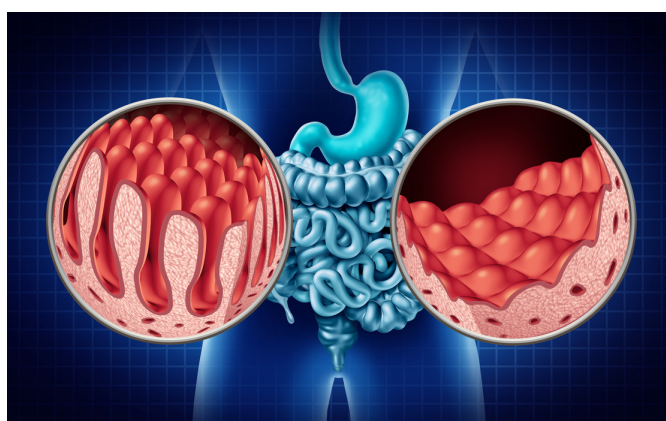
Quando falamos de doença celíaca nos referimos a um tipo de alergia que modifica a estrutura do intestino. Nesses casos até mesmo o menor pedaço de alimento que contenha glúten pode desencadear a liberação dos anticorpos que atacam as paredes do intestino.

Mas existem pessoas que são sensíveis ao glúten, apesar de essa sensibilidade não ter relação com o sistema imunológico e não danificar o intestino.

Nesse caso a pessoa sente os sintomas semelhantes aos da doença celíaca, mas não sofre com a perda de absorção de nutrientes, sendo assim menos grave.

Estima-se que cerca de 1% da população mundial seja portadora da doença celíaca. No Brasil são mais de 2 milhões de pessoas afetadas e diagnosticadas, mas esse número pode ser bem maior se considerarmos os casos sem diagnóstico.

Intestino
Delgado
Saudável



Doença
Celíaca



Sintomas

A intolerância ao glúten pode desencadear diversos sintomas diferentes, e todos causam muito desconforto ao portador. A gravidade deles depende de quanto o intestino delgado foi afetado.

Também existe diferença de sintomas de acordo com a idade do paciente.

Crianças

Os sintomas podem começar a aparecer ainda na primeira infância, depois que são introduzidos cereais na alimentação.

Em alguns casos podem ser apresentados apenas alguns desconfortos estomacais, enquanto outros apresentam sintomas mais graves como:

- Diarreia
- Distensão abdominal
- Problemas de desenvolvimento e crescimento
- Vômitos
- Irritabilidade
- Falta de apetite
- Prisão de ventre

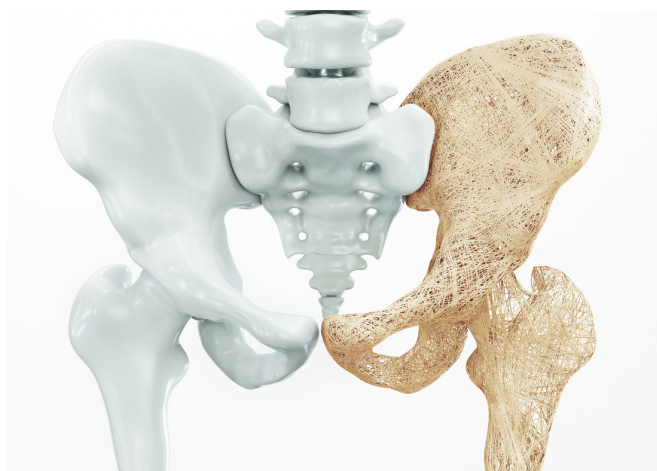


Adolescência

- Puberdade tardia
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade
- Dificuldade de aprendizagem
- Dores de cabeça
- Anemia
- Baixa estatura
- Problemas neurológicos
- Ausência ou irregularidade menstrual
- Aftas por repetição

As crianças e os adolescentes não crescem na velocidade normal e parecem fracas, pálidas e apáticas. Isso acontece por causa da deficiência nutricional causada pela má absorção de nutrientes.

Osso Normal



Osso com Osteoporose

Adultos

Os adultos podem apresentar sintomas digestivos ou não. Em geral o que é mais relatado é a fraqueza e a perda de apetite. Confira outros sintomas comuns:

- Crises de diarreia
- Desconforto abdominal
- Flatulência
- Distensão Abdominal
- Anemia
- Osteoporose
- Emagrecimento
- Queda de cabelo frequente
- Dermatites
- Redução do nível de cálcio
- Alterações hepáticas
- Prisão de ventre

Cerca de 10% das pessoas com doenças celíacas desenvolvem também erupções cutâneas bastante doloridas, com prurido e pequenas bolhas. Esse é um quadro clínico chamado dermatite herpetiforme.

Em alguns casos podem ocorrer também problemas de fertilidade.



Diagnóstico

O diagnóstico da doença é fundamental para a reversão do problema.

Para ter certeza da doença celíaca é preciso realizar exames específicos como os exames de sangue com dosagem de anticorpos específicos para a doença e a biópsia do intestino delgado, que deve ser realizada durante um exame de endoscopia digestiva alta.

Como os sintomas são muito variados, apenas a análise de sintomas é insuficiente, podendo ser associados a outras doenças.

Os especialistas que podem diagnosticar a doença celíaca são:

- Clínico Geral
- Endocrinologista
- Gastroenterologista

Com o diagnóstico também devem ser feitos exames para identificar possíveis deficiências de vitaminas importantes para o organismo.

Se você ou seu filho tiver algum desses sintomas, principalmente a diarreia ou desconforto abdominal digestivo, por mais de duas semanas, não hesite em buscar ajuda médica.

Um detalhe importante é não alterar a dieta antes de realizar os exames, pois a redução ou eliminação do glúten certamente causará alterações nos resultados dos testes.

Para a consulta é importante que você esteja preparado. Para isso leve anotado a lista dos sintomas com informações sobre o tempo de duração. Também é interessante levar um histórico médico, incluindo medicamentos e suplementos que façam parte da rotina.

Leve também suas dúvidas anotadas, para ter certeza de que conseguirá as respostas.



Aceitação da Doença

Sem dúvidas, quando recebe o diagnóstico da doença celíaca, você sofre um impacto emocional.

É normal sentir raiva, culpa, medo, angústia, preocupação, ansiedade e até mesmo sintomas de natureza depressiva.

Pode ser que alguns projetos precisem ser adaptados e sua rotina também, e isso gera dúvidas e medo desse mundo novo.

A autopiedade é outro sintoma comum, que é quando você sofre e lamenta muito pelo que perdeu.

Mas esses sintomas não podem se prolongar demais. É preciso reagir e começar as mudanças necessárias para reestabelecer a sua saúde.

Para lidar com esse impacto da melhor maneira possível é preciso encontrar informações confiáveis para eliminar todas as dúvidas.

Os médicos e as associações de celíacos são ótimas fontes de informações.



Um fator fundamental, entretanto, é aprender a ler e compreender os rótulos dos alimentos. Conhecer os alimentos que contém glúten e aqueles que não contém é essencial para controlar sua alimentação com eficiência.

Planejamento é o passo mais importante. Junte todas as informações em uma única pasta. Faça listas com os alimentos permitidos, com as lojas de confiança, e comece um caderno de receitas básicas sem glúten.

No final desse processo o seu sentimento será de alívio por ter recebido esse diagnóstico e, enfim, poder fazer o que é preciso para não sentir mais dores e desconfortos que provavelmente atrapalhavam muito a sua vida.

É importante perceber, porém, que quando o paciente é uma criança, pode não ser fácil explicar tantas limitações.

A criança pode reagir com agressividade, irritabilidade e até negar os sintomas. É importante conversar e explicar da melhor forma possível a ela, mesmo que você acredite que ela ainda não tenha idade para compreender.

Se você falar francamente e der as informações necessárias, de maneira descontraída, fará a criança entender a situação e se acalmar, evitando que ela acredite que a doença é consequência de algo que tenha feito.

Tratamento

Infelizmente não existe cura para a doença celíaca. E o tratamento é eliminar o glúten da sua vida.

Para os celíacos, qualquer contato com o glúten pode desencadear a inflamação do intestino delgado.

Como todos os sintomas sentidos pela pessoa com doença celíaca são resultado da inflamação no intestino, quando esse tipo de alimento é retirado da dieta a inflamação é revertida e os sintomas desaparecem.

Porém é preciso também verificar quais danos a doença causou na nutrição. É importante verificar os níveis de vitaminas e, se for necessário, utilizar suplementos alimentares.

Em geral são necessários suplementos de:

- Cálcio
- Ferro
- Folato
- Vitamina B12
- Vitamina D
- Vitamina K
- Zinco

Um nutricionista especializado certamente pode ajudar a modificar seus hábitos alimentares, fazendo essa transição ser menos impactante.

A resposta à dieta sem glúten normalmente é bem rápida, sendo que os sintomas costumam desaparecer em uma ou duas semanas.

Logo que o glúten é eliminado da dieta, a superfície ciliada do intestino volta ao normal.

O prognóstico dos pacientes é bom, principalmente para aqueles que seguem à risca a restrição alimentar.



Capítulo 4 – Impactos na vida do celíaco

Adotar uma dieta totalmente livre de glúten certamente é uma mudança de vida, e para tanto requer muitos ajustes emocionais e físicos.

Todas essas modificações podem gerar estresse, frustração e raiva no paciente, que precisam ser capazes de se adaptar a uma nova maneira de se alimentar.

Não é fácil se acostumar com essa nova alimentação, principalmente porque os alimentos a base de glúten são muito acessíveis e presentes na rotina alimentar da maioria das pessoas.

O apoio psicológico é importante para que os celíacos enfrentem da melhor maneira essas mudanças. Um psicólogo pode ajudar também a identificar formas de aumentar o bem-estar.

A ansiedade e a depressão são as principais causas relatadas para as pessoas que não conseguem seguir a dieta rigorosamente.

A doença celíaca pode mudar desde processos de pensamento até as formas de relacionamento, devido à severa mudança de hábitos.

O apoio familiar e de amigos é fundamental para o celíaco. Esses personagens são fundamentais para que o paciente não se isole socialmente.

O acolhimento, compreensão, a adaptação culinária e o amor são fundamentais para que o paciente supere todos os desafios.

Com essa compreensão o celíaco não ouvirá frases como “isso é frescura” ou que “só um pedacinho não vai fazer mal”.

Também é importante fazer um esforço para entender que algumas pessoas não entenderão, e que ele não pode se deixar abater.

Tente participar de atividades familiares e de amigos de maneira regular. Essas ações ajudam a aumentar a sensação de bem-estar e a melhorar a saúde mental.

Uma das maiores demonstrações desse apoio familiar vem da compreensão dos perigos de contaminação cruzada em um ambiente com glúten.

Engajar-se em atividades físicas que dão prazer é uma das formas de se manter ativo, de liberar endorfinas e de ajudar o corpo a desencadear sentimentos positivos em relação com corpo.





Capítulo 5 – Perigos da contaminação cruzada

Um dos principais perigos para os celíacos é a chamada contaminação cruzada.

Ela acontece quando produtos que não possuem glúten em sua composição são contaminados com essa proteína na área de manipulação dos alimentos.

Na contaminação cruzada acontece a transferência de traços ou partículas de um tipo de alimento (que possui glúten) para outro alimento (que não possui glúten), direta ou indiretamente.

A área de manipulação dos alimentos é o local mais comum de ocorrer essa contaminação, mas também é possível que aconteça durante o plantio, colheita, armazenamento, beneficiamento, industrialização, no transporte e comercialização.

Desde 2015 todas as empresas brasileiras são obrigadas a informar no rótulo se existe ou não a presença de glúten na composição ou risco de traços de glúten nos produtos.

Esses produtos deverão vir com a inscrição “Contém Glúten” independente da quantidade de traços que possa existir.

O consumidor precisa estar bastante atento às embalagens, pois no caso de traços risco de contaminação cruzada na indústria, pode haver rótulos diferentes dependendo do local onde foram produzidos e embalados.

Boas práticas para evitar a contaminação pode glúten

São práticas de controle a serem seguidas pelos manipuladores de alimentos sem glúten, desde a escolha e compra de ingredientes até o preparo e consumo.

Durante a escolha de ingredientes ou alimentos é fundamental observar atentamente as embalagens e, em caso de produtos novos no mercado com a inscrição “não contém glúten”, é importante entrar em contato com o SAC da empresa, questionando sobre a possibilidade de contaminação cruzada.

Se a empresa trabalhar também com produtos COM glúten, desconfie e consuma somente se for aprovado pelos órgãos reguladores e fiscalizadores.

Em casa, no preparo dos alimentos, é fundamental não misturar equipamentos e utensílios de cozinha. Sempre que possível utilize panelas, e outros objetos exclusivos para o preparo dos alimentos sem glúten.

Caso não seja possível separar, certifique-se de que foram completamente limpos antes de utilizar.

Prefira utensílios com superfície lisa, como colheres de silicone ao invés de madeira, para evitar que as partículas sejam retidas nas porosidades.

Até mesmo os panos de prato e toalhas usados no preparo dos alimentos devem ser lavados separadamente.

Migalhas e poeira de farinha podem ser fontes de contaminação cruzada, por isso todos os equipamentos e superfícies devem ser muito bem limpos.

Se não for possível eliminar o glúten da alimentação familiar é fundamental que o celíaco tenha seus próprios equipamentos e até que os ingredientes sejam separados dos usados pela família.

Um pote de sal usado no preparo dos alimentos pode ser contaminado por alguém que tenha manipulado o pote antes e tenha utilizado algum ingrediente com glúten.





A alimentação fora de casa pode se tornar bastante difícil já que normalmente os estabelecimentos não tomam todos os cuidados necessários para garantir a ausência da contaminação com glúten.

Nos restaurantes a quilo, a colher pode ser uma fonte de contaminação. Além disso, os equipamentos e superfícies utilizadas para o preparo dos alimentos pode ter sido contaminado.

Para evitar completamente o risco de contaminação cruzada é preciso que existe uma linha de preparo completamente dedicada aos alimentos sem glúten, o que não é comum acontecer.

Como evitar a contaminação cruzada?

- Separando as áreas de preparação de alimentos com e sem glúten
- Separando utensílios utilizados
- Separando o local de armazenamento
- Comprando ingredientes de fornecedores realmente confiáveis
- Higienizando adequadamente ingredientes naturais
- Diante de tamanha preocupação qual é a solução?





Capítulo 6 – Prepare você mesmo seus alimentos

Sim, essa é a solução mais segura para a sua saúde.

Somente assim você terá a certeza de que sua alimentação realmente está livre dessa proteína que é nociva para o seu organismo.

Quando você aprender a preparar todos os seus alimentos, inclusive as guloseimas e lanches, conseguirá alcançar novamente a sua liberdade.

Mas pode ser que essa realidade assuste você, principalmente se cozinhar não faz parte do seu dia a dia atualmente.

Acalme-se. Enfrente a situação e organize sua rotina para que essa atividade possa ser incluída de maneira prazerosa na sua vida.

Como você deve imaginar, para preparar suas refeições de maneira segura é fundamental conhecer todos os alimentos que contém glúten e também as melhores substituições.

E é sobre isso que vamos falar nas próximas páginas.



Alimentos que contém glúten:

- Trigo (farinha, semolina, germe e farelo)
- Centeio
- Malte
- Cevada (farinha)
- Destilados ou fermentados como cerveja, whisky, vodka e gin
- Leites achocolatados que contenham malte
- Produtos de panificação como pães, biscoitos, bolos, doces



Alimentos que, após o processo de produção, podem conter glúten:

- Linguiça
- Salsicha
- Patês
- Queijos
- Aveia
- Conservas de carne, almôndegas, hamburger
- Conservas de peixe e molho de tomate
- Molhos, temperos e corante alimentares
- Sorvete
- Doces



Alimentos sem glúten:

- Leite e produtos lácteos;
- Todos os tipos de carnes;
- Peixe fresco e congelado,
- Frutos do mar frescos e frutos do mar em água ou óleo
- Ovos;
- Legumes, frutas e tubérculos;
- Arroz, milho, tapioca e seus derivados;
- Açúcar e mel;
- Óleos;
- Manteiga;
- Café e chá;
- Suco de laranja e limão;
- Vinhos e bebidas espumantes;
- Frutas secas;
- Sal;
- Vinagre.

CAPÍTULO

7

RECEITAS SEM GLÚTEN



Capítulo 7 – Receitas sem glúten

Pão Low Carb

Ingredientes:

220g farinha de amêndoas
4 colheres (chá) de phyllisum fibras
4 ovos
4 colheres (sopa) de óleo de coco
2 colheres (chá) de fermento biológico seco
¼ colher (chá) de sal
150ml de água

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°.

Separe uma forma de pão de forma com cerca de 23cm de comprimento e unte com azeite.

Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha e reserve.

Em outra vasilha coloque os ovos, óleo de coco e ao sal, misturando tudo. Em seguida misture com os ingredientes secos e aos poucos coloque a água até formar uma massa homogênea.

Deixe a massa descansando para fermentar até dobrar de volume.

Asse de 30 a 40 minutos. Depois de pronto deixe esfriar para cortar.

Porções: 01

Pode congelar por até 30 dias.

Capítulo 7 – Receitas sem glúten

Pão de forma branco

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 10g de fermento biológico seco
- 1 e ½ xícara de mix de farinha sem glúten
- Orégano, alecrim ou flor de sal para decorar

Modo de preparo:

No liquidificador bata os ovos com a farinha, a água, o sal e o azeite por pelo menos 3 minutos.

Acrescente o fermento e misture delicadamente. Despeje a massa em uma forma de bolo inglês (23 cm) untada levemente com azeite.

Polvilhe orégano e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por cerca de 35 minutos ou até espetar o palito e ele sair limpo.

Retire do forno, espere ficar morno e desinforme. Corte em fatias.

Porções: 03

Pode congelar por até 30 dias.

