



60

RECEITAS

SEM

GLUTEN

COM MUITO

MAIS

SABOR



O ebook "60 receitas sem glúten, com muito mais sabor" é uma ótima opção para quem busca uma alimentação mais saudável e livre de glúten. Com uma variedade de receitas para todas as refeições do dia, o ebook apresenta opções criativas e nutritivas para quem quer ter uma alimentação saudável sem abrir mão do sabor.

As receitas incluem ingredientes saudáveis e nutritivos como abobrinha, cogumelos, tomates, queijos magros, ovos, frango, peixe, batata doce, gengibre, aspargos, espinafre, couve-flor, entre outros. Todos esses ingredientes são fontes de vitaminas, minerais e fibras, que são importantes para a saúde e ajudam a promover a saciedade, o que pode auxiliar no processo de emagrecimento.

Além disso, as receitas são todas livres de glúten, o que é importante para pessoas com sensibilidade ou intolerância ao glúten. A exclusão do glúten pode ajudar a melhorar a digestão e a saúde intestinal, além de reduzir a inflamação no corpo.

Outro ponto positivo das receitas é que elas são todas de baixo teor de carboidratos, o que pode ajudar a controlar a glicemia e a promover a perda de peso. Com opções de pratos principais, acompanhamentos, lanches e sobremesas, o ebook é uma ótima opção para quem quer uma alimentação saudável e variada, sem abrir mão do sabor.

Obs: Antes de realizar qualquer alteração na sua alimentação, o médico Nutricionista e(ou) médico Endocrinologista, devem ser consultados para realizarem o devido acompanhamento e saber se a pessoa pode ou não realizar alterações na sua alimentação.

Todas as receitas, estão com medidas para duas pessoas adultas

Índice

1 Página 12

Pão de queijo sem glúten.

2 Página 13

Bolo de coco sem glúten

3 Página 14

Lasanha sem glúten

4 Página 16

Frango com brócolis sem glúten

5 Página 17

Bolinho de chuva sem glúten

6 Página 18

Coxinha sem glúten

7 Página 20

Pizza sem glúten

8 Página 22

Panqueca sem glúten

9 Página 23

Pão de forma sem glúten

Índice

10 Página 24

Bolo de cenoura sem glúten

11 Página 25

Empadinhas sem glúten

12 Página 27

Torta de frango sem glúten

13 Página 29

Biscoitos de amêndoas sem glúten

14 Página 30

Bolachas de aveia sem glúten

15 Página 31

Pão sem glúten com farinha de amêndoas

16 Página 32

Muffin sem glúten de espinafre e queijo feta

17 Página 33

Brownie sem glúten com nozes

Índice

18 Página 34

Cookies sem glúten de amendoim

19 Página 35

Sopa de legumes sem glúten

20 Página 36

Salada de frango sem glúten

21 Página 37

Bolinho de carne sem glúten

22 Página 38

Quiche sem glúten de espinafre e queijo

23 Página 40

Pão de alho sem glúten

24 Página 41

Omelete de espinafre sem glúten