

RECEITAS SEM GLUTÉN



COM
CHEFE LU

BEM-VINDO AO NOSSO EBOOK .

1. Pão de Banana Sem Glúten
2. Pizza de Couve-flor
3. Panqueca de Aveia e Banana
4. Risoto de Quinoa com Cogumelos
5. Lasanha de Berinjela
6. Salada de Grão-de-Bico
7. Bolo de Cenoura Sem Glúten
8. Torta de Limão com Massa de Amêndoas
9. Cookies de Chocolate Sem Glúten
10. Muffins de Maçã e Canela

1. Pão de Banana Sem Glúten

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de mel
- 1 3/4 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
2. Amasse as bananas e misture com os ovos, óleo de coco, baunilha e mel.
3. Adicione as farinhas, bicarbonato e sal. Misture bem.
4. Incorpore as nozes, se desejar.
5. Despeje na forma e asse por 50-60 minutos ou até dourar.

2. Pizza de Couve-flor

Ingredientes:

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 ovo
- 1 xícara de queijo muçarela ralado
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de orégano
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Coberturas de sua escolha

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 220°C e prepare uma forma com papel manteiga.
2. Triture a couve-flor no processador e cozinhe no micro-ondas por 8 minutos.
3. Esprema a couve-flor para retirar o excesso de umidade.
4. Misture com os demais ingredientes até formar uma massa.
5. Espalhe na forma e asse por 15 minutos.
6. Adicione as coberturas e asse por mais 10 minutos.

3. Panqueca de Aveia e Banana

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 2 ovos
- 1/2 xícara de aveia sem glúten
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Amasse a banana e misture com os ovos.
2. Adicione a aveia, canela, fermento e sal. Misture bem.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje porções de massa.
4. Cozinhe até dourar dos dois lados.

4. Risoto de Quinoa com Cogumelos

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200g de cogumelos fatiados
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave a quinoa e cozinhe no caldo de legumes até absorver o líquido.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione os cogumelos e cozinhe até amolecerem.
4. Misture a quinoa cozida, acrescente o parmesão, sal e pimenta.

5. Lasanha de Berinjela

Ingredientes:

- 2 berinjelas fatiadas
- 200g de carne moída
- 1 lata de molho de tomate
- 1 xícara de queijo ricota
- 1 xícara de queijo muçarela ralado
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Grelhe as fatias de berinjela até dourarem e reserve.
2. Cozinhe a carne moída, adicione o molho de tomate, sal e pimenta.
3. Em um refratário, faça camadas de berinjela, molho de carne e ricota.
4. Cubra com muçarela e orégano.
5. Asse a 180°C por 30 minutos.

6. Salada de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 lata de grão-de-bico
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 pepino picado
- 1/4 xícara de salsinha picada
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta.

7. Bolo de Cenoura Sem Glúten

Ingredientes:

- 3 cenouras médias
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador as cenouras, ovos e óleo.
2. Adicione o açúcar e bata novamente.
3. Misture a farinha e o fermento, mexendo até incorporar.
4. Asse em forma untada a 180°C por 40 minutos.

8. Torta de Limão com Massa de Amêndoas

Ingredientes:

- 1 1/2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 lata de leite condensado sem glúten
- Suco de 2 limões
- Raspas de limão

Modo de Preparo:

1. Misture a farinha, açúcar e óleo para formar a massa.
2. Pressione em uma forma de torta e asse a 180°C por 10 minutos.
3. Misture o leite condensado com o suco e as raspas de limão.
4. Despeje sobre a massa e leve à geladeira por 2 horas.

9. Cookies de Chocolate Sem Glúten

Ingredientes:

- 1 xícara de manteiga de amendoim
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara de gotas de chocolate sem glúten

Modo de Preparo:

1. Misture manteiga de amendoim, açúcar, ovo e bicarbonato.
2. Incorpore as gotas de chocolate.
3. Forme bolinhas e coloque em uma assadeira.
4. Asse a 180°C por 10 minutos.

10. Muffins de Maçã e Canela

Ingredientes:

- 1 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1/4 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 maçã picada

Modo de Preparo:

1. Misture a farinha, açúcar, fermento e canela.
2. Adicione o óleo e leite, misturando bem.
3. Incorpore a maçã picada.
4. Distribua em forminhas de muffin e asse a 180°C por 25 minutos.

Esperamos que você aproveite essas receitas sem glúten e que elas tragam sabor e saúde para o seu dia a dia!

**RECEITAS
SEM**

GLUTÉN



**APROVEITE
AO
MAXIMO**