

## Ebook: Receitas Fáceis e Rápidas Sem Glúten, Sem Açúcar, Sem Gordura

### Introdução

Se você é uma mulher que trabalha fora, cuida dos filhos e ainda busca emagrecer, este ebook é para você. Aqui, você encontrará 5 receitas saudáveis, práticas e nutritivas para o almoço, que podem ser preparadas rapidamente e que atendem às suas necessidades alimentares. Vamos valorizar ingredientes saudáveis, sem glúten, açúcar e gordura, mas que são saborosos e satisfatórios.



## **Receitas**

### **1. Salada de Quinoa com Legumes**

#### **\*\*Ingredientes:\*\***

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1/2 pepino picado
- 1 cenoura ralada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/4 de xícara de salsinha picada
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

#### **\*\*Modo de Preparo:\*\***

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida com os legumes picados.
2. Tempere com o suco de limão, sal e pimenta.
3. Sirva imediatamente ou leve à geladeira por 30 minutos para intensificar os sabores.

#### **Informações Nutricionais (por porção):**

- Calorias: 220
- Carboidratos: 39g
- Proteínas: 8g
- Gorduras: 3g

### **2. Omelete de Espinafre e Tomate**

**\*\*Ingredientes:\*\***

- 2 ovos
- 1/2 xícara de espinafre fresco
- 1/2 tomate picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de água

**\*\*Modo de Preparo:\*\***

1. Em uma tigela, bata os ovos com a água, sal e pimenta.
2. Adicione o espinafre e o tomate.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a mistura.
4. Cozinhe em fogo médio até que a omelete esteja firme.

**\*\*Informações Nutricionais (por porção):\*\***

- Calorias: 180
- Carboidratos: 2g
- Proteínas: 14g
- Gorduras: 12g

**3. Salada de Grão-de-Bico com Vegetais**

**Ingredientes:**

- 1 lata de grão-de-bico (escorrido e enxaguado)
- 1 tomate picado
- 1 pepino picado
- 1/2 cebola roxa picada
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
2. Tempere com o suco de limão, sal e pimenta.
3. Sirva imediatamente.

**Informação Nutricional (por porção):**

- Calorias: 180
- Proteínas: 9g
- Carboidratos: 27g
- Fibras: 7g
- Gorduras: 0g

**4. Omelete de Espinafre e Cogumelos****Ingredientes:**

- 2 claras de ovo
- 1/2 xícara de espinafre fresco
- 1/2 xícara de cogumelos fatiados
- Sal e pimenta a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Em uma frigideira antiaderente, refogue os cogumelos até ficarem macios.
2. Adicione o espinafre e refogue até murchar.
3. Em uma tigela, bata as claras e tempere com sal e pimenta.
4. Despeje as claras na frigideira e cozinhe até firmar.

**Informação Nutricional (por porção):**

- Calorias: 70
- Proteínas: 10g
- Carboidratos: 3g
- Fibras: 1g
- Gorduras: 0g