### **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