

Sabores sem Glúten

Saúde e Vida em cada Refeição



✦ Conteúdo gerado por IA

Descubra o sabor da saúde com este ebook
repleto de receitas sem glúten

Johanna Steiner dos Santos

10 RECEITAS SEM GLUTEN

Perfeito para quem busca uma alimentação equilibrada, prática e cheia de sabor, este guia traz opções fáceis e rápidas para todas as refeições.

Transforme sua rotina e cuide do seu bem-estar, sem abrir a mão do prazer à mesa.



1. Panqueca de Aveia e Banana

Ingredientes

1 banana madura

2 ovos

2 colheres (sopa) de farinha de aveia sem glúten

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture com os ovos, a farinha e o fermento.

2. Cozinhe pequenas porções da massa em uma frigideira antiaderente.



2. Bolo de Caneca de Chocolate

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de açúcar de coco
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Misture tudo em uma caneca e leve ao micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos.



3. Pão de Queijo de Frigideira

Ingredientes

3 colheres (sopa) de polvilho doce
2 colheres (sopa) de leite ou água
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 ovo

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes e cozinhe em uma frigideira até dourar dos dois lados.



4. Macarrão de Abobrinha com Molho Pesto



Ingredientes

- 1 abobrinha grande
- 2 colheres (sopa) de pesto pronto (ou caseiro)
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Corte a abobrinha em tiras finas (espaguete).
2. Refogue rapidamente no azeite e misture com o pesto.

5. Tapioca com Recheio de Frango e Requeijão

Ingredientes

3 colheres (sopa) de goma de tapioca

1/2 xícara de frango desfiado

1 colher (sopa) de requeijão sem glúten

Modo de preparo

1. Prepare a tapioca na frigideira e recheie com o frango e o requeijão.



6. Salada de Quinoa e Legumes

Ingredientes

1 xícara de quinoa cozida
1 cenoura ralada
1/2 xícara de ervilha cozida
Azeite, limão e sal a gosto

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e tempere.



7. Crepioca Simples



Ingredientes

1 ovo

2 colheres (sopa) de goma de tapioca

Sal a gosto

Modo de preparo

1. Bata o ovo com a tapioca e o sal.

2. Cozinhe em uma frigideira até firmar.

8. Pizza de Frigideira sem Gluten

Ingredientes

3 colheres (sopa) de farinha de arroz

1 ovo

2 colheres (sopa) de leite

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Misture tudo, cozinhe em uma frigideira e adicione o recheio de sua preferência.



9. Cookies de Amendoim

Ingredientes

1 xícara de pasta de amendoim
1/2 xícara de açúcar mascavo
1 ovo

Modo de preparo

1. Misture tudo, molde os cookies e asse a 180°C por 15 minutos.



10. Batata Doce Recheada



Ingredientes

1 batata doce média

1/2 xícara de carne moída ou frango desfiado

Azeite e temperos a gosto

Modo de preparo

1. Asse a batata até ficar macia, abra ao meio e recheie com a carne ou o frango.

Agradecimentos



Este EBOOK foi gerado por IA e diagramado por humano.
O passo a passo se encontra no meu GITHUB.

Este conteúdo foi gerado para fins didáticos de construção e não
foi realizada uma validação cuidadosa por humano no conteúdo e
pode ter erros gerados por uma IA

<https://github.com/johanna-steiner/prompts-recipe-to-create-a-ebook>

Autor: Johanna Steiner dos Santos