

Sabores Saudáveis



Receitas Caseiras
Sem Glúten



Receitas saudáveis sem glúten

Pão de aveia e banana sem glúten

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia sem glúten
- 2 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 1/3 de xícara de mel ou açúcar de coco
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- Uma pitada de sal



Modo de preparo:

- 1 - Preaqueça o forno a 180°C.
- 2 - Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea.
- 3 - Coloque a massa em uma forma pequena untada ou forrada com papel manteiga.
- 4 - Asse por cerca de 25-30 minutos ou até dourar.

Panqueca de tapioca com legumes

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de goma de tapioca
- 2 ovos
- 1/2 xícara de legumes ralados (como cenoura e abobrinha)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de azeite ou óleo de coco



Modo de preparo:

- 1 - Em uma tigela, misture os ovos, a goma de tapioca, os legumes, o sal e a pimenta.
- 2 - Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com o azeite.
- 3 - Despeje uma porção da massa e espalhe para formar uma pancake fina.
- 4 - Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado.

Bolinho de batata doce com frango

Ingredientes:

- 1 batata doce média cozida e amassada
- 1 xícara de frango desfiado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- 1 - Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa consistente.
- 2 - Modele em formato de bolinhos.
- 3 - Asse em forno preaquecido a 200°C por 20-25 minutos ou até dourar, virando na metade do tempo.