

1.

Menu Free Glúten

Salmão ao forno:

Ingredientes:

2 filés de salmão

2 dentes de alho amassados

½ Xícara (chá) de vinho branco

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Suco de limão siciliano, Sal, pimenta-do-reino, alecrim e orégano a gosto.

Modo de preparo:

Em uma assadeira untada, coloque o salmão com a pele para baixo e por cima o alho amassado. Regue com o vinho e o suco de limão. Adicione o sal e a pimenta do reino-a-gosto, os demais temperos e regue com o azeite. Leve para assar em forno preaquecido ,por 180 C, Por cerca de 25 minutos. Retire com cuidado, finalize com o alecrim por cima e sirva.

Pipoca doce

Ingredietes:

- ½ Xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de óleo de côco
- 2 colheres de (sopa) de milho de pipoca
- ½ Xícara de água

Modo de preparo:

Misture tudo na panela, Mexa sempre ate formar o melado, começar a estourar e garantir que não queime e pegue em toda pipoca

Sorvete 100% natural

Ingredientes:

2 bananas bem maduras (congeladas) 2 mangas
pequenas fatiadas (Congeladas)

Modo de preparo:

Misture os ingredientes no processador e adicione 1
maracujá para bater
junto (com sementes). Tá
pronto!

Salada de grão de bico

Ingrediente:

200g de grão de bico cozido

1 pimentão vermelho

1 tomate

1cebola

Pepino

Cebolinha a gosto

Coentro a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o grão de bico na água,escorra, Adicione o pimentão, tomate, pepino, cebola, cortados. Finalize com cebolinha e coentro á gosto

Caldo de vegetais

INGREDIENTES

1 colher de sopa de azeite

1 maço de aipo

4 colheres de sopa de salsa seca

6 colheres de chá de alho em pó ou 3 alhos cortados

1/2 colher de chá de sal

2 colheres de chá de manjerona seca

2 colheres (de chá) de tomilho seco

1 colher (de chá) de açafrão

1 colher (de chá) de sálvia

6 colheres (de sopa) de manjerição

2 cenouras 1 cebola cortada ao meio pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

-Aqueça o azeite na panela -Adicione o alho, a cebola, cenoura e o aipo -Mexe com frequência e cozinhe por 5 minutos -Adicione em média água e os outros ingredientes -A água precisa ficar 3 dedos acima dos alimentos -Ferva os ingredientes por mais ou menos 1 hora -Ao levantar fervura, abaixe o fogo -Quando estiver pronto retire os vegetais do caldo -Coe o caldo

caseiro para que fique somente o líquido -Deixe esfriar
Smoothie de banana com frutas vermelhas
e reserve em um pote adequado de vidro -Armazene
por até 1 semana na geladeira -Pode ser congelado

Ingredientes:
por até 3 meses

1 pote de iogurte natural integral gelados (170).

4 morangos congelados.

5 amoras congeladas.

1 banana prata congelada.

Bata tudo no liquidificador e beba na hora!!

Salada de Lentilha:

INGREDIENTES:

- 1 xic de lentilha cozida (deixar de molho por 12hrs) -
- 1 cenoura cozida picada
- 1/4 de cebola roxa picada
- 1 tomate picado
- salsinha picada a gosto
- 1 cl de chá de gergelim
- sal e pimenta a gosto
- azeite e vinagre para temperar

MOD0 DE PREPAR0: Misturar todos os ingredientes.
Temperar com azeite e vinagre. Pronto!

Gelatina de semente de Chia

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de semente de chia;

5 colheres (sopa) de suco de fruta natural de sua preferência;

Folhas de hortelã picadas (opcional).

MODOS DE PREPARO

Em um recipiente pequeno de vidro, acrescente a chia e o suco de fruta. Deixe descansar por 1 hora. A chia forma uma espécie de gel, que ficará parecido com a gelatina ou o sagu.

Pao sem Glúten caseiro

RECEITA

150g de farinha de arroz
150g de polvilho doce
1/2 col chá de sal
2 col sopa de açúcar
10 g (1 col de sopa) de fermento biológico para pão
150ml de água temperatura ambiente
4 ovos
2 col de sopa de óleo
1/2 col chá de goma xantana
1 col sopa de farinha de linhaça
1-2 col sopa de chia(opcional)

MOD0 DE PREPAR0 Primeiro faça uma misturinha da goma xantana com o óleo e reserve por 10min min. Misture todos os ingredientes secos na batedeira. Adicione a água e os ovos levemente batidos. Misture. Acrescente a mistura do óleo e misture. Na batedeira, bata por 2 min em velocidade média. (A textura da massa é tipo de bolo-um pouquinho mais grossa) Unte a forma de pão com óleo (a minha é de teflon, então não precisou). Despeje toda a massa na forma . Passe

uma colher para alisar por cima (gosto de alisar mais Hambúrguer Nutritivo caseiro nas bordas, assim o centro fica mais cheinho) Reserve por 20min (em dias mais frios pode ser que demore mais para aumentar de tamanho) Pré aqueça o forno por 5 min à 200• Obs: Use sempre ovos em temperatura ambiente, nunca gelados/refrigerados.

Ingredientes
1 kg de patinho moído (boa opção de carne magra)
2 cebolas raladas
5 dentes de alho
1 xícara de chá de farinha de amêndoa
1/2 xícara de quinoa em flocos (pode enriquecer também com linhaça, chia, o que preferir)
cebolinha,
pimenta do reino,
manjerição e sal a gosto

PREPARO: Passe no processador, depois amassei-as até ficarem no formatinho de hambúrguer.

Ps: Pode assar no forno (20 minutos), ou na frigideira (3 minutinhos), untando com um fiozinho de azeite ou óleo de coco. Rende 21 unidades. O que sobrar pode guardar no congelador enroladinhos em papel filme, para serem assados depois.

Banana Assada com Canela

Ingredientes:

Banana

Canela em pó

Modo de preparo :

Coloque as bananas na grelha ou forno até a casca ficar escura, vire-as. São cerca de 5 minutos de cada lado se o fogo estiver alto. Abra com a faca e polvilhe canela sobre a banana.

Panqueca sem glúten

Ingredientes:

- 1 xícara de Farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de amido
- 200 ml de leite (pode usar o vegetal se preferir)
- 1 colher de sopa cheia de azeite
- 1 colher de chá rasa de sal
- 2 ovos inteiro

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador, com uma concha colocar a massa na frigideira de preferência antiaderente .
Pode untar com óleo de coco.

Guacamole

Ingredientes

1 abacate médio ou 2 pequenos

suco de 1,5 limão

1 tomate picado

meia cebola picada e escaldada por 1 min em água fervente para retirar a acidez

1 colher de sopa de azeite de oliva

4 folhas de coentro (salsinha ou cebolinha a gosto)

pimenta a gosto

1 pitada de sal marinho

MODOS DE PREPARO

Amasse o abacate. Escorra a cebola, acrescente ao abacate o suco do limão, a cebola, o tomate, as folhas de coentro, o azeite, a pimenta e o sal. Obs: pode ser guardado em pote de vidro tampado e armazenar na geladeira por até 5 dias.

Costela com Legumes

1,3kg de costela bovina em pedaços
4 dentes de alho picados
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas em tiras
1 cubo de caldo de carne
1 folha de louro
1 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
2 batatas em cubos
2 cenouras em cubos
1 xícara (chá) de vagem picada
Cebolinha picada para polvilhar

MOD0 DE PREPAR0

Tempere a costela com o alho, sal, pimenta e reserve. Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo alto, e frite a carne até dourar. Adicione a cebola e refogue por 3 minutos. Adicione o caldo de carne, o louro, o shoyu e cubra com água até a metade da carne. Tampe a panela e cozinhe por 40 minutos depois de começar a chiar, em fogo médio. Desligue e

deixe sair a pressão naturalmente. Abra a panela, volte ao fogo médio, adicione os legumes, cubra com água e cozinhe com a panela aberta até os legumes amaciarem. Acerte o sal, se necessário, e sirva

Ingredientes

polvilhada com cebolinha

2 batatas médias cozidas

200 g de queijo mussarela

pedacinhos de bacon frito a gosto

1 ovo

1/2 lata de creme de leite

cebolinha a gosto sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas em uma panela com água. Em seguida, com cuidado, faça uma cavidade retirando a polpa das batatas cozidas e reservando-as. Em um recipiente, coloque as polpas das batatas e misture-as bem com o ovo, o queijo, o bacon, o creme de leite, o sal e a pimenta-do-reino. Em um tabuleiro, coloque as duas batatas e, dentro das cavidades, coloque um pouco do queijo mussarela, a mistura das polpas, uma camada de bacon frito, mais queijo mussarela, bacon e, para finalizar, salpique cebolinhas a gosto. Agora é

só levar ao forno a 230° C por aproximadamente 20 minutos, retire do forno e sirva.

Ingredientes

1 xic de leite
1/2 xic de manteiga
1 + 1/3 xic de polvilho doce
1 col cha de sal
2 ovos
1/2 xic de queijo Minas ralado
2 col sopa de maisena

MOD0 DE PREPAR0

Ferva o leite e a manteiga Coloque na tigela o polvilho e sal Acrescente o leite e manteiga fervidos e misture bem Deixe esfriar um pouco e acrescente os ovos, um a um e misture. Acrescente o queijo e maizena. Misture. Eu tive que colocar um pouco mais de leite e misturar na massa pra não ficar muito grossa.

