

Receitas Saudáveis

Sumário:

O que é? _____ 2

Bolo de laranja sem glúten e sem carboidrato__ 3

Xarope de abacaxi _____ 4

Bolo de laranja _____ 5

Pão com casca de banana _____ 6/7

Salada de casca de abóbora _____ 8

Fotos:

Bolo de laranja sem glúten e sem carboidrato__ 9

Bolo de laranja _____ 10

Pão com casca de banana _____ 11

Salada de casca de abóbora _____ 12

O que é?

Esse livro foi feito apenas com receitas saudáveis e com alimentos reaproveitados.

Como muitas pessoas estão sem nada para fazer na quarentena fizemos esse livrinho para passar um pouco o tempo, e ainda manter o peso.



Bolo de laranja sem glúten e sem carboidrato.

Ingredientes: 2 xícaras de farinha de amêndoas

½ xícara de farinha de linhaça

200 ml de suco de laranja

½ xícara de óleo de coco

½ xícara de adoçante natural

1 pitada de sal

1 colher de fermento em pó.

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, e colocar em uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno preaquecido por mais ou menos 40 minutos. Se desejar, adicione por cima suco de laranja ou coco ralado.

Xarope de abacaxi

Ingredientes:

1 colher de açúcar

1 abacaxi

500ml de água

Modo de preparo:

Descasque o abacaxi e bata no liquidificador por mais ou menos 2 minutos (com a casca), depois acrescente a colher de açúcar e bata novamente. Depois despeje em uma panela com a água e espere ferver. Coloque em outro recipiente, e espere esfriar.

Bolo de laranja

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

1 colher de fermento em pó

1 laranja com casca em pedaços, sem semente

1 xícara de óleo

3 ovos Cobertura:

1 xícara de suco de laranja

2 colheres de açúcar para polvilhar

Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque o trigo, o açúcar e o fermento. No liquidificador, coloque os pedaços de laranja com casca, o óleo e os ovos, e bata bem.

Despeje os líquidos nos secos e mexa até obter uma massa homogênea. Unte a forma com trigo e manteiga, e leve ao forno preaquecido por mais ou menos 40 minutos. Para a cobertura, misture o suco da laranja com o açúcar e despeje por cima.

Pão com casca de banana

Ingredientes:

6 bananas inteiras com cascas

1 xícara de água

½ xícara de óleo

1 xícara de leite

1 ovo

30 g de fermento fresco para pão

½ kg de farinha de trigo

1 pitada de sal

1 colher de sopa de açúcar

Modo de preparo:

Lave e pique as cascas das bananas, e bata-as com a água no liquidificador, depois junte o óleo, o leite, ovo e o fermento, e bata mais. Leve a mistura para uma tigela e acrescente o açúcar, e o trigo, aos poucos. Depois, pique as bananas em rodela e adicione a massa, junto com o sal. Espere uns 30 minutos para ela crescer, e depois leve em forno pré- aquecido até dourar.

Salada de casca de abóbora

Ingredientes:

2 xícaras de chá de casca de abóbora;

1 xícara de chá de tomate picado com casca;

½ xícara de chá de cebola picada;

sal a gosto;

2 colheres de sopa de azeite;

pimenta do reino a gosto;

1 colher de sopa de semente de abóbora torrada

Modo de preparo:

Lave a abóbora e depois descasque, ralando a casca. Leve essa casca em uma panela com água e deixe ferver. Depois que estiver bem cozida, escorra a água e reserve até esfriar. Então adicione o tomate picado, a cebola e tempere com sal, azeite, pimenta e leve à geladeira. Sirva fria como entrada.

Imagens:



**Bolo de laranja sem glúten e
sem carboidrato**

Bolo de laranja



Pão com casca de banana



Salada de casca de abóbora

 Salada de casca de abóbora - Guia da Cozinha

Fim

**Obrigado por ler até
aqui!!!**