

RECEITAS SEM GLUTEN

DIETA PARA A FERTILIDADE



RECEITAS

BOLACHAS DE ALFARROBA

Ingredientes:

50g de flocos de aveia glúten free
50g de farinha de aveia
2 colheres de sopa de farinha de alfarroba
2 colheres de sopa de manteiga amendoim
2 OVOS
30 a 50ml de bebida vegetal

Preparação:

Num robot de cozinha triture os ovos e a manteiga de amendoim. Adicione a farinha de aveia, a farinha de alfarroba, a bebida vegetal e triture novamente até ficar homogéneo. Coloque o preparado numa taça e misture com os flocos de aveia. Num tabuleiro forrado com papel vegetal, coloque pequenas porções de massa e achate-as para fazer o formato de uma bolacha. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos.

Húmus de Tremoço

Ingredientes:

200g de tremoço
1 iogurte natural
1 colher de chá de curcuma
1 colher de chá de noz moscada
4 colheres de sopa de azeite
150g de curgete

Preparação:

Triture todos os ingredientes num liquidificador. Sirva com palitos de curgete.