VERÔNICA CAMARGO
NUTRICIONISTA

# SEM TRIGO

# OS CINCO

@nutrivecamargo

# APRESENTAÇÃO

Sou Verônica Camargo, Nutricionista, formada há mais de 10 anos.

Ao longo da minha carreira profissional, observei muitas pessoas com distenção abdominal ao ingerir alimentos com trigo (fonte de massas, pães e bolos em geral) e tristes por não comerem mais tais alimentos.

Sendo assim, decidi lançar essa pequena amostra de receitas para que você possa comer sem culpa!

Espero que goste!

# Bem-vindo ao nosso time!

Conheça meu trabalho nas redes sociais e veja muito mais receitas como estas!!!!

## Estou feliz em tê-lo a bordo!

# Pão de aveia

Ótimo para regularizar intestino

# Comer sem culpa!

1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de aveia

1 pitada de sal

Numa tigela ou no liquidificador bata o ovo com a aveia e o sal até conseguir uma mistura homogênea.Dica: Se a mistura ficar muito espessa, acrescente 1 a 2 colheres de sopa de água.

Leve ao fogo médio uma frigideira anti-aderente ou levemente untada com óleo. Quando estiver quente, coloque a mistura anterior e deixe por 2 minutos ou até a parte de baixo soltar e a massa ficar levemente firme.Dica: Para untar a frigideira coloque algumas gotas de óleo nela e espalhe usando um papel absorvente.

Vire e espere dourar do outro lado também - menos de 1 minuto. Nesse momento pode rechear seu pão de frigideira com o que preferir - eu usei mortadela e queijo mussarela.

# Bolo de chocolate de caneca

Que delícia!!!

1 unidade de ovo

1 colher (chá) de cacau em pó

2 colheres (sopa) de açúcar light

4 colheres (sopa) de farinha de aveia

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 colher (café) de fermento químico

4 colheres (sopa) de leite desnatado

Coloque todos os ingredientes numa caneca e misture com um garfo. Deixe espaço na caneca para o bolo crescer. Leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência alta. Se achar necessário, asse por mais 1 minuto. Coma com uma colher.

# PANQUECA DE BANANA

2 bananas

2 ovos

1 colher (sopa) de açúcar

5 colheres (sopa) de farinha de aveia

1/2 xícara (chá) de leite

Em uma vasilha, amasse as duas bananas com a ajuda de um garfo, junte os dois ovos, o açúcar e misture bem.Acrescente a farinha de aveia, uma colher de cada vez, misturando para não empelotar.Por último coloque o leite, mexendo até obter uma massa homogênea.Coloque uma concha da massa no centro de uma frigideira antiaderente, devagar para que a massa não se espalhe muito (se preferir pode ir moldando com a ajuda de uma colher).Deixe dourar e com a ajuda de uma espátula vire e doure o outro lado.Pronto, é só servir acompanhada de chocolate derretido em cima ou ainda bacon frito e ovos.

# PANINI LOW CARB

## REINVENTE OS RECHEIOS!

1 ovo

2 colheres (sopa) de requeijão ou cream cheese

1 colher (chá) de fermento em pó

sal opcional

Em um recipiente, bata primeiro o ovo bem com um garfo, depois acrescente os outros ingredientes e bata por aproximadamente 1 minuto ou mais até ficar homogêneo.Leve ao micro-ondas por 3 minutos (dependendo da potência do seu micro-ondas, acrescente mais).Em seguida, recheie a gosto e leve a sanduicheira ou doure na frigideira.Opções de recheio: queijo, tomate e orégano.

# PÃO DE QUEIJO

**DELICIOSO COM CAFÉ E CANELA!!!**

1 ovo

2 colheres de sopa de polvilho azedo ou doce

1 colher de sopa de requeijão light

Primeiro, misture tudo em um bowl.

Em seguida, esquente a frigideira e coloque um fio de azeite – apenas para não grudar a massa.Em seguida, coloque a mistura e deixe dourar dos dois lados!

VERÔNICA CAMARGO
NUTRICIONISTA

# Obrigada.

(21) 35792777
(21) 35193777
(21) 964093300
vecamargoas@gmail.com

Siga @nutrivecamargo

Rua das Dálias, n96 sl 205, Vila Valqueire