

10 RECEITAS FARINHA LOW CARB



Todas as receitas que você precisa conhecer para ter
uma alimentação mais saudável

FARINHA DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

• 300g de amêndoas • 700ml de água quente

MODO DE PREPARO

1. Retire a pele das amêndoas. Faça isso colocando-as em água quente por 3 minutos, assim, a pele sairá facilmente. Depois, leve para assar em forno baixo, somente para secar, não deixe torrar. 2. Retire do forno, espere esfriar um pouco. Logo em seguida, bata tudo no liquidificador até virar uma farinha. 3. Armazene em pote escuro no armário ou geladeira.



FARINHA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 500g de amendoim

MODO DE PREPARO

Retire a casca do amendoim (sem sal) e distribua em uma assadeira. 2. Leve ao forno em temperatura alta, sem óleo, por cerca de dez minutos. 3. Deixe esfriar. Após isso, bata no liquidificador até formar uma farinha.



FARINHA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

- 6 bananas verdes

MODO DE PREPARO

1. Descasque as bananas e corte em finas rodela. Em uma assadeira, coloque as rodela lado a lado. Quanto mais espaçadas ficarem, mais rápido é o processo de secagem. 2. Coloque no forno até que fiquem completamente ressecadas. Espere esfriar, bata no liquidificador, peneire e guarde em um recipiente escuro e com tampa.



FARINHA DE CASCA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 5 maracujás

MODO DE PREPARO

1. Lave bem os maracujás. Corte ao meio e retire muito bem a polpa. 2. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno médio por 30 minutos. Mexendo às vezes. 3. Depois, espere esfriar. Bata em um liquidificador até obter uma farinha. Se desejar, pode peneirar.



FARINHA DE CASTANHA DE CAJU

INGREDIENTES

- 500g de castanha de caju

MODO DE PREPARO

1. Coloque as castanhas em uma assadeira e leve em forno médio.
2. Retire depois de assadas. Deixe esfriar e bata aos poucos no liquidificador até que se forme uma farinha.



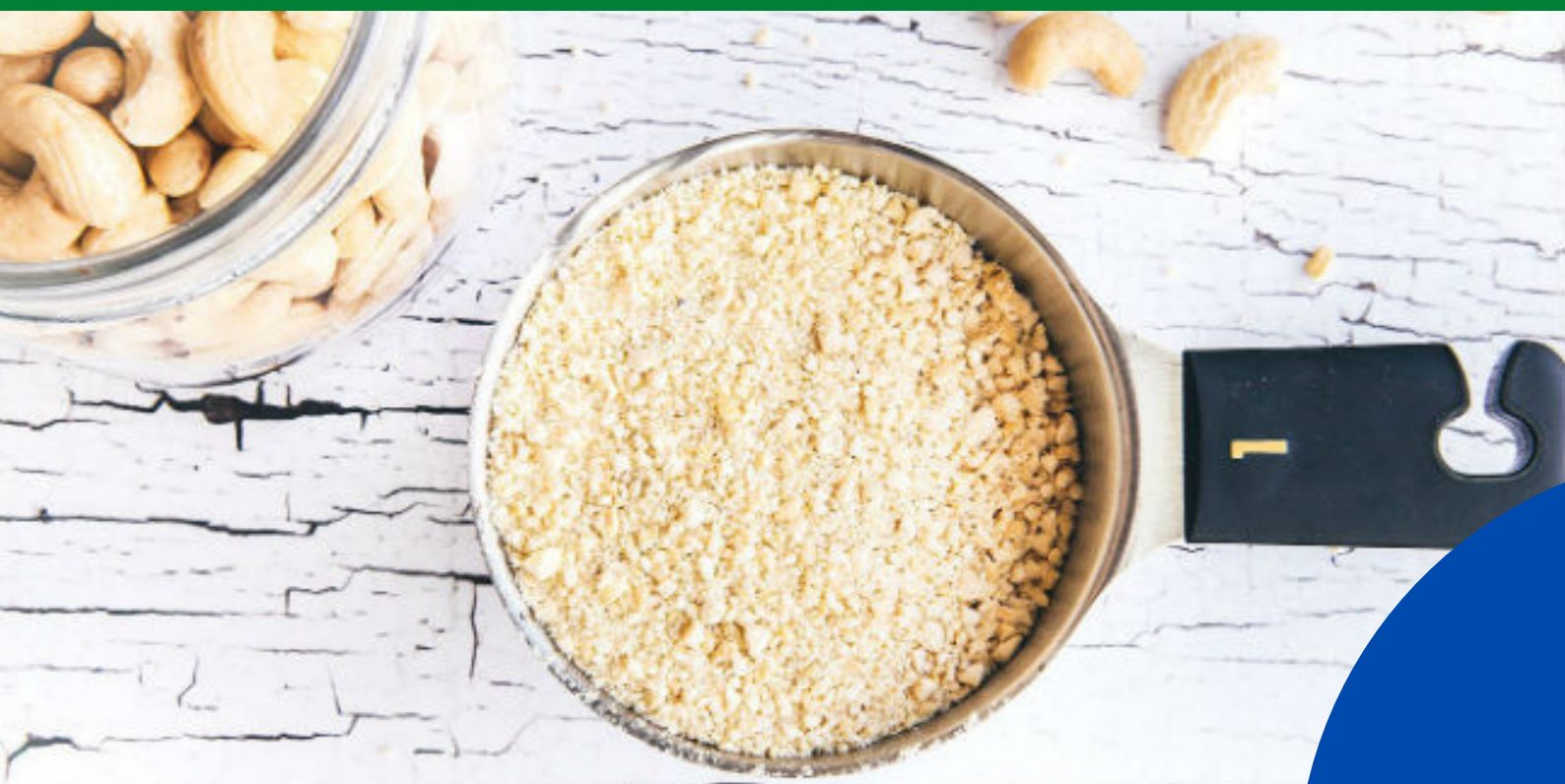
FARINHA DE CASTANHA DO PARÁ

INGREDIENTES

- 500g de castanha do Pará

MODO DE PREPARO

1. Em uma assadeira, coloque as castanhas e leve em forno médio por cerca de 20 minutos.
2. Retire depois de assadas. Deixe esfriar e bata no mixer ou liquidificador até que se forme a farinha.



FARINHA DE COCO

INGREDIENTES

• 1 coco seco • 700ml de água

MODO DE PREPARO

1. Quebre o coco do jeito que preferir. Retire a polpa do coco e corte em pedaços. Bata com 700ml de água quente utilizando o liquidificador ou processador. 2. Coe tudo passando em uma peneira fina ou pano de algodão, isso resultará no leite de coco. 3. Coloque a polpa que restou na frigideira em fogo médio e mexa por cerca de 20 minutos. 4. A farinha estará seca e pronta para ser utilizada.



FARINHA DE LINHAÇA

INGREDIENTES

- 200g de linhaça dourada

MODO DE PREPARO

1. Coloque a quantidade que desejar de semente de linhaça inteira no liquidificador ou processador.
2. Bata até que tenham se transformado em farinha



FARINHA DE NOZES

INGREDIENTES

- 500g de nozes

MODO DE PREPARO

1. Retire as nozes das cascas, coloque em uma assadeira e leve ao forno até ficarem douradas.
2. Espere esfriar e vá batendo aos poucos no liquidificador até se formar uma farinha.



FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 1 abóbora

MODO DE PREPARO

1. Lave as sementes retirando qualquer vestígio da polpa e deixe de molho por pelo menos 4 horas.
2. Escorra e espere secar por 1 hora.
3. Leve ao forno médio, mexendo de vez em quando.
4. Quando estiverem torradas, retire do forno, espere esfriar e bata no liquidificador até formar uma farinha.



DIREITOS AUTORAIS

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor. Aviso Legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado