

Lista de Compras: 3 Pratos sem Glúten para Mães Celíacas

Prepare um Dia das Mães inesquecível para mães celíacas com pratos deliciosos e sem glúten! Esta lista de compras inclui tudo o que você precisa para cozinhar três receitas fáceis com vegetais crucíferos, perfeitas para mães celíacas. Surpreenda sua mãe com vegetais crucíferos que nutrem o corpo e aquecem o coração.

Gratinado Cremoso de Couve-Flor (Serve 4)

- 1 couve-flor grande
- 200 g de queijo cheddar sem glúten
- 100 g de cream cheese sem glúten
- 60 ml de leite de amêndoas
- Azeite de oliva (pequena quantidade)
- Sal
- Pimenta

Salada Vibrante de Brócolis com Tahine (Serve 4)

- 400 g de brócolis
- 60 g de tahine
- 1 limão (para 2 colheres de sopa de suco)
- Mel (pequena quantidade)
- 50 g de amêndoas fatiadas (opcional)
- Sal
- Pimenta

Sopa Aveludada de Couve e Batata (Serve 4)

- 200 g de couve
- 2 batatas médias
- 1 cebola pequena
- Azeite de oliva (pequena quantidade)
- 1 litro de caldo de vegetais sem glúten
- Sal
- Pimenta

Itens Opcionais para Decoração

- Salsinha fresca (para o gratinado)
- Ervas frescas (para enfeitar a mesa)

Cozinhe com amor para mães celíacas e celebre o Dia das Mães!