

receitas

intolerância ou alergia

especiais

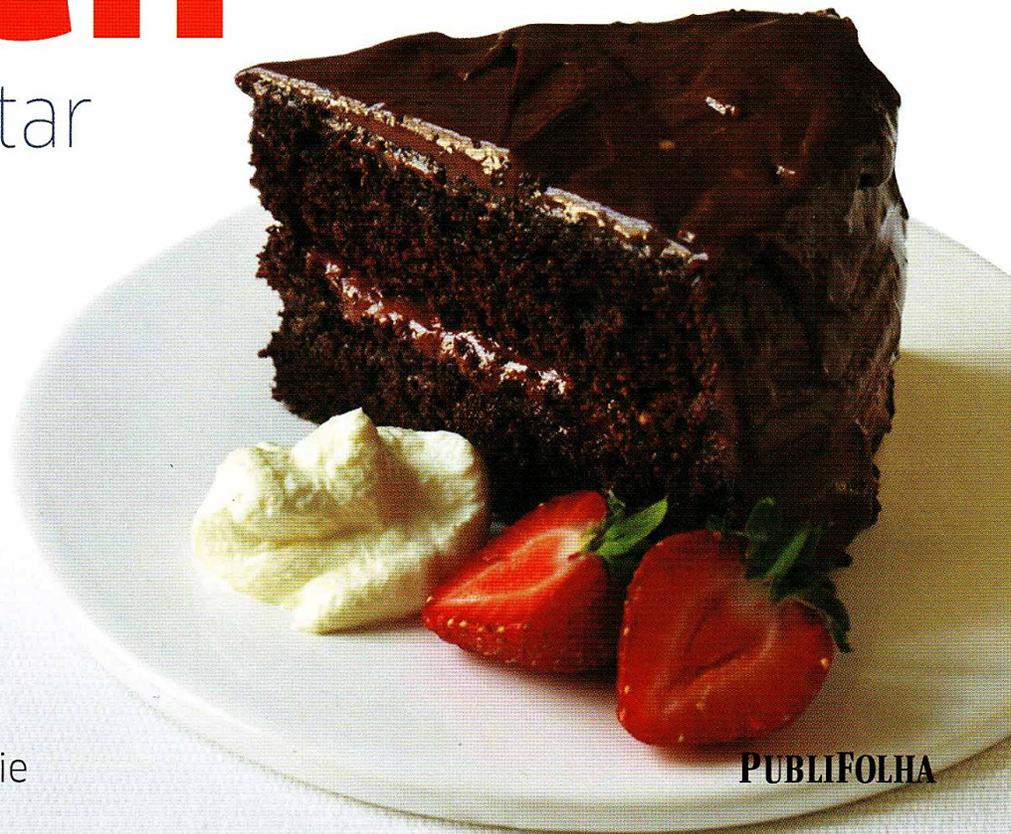
o que comer

sem

o que cozinhar

glúten

como se adaptar



Fiona Hunter,
Heather Whinney e Jane Lawrie

PUBLIFOLHA

Resumo de Receitas Especiais sem Glúten

A intolerância ao glúten - proteína encontrada no trigo, no centeio e na cevada - é uma alergia que provoca a doença celíaca, responsável pela má absorção de vitaminas e minerais.

Este título mostra que é possível adotar uma dieta sem glúten com pratos saborosos. Com mais de cem receitas nutritivas para café da manhã, almoço, lanche e jantar, o livro ensina como identificar os ingredientes sem glúten, planejar o cardápio e adaptar a alimentação para comer receitas saudáveis em casa ou em restaurantes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)