



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

BENEFÍCIOS DA FARINHA DE AMÊNDOA PARA **RECEITAS**



A farinha de amêndoa é um excelente substituto para a farinha de trigo, oferecendo uma alternativa nutritiva e saborosa para suas receitas. Descubra os benefícios dessa farinha versátil e como incluí-la no seu dia a dia!

Por que usar farinha de amêndoa?

- 1) Rica em proteínas e gorduras boas:** A farinha de amêndoa é uma ótima fonte de proteínas e gorduras saudáveis, ajudando a manter a saciedade por mais tempo.
- 2) Baixo índice glicêmico:** Diferente das farinhas refinadas, a farinha de amêndoa não provoca picos rápidos de açúcar no sangue, sendo ideal para quem busca controlar a glicemia.
- 3) Sem glúten:** É naturalmente livre de glúten, tornando-se uma opção perfeita para pessoas com doença celíaca ou intolerância ao glúten.
- 4) Fonte de nutrientes essenciais:** Contém vitamina E, magnésio, cálcio e antioxidantes que ajudam a proteger as células contra danos e promovem a saúde óssea e muscular.
- 5) Ajuda na saciedade e controle de peso:** A combinação de fibras e gorduras saudáveis contribui para o controle do apetite e evita exageros nas refeições.

Como usar a farinha de amêndoa?

- **Bolos e muffins:** Substitua até 50% da farinha comum em receitas.
- **Panquecas e waffles:** Deixe sua refeição mais nutritiva e saborosa.
- **Pães low carb:** Ideal para receitas com baixo teor de carboidratos.
- **Empanados e crostas:** Use em filés de frango ou peixe para uma crocância saudável.
- **Doces e biscoitos:** Crie sobremesas sem glúten e cheias de sabor.

Para melhores resultados, armazene a farinha de amêndoa em um pote hermético na geladeira para evitar que fique rançosa.