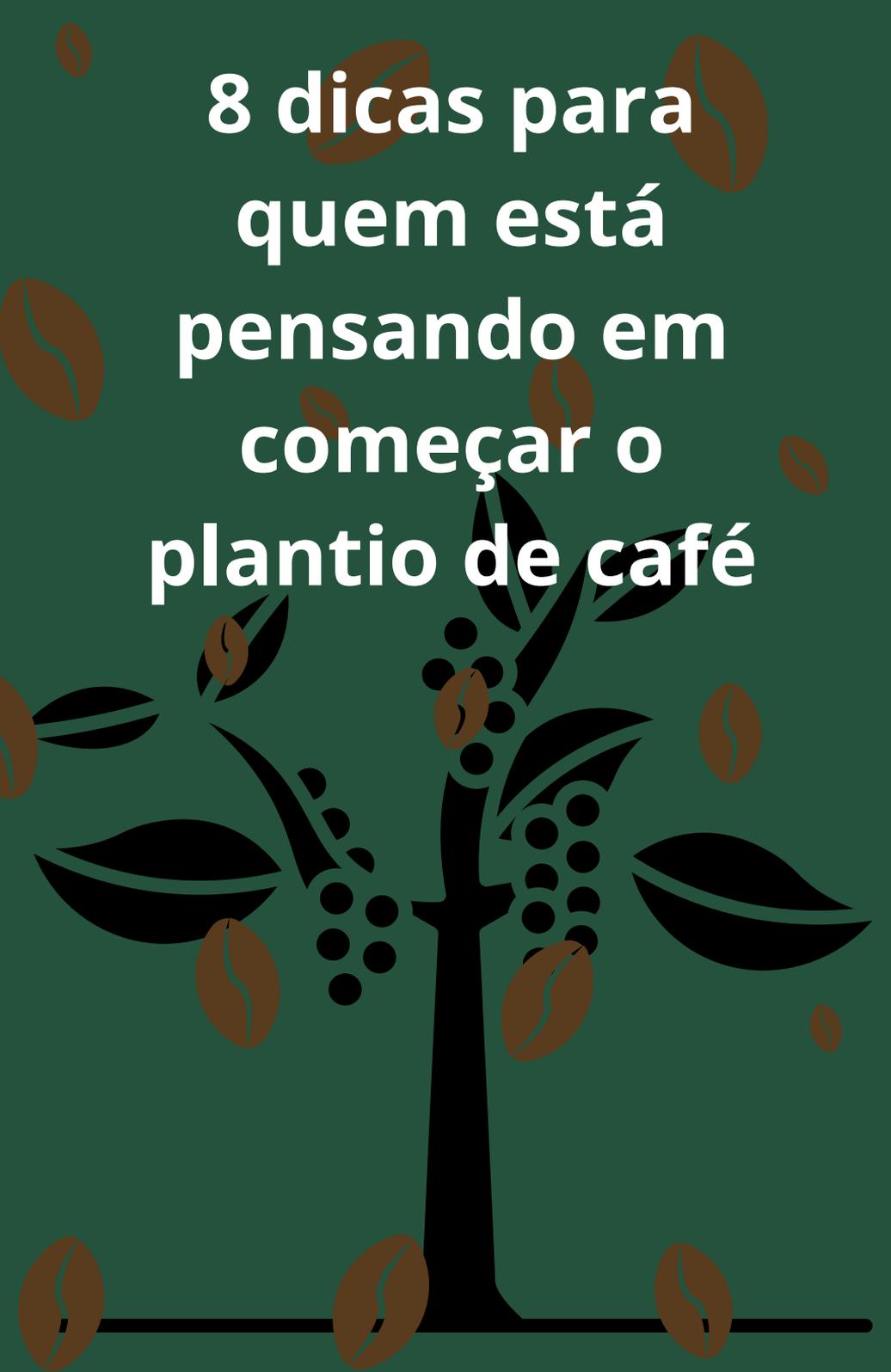


**8 dicas para
quem está
pensando em
começar o
plantio de café**



INTRODUÇÃO



Viver com **diabetes** não significa abrir mão do prazer de saborear uma boa refeição. Pelo contrário, é uma **oportunidade para descobrir novas receitas que são tão nutritivas quanto saborosas.** Controlar a glicemia é essencial para a saúde de quem tem diabetes, e isso começa com uma alimentação equilibrada e planejada.

Este e-book foi criado para ajudar você a preparar pratos deliciosos que atendem às suas necessidades nutricionais, sem comprometer o sabor. **As receitas aqui apresentadas são ricas em nutrientes, com baixos índices glicêmicos,** e foram pensadas para serem fáceis de preparar, mesmo em um dia corrido.

Neste livro, você encontrará opções para café da manhã, almoço, jantar e sobremesas, todas cuidadosamente desenvolvidas para manter seus níveis de açúcar no sangue sob controle. Além de instruções claras e detalhadas, cada receita inclui dicas sobre como incorporar os ingredientes em uma dieta saudável e variada.

Vamos começar essa jornada culinária juntos, explorando sabores que vão transformar **sua cozinha em um lugar de bem-estar e prazer!**

PANQUECAS DE AVEIA E BANANA



Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/4 de xícara de leite desnatado ou vegetal (amêndoa, soja, etc.)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Uma pitada de sal
- Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira

Modo de preparo:

1. **Preparo da massa:** Em um bowl, amasse bem a banana com um garfo até formar um purê. Adicione o ovo e misture até incorporar. Acrescente a aveia, o leite, o fermento, a canela e o sal. Mexa bem até obter uma massa homogênea.
2. **Cozimento:** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com óleo de coco ou azeite. Com a ajuda de uma concha, despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando discos de panqueca.
3. **Cozinhe de ambos os lados:** Deixe as panquecas cozinharem por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, ou até que estejam douradas e cozidas por dentro. Repita o processo com o restante da massa.
4. **Servir:** Sirva as panquecas quentinhas. Elas podem ser acompanhadas por uma colher de iogurte natural, frutas frescas (como morangos ou mirtilos), ou um fio de melado de cana (opcional para quem deseja um toque adocicado e natural).

PANQUECAS DE AVEIA E BANANA



Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/4 de xícara de leite desnatado ou vegetal (amêndoa, soja, etc.)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Uma pitada de sal
- Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira

Modo de preparo:

1. **Preparo da massa:** Em um bowl, amasse bem a banana com um garfo até formar um purê. Adicione o ovo e misture até incorporar. Acrescente a aveia, o leite, o fermento, a canela e o sal. Mexa bem até obter uma massa homogênea.
2. **Cozimento:** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com óleo de coco ou azeite. Com a ajuda de uma concha, despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando discos de panqueca.
3. **Cozinhe de ambos os lados:** Deixe as panquecas cozinharem por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, ou até que estejam douradas e cozidas por dentro. Repita o processo com o restante da massa.
4. **Servir:** Sirva as panquecas quentinhas. Elas podem ser acompanhadas por uma colher de iogurte natural, frutas frescas (como morangos ou mirtilos), ou um fio de melado de cana (opcional para quem deseja um toque adocicado e natural).