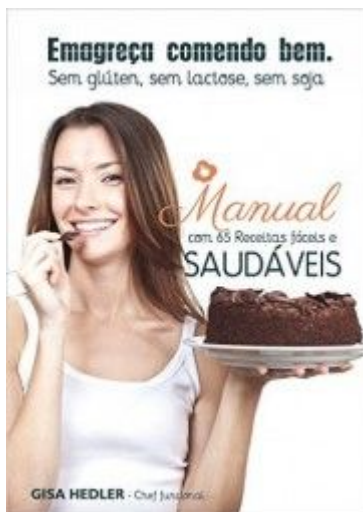


Sugestões de livros de receita para presente

<https://sem lactose.com/index.php/2016/05/03/sugestoes-de-livros-de-receita-para-presente/>

Última atualização em: 15/12/16

Nesta matéria você confere algumas sugestões de livros de receitas para quem curte aprender a fazer pratos saudáveis, sem leite e sem glúten.



[Emagreça comendo bem](#)

Para as mães preocupadas com a balança e que não abrem mão de uma dieta sem leite e sem lactose, esse ebook é uma opção prática e com 65 receitas elaboradas por Gisa Hedler, chef funcional.

Formato: ebook

[Comprar](#)



[100 receitas sem leite e derivados](#)

Mãe de um filho com alergia severa às proteínas do leite, Sabrina Sedlmayer dedicou grande parte de seu tempo desenvolvendo suas próprias estratégias alimentares para contornar o uso do leite e criar pratos que agradassem o paladar de toda a família. Seu livro é uma compilação de suas melhores receitas.

Formato: livro capa comum

[Comprar](#)



[Queijos veganos](#)

A base do queijo é o leite, disso todos sabem. E os queijos veganos, afinal são feitos de que? É sobre esse tema que trata o livro Queijos Veganos, da Editora Alaúde, apresentando ingredientes-base, formas de preparo e receitas bem elaboradas.

Formato: livro capa dura

[Comprar](#)



[50 doces veganos](#)

Katia Cardoso traz receitas para todas as horas. Barrinhas e smoothies para o café da manhã, biscoitinhos e cookies para o lanche da tarde, pavês e sorvetes para a sobremesa do dia a dia, além de bolos para ocasiões especiais. Todas as receitas são sem ingredientes lácteos.

Formato: livro capa comum

[Comprar](#)



Leites e manteigas vegetais

Usando ingredientes como castanhas de caju, amêndoas, avelãs, Melissa King mostra que é possível preparar smoothies, pastas, cookies, barrinhas, granolas, muffins, trufas, brownies e sorvetes sem uso de glúten nem ingredientes lácteos.

Formato: livro capa comum

[Comprar](#)