



Receitas

LOW  
CARB

Ponha mais  
sabor a sua  
vida

Autor

Alexandre Sorriso

# Sumário

O que é Low carb?	3
Quais os benefícios do Low Carb?	3
Dieta low carb alimentos permitidos	3
Dieta low carb alimentos proibidos	4
gorduras boas:	4
<b>cardápio da dieta low carb</b>	
Dieta low carb receitas	5
Pão de Forma Low Carb	5
Omelete Basca	5
Panqueca Low Carb	6
Peixe assado com creme de espinafre	7
Creme de Abóbora Cabotiã	7
Creme de Chuchu	8
Torta de atum	8
Purê Low carb de Couve Flor	9
Escondidinho de Carne Moída low carb	10
Fraldinha e Bacon na Pressão	10
Tarta de Salmão com Guacamole	11
Pão Cetogênico	12
Pizza Cetogênica	12
Receita low carb de Berinjela Refogada	
Receita low carb Berinjela Recheada	14
Receita low carb Rocambole de Carne Moída	14
Receita low carb Omelete de Clara de Ovo com Salsinha	15
Tabule de Quinoa	15
Biomassa de Banana Verde	16
Guarde na geladeira ou congele em forminhas de gelo	16
Filé de Peixe com Leite de Coco	16
Receita low carb Creme de Abóbora com Gengibre	
Receita low carb de Macarrão de Cenoura e Abobrinha	18
Pão fit low carb	19
Pão nuvem ou cloud bread: pão sem carboidratos low carb	20

Pão integral rápido low carb	20
Pão low carb de farinha de berinjela e gergelim	21
Pão de castanha low carb	22
Fricassé de frango low carb	23
Arroz falso de couve-flor low carb	24
Macarrão sem farinha low carb	24
Suflê Low Carb	25
Panqueca verde low carb	26
Canjica de galinha low carb	27
Beijinho de coco low carb	29
Cookies de amendoim low carb	30
Brownie de chocolate low carb	31
Cheesecake low carb de limão	31
Petit gateau low carb sem glúten e lactose	32
Mousse de Chocolate Low Carb	33
Mousse de maracujá low carb	33
Bolinho de chuva com canela low carb	34
Barrinha de chocolate com coco low carb	35
Arroz de Couve-flor à Grega	36
Pudim de Chia	37
Suco de Melancia com Hortelã	37
Limonada de Maçã	38
Suco Verde	38
Suco de Kiwi com Melão	39
Escondidinho de mandioquinha com carne	39
Purê de mandioquinha	39
Bacalhau ao Leite de Coco	40
Camarão Grelhado na Frigideira com Ervas	41
Peixe Recheado	42
Barquetes de Chuchu Recheado com Atum	43
Berinjela Recheada com Frango	43
Frango ao Limão e Alcaparras	44
Iscas de Carne com Legumes	46

## O que é Low carb?

**L**ow carb é um estilo alimentar que restringe (reduz) carboidratos. Há muitas variações de uma dieta de baixo carboidrato, Low Carb: dieta Paleo, dieta Cetogênica, dieta LCHF, dieta Atkins, Whole 30, entre outras. São apenas metodologias diferentes e todas funcionam pelo mesmo motivo, que é a redução de carboidratos.

Quais os benefícios do Low Carb?

Saciedade: Trocar o “combustível” do corpo do carboidrato para as gorduras naturais além de dar mais energia, nos sacia por muito mais tempo e, por conta disso, nos auxilia no emagrecimento.

O colesterol Bom :Uma alimentação rica em gorduras naturais e baixa em carbos aumenta os níveis do HDL, o colesterol bom que ajuda na redução de doenças cardíacas.

glicose sob controle: Quando comemos carboidratos eles se transformam em açúcar na corrente sanguínea, elevando a insulina e auxiliando na ativação do acúmulo de gordura corporal.

Com o low carb os níveis de insulina reduzem, ajudando tanto no emagrecimento como na diminuição de doenças relacionadas ao aumento da insulina.

---

Lembre-se!  
Para obtermos  
sucesso  
Na atividade física,  
precisamos  
de  
Uma boa alimentação

---

### Dieta low carb alimentos permitidos

Os alimentos permitidos na dieta Low Carb são:

- Frutas, verduras e legumes;
- Carne, frango e peixes;
- Queijos;
- Ovos;
- Azeite, óleo de coco e manteiga;
- Nozes, amêndoas, avelãs, castanha-do-pará;
- Sementes em geral, como chia, linhaça, girassol e gergelim;

Café e chás sem açúcar; Água, de 2 a 3 litros por dia.

Além de ser usada para emagrecer, esta dieta também é indicada para tratar problemas como colesterol alto, diabetes, triglicerídeos elevados e pressão alta.

## *Dieta low carb alimentos proibidos*

Nesta dieta é importante evitar todos os alimentos que possuam uma elevada quantidade de carboidratos. Dessa forma, uma boa opção é consultar o rótulo do alimento antes de consumir. No entanto, alguns exemplos dos tipos de alimentos que devem ser evitados são:

Açúcar: incluindo alimentos como refrigerantes, sucos de fruta, adoçantes, doces, sorvetes, bolos e biscoitos;

Cereais, como trigo, cevada ou centeio, e alimentos como o pão, biscoitos, salgados, torradas;

Gorduras trans: batata frita embalada, comida pronta congelada, margarinas;

Carnes processadas: presunto, peito de peru, salsicha, linguiça, salame, mortadela, bacon;

Outros: arroz branco, macarrão branco, farofa, tapioca e cuscuz.

Assim, uma dica importante é tentar evitar todo o tipo de produtos industrializados, uma vez que normalmente contêm uma elevada concentração de carboidratos, dando preferência para produtos naturais e vegetais frescos.

dieta low carb alimentos permitidos com moderação

Estes alimentos podem ser consumidos de 1 a 2 vezes por dia, equilibrando com o consumo de proteínas e gorduras boas:

Pão integral;

Grãos: arroz integral, macarrão integral, milho, feijão, lentilha, grão-de-bico;

Leite e iogurte;

Tubérculos: batata, batata doce, inhame, aipim e macaxeira.

Em geral, pessoas que praticam atividade física regularmente costumam tolerar maiores quantidade de carboidrato na dieta, sem ganhar peso com tanta facilidade.

cardápio da dieta low carb

# Dieta low carb receitas

## Pão de Forma Low Carb

5 Ovos

1 Xícara (chá) de Queijo ralado

1 Colher (chá) de Sal

2 Colheres (chá) de Fermento Químico

Linhaça Dourada para forrar a forma

### INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Amêndoas sem casca
- 1/3 Xícara (chá) de Linhaça
- 1/3 Xícara (chá) de Sementes de Girasol
  
- 310g de Cream Cheese, tipo philadelphia

### MODO DE PREPARO

1. Junte as amêndoas, a linhaça e os sementes de girassol no liquidificador e bate até car uma farinha.
2. Misture a farinha com o fermento e o sal.
3. Junte o cream cheese e ovos e misture bem até obter uma mistura lisa, depois adicione o queijo ralado.
  
4. Adicione a farinha na mistura do ovo e queijo e misture bem.
5. Forra uma forma com um pouco de óleo e linhaça.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 60 minutos.
7. Retire do forno e deixe esfriar.
8. Sirva em seguida e Boa Refeição.

## Omelete Basca

- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva - Sal e pimenta-de-caiena a gosto 1.

Corte os pimentões ao meio, retire as sementes e corte em fatias.

2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva adicione os pimentões e o alho e refogue por mais ou menos 10 minutos. Reserve

3. Bata os ovos em uma tigela e tempere com o sal e a pimenta-de-caiena a gosto.

4. Em outra frigideira, aqueça a margarina e despeje os ovos batidos e deixe rmar um pouco. Adicione os pimentões distribuindo por igual. Cozinhe por mais 2 minutos.

5. Enrole a omelete e Sirva em Seguida.

6. Boa Refeição.

## Panqueca Low Carb

Panqueca é uma delícia, fácil de fazer e vai bem com qualquer recheio que você deseje.

Além de saciar bastante, ajudam a esquecer o pão no café da manhã (principalmente para quem está iniciando).

Você pode preparar as panquecas abertas, que são mais práticas, ou fazer enroladas.

### Ingredientes:

1 ovo (médio)

1 colher de sopa (c.s.) de farinha de castanha de caju (Você pode substituir por farinha de castanhas do Pará, amêndoas, avelã, quinoa, chia e etc. )

1 colher de sopa (c.s.) rasa de creme de leite

1 colher de sopa (c.s.) de queijo parmesão ralado (opcional)

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes em um recipiente ou no liquidificador até car um creme homogêneo;

Asse em uma panquequeira ou frigideira em fogo baixo.

Tenha paciência e não tente virar a panqueca até que que bem rme.

Vire e asse do outro lado. Está pronta a panqueca!

## Peixe assado com creme de espinafre

### Ingredientes:

400g de lés de peixe branco 1 cebola grande  
1 dente grande de alho  
1 pacote de espinafre

150ml de creme de leite  
200g de parmesão (ou outro queijo do seu agrado) sal  
pimenta do reino  
1 limão  
azeite de oliva

### Modo de Preparo:

Tempere os lés com limão, sal, pimenta do reino e reserve.

Em uma frigideira, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente o espinafre e deixar refogar até começar a desmanchar.

Adicione o creme de leite, a pimenta do reino (a gosto) e o sal. Deixe reduzir um pouco e desligue.

Em um refratário, que possa ir ao forno, adicione azeite, arrume os lés e cubra com o creme de espinafre. Cubra a travessa com o parmesão ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.

## Creme de Abóbora Cabotiã

### Ingredientes:

1 abóbora cabotiã pequena 4 dentes de alho  
1 cebola  
Gengibre picado

### Modo de Preparo:

Descasque a abóbora e pique em cubos.

Coloque a abóbora em uma caçarola com água fervente, junto com o alho, a cebola e pedaços de gengibre à gosto.

Cozinhe até os pedaços começarem a desmanchar. Use um escorredor para retirar o excesso de água e na própria panela, amasse a abóbora até obter uma pasta. Corrija o sal se necessário, e já pode servir

## Creme de Chuchu

Ingredientes:

1/2 cebola picada  
2 dentes de alho  
3 chuchus médios  
1 caldo de legumes  
2 c.s. manteiga de garrafa 3 c.s. creme de leite fresco

Modo de Preparo:

Corte os chuchus em cubos grandes e coloque em uma panela. Encha com água até a metade e adicione o caldo de legumes.

Deixe cozinhar bastante, até quase desmanchar o chuchu.

Retire o restante da água e processe até virar um creme. Você pode utilizar um mixer ou o liquidificador. Adicione 1 c.s. de manteiga e o creme de leite e mexa bem.

Aqueça uma panela com 1 c.s. de manteiga e despeje o creme para refogar. Tempere com os temperos de sua preferência, e está pronto!

## Torta de atum

Ingredientes:

3 ovos  
1 pitada de pimenta do reino  
1 pitada de páprica picante  
1 lata de atum em conserva de azeite  
2 c.s. de biomassa de banana verde  
Uma porção de palmito picado  
1 alho poró picado

1 maço pequeno de cebolinha picada  
Azeitonas e alcaparras à gosto  
5 c.s. de farinha de oleaginosas  
1 c.s. de farinha de linhaça  
1/4 xícara de água  
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture os ovos, pimenta, páprica, palmito, azeitonas, alcaparras, alho poró, cebolinha e biomassa.

Escorra o azeite do atum e reserve. Adicione o atum a mistura.

Junte a água, a farinha de oleaginosas e de linhaça, o fermento em pó e 1 colher de azeite do atum.

Misture bem e coloque em forma untada, para assar em forno médio por 30 minutos ou até dourar.

## Purê Low carb de Couve Flor

Ingredientes:

1 couve or

Manteiga, manteiga ghee ou óleo de coco (para intolerantes a lactose).

200ml de creme de leite (intolerantes não utilizam ou substituem pela versão sem lactose)

Noz moscada

Modo de Preparo:

Corte a couve or em floretes e lave bem. Coloque-os em uma panela com sal, água até cobrir e dois dentes de alho sem casca.

Deixe cozinhar até a água quase secar (a couve or deve car desmanchando) e triture tudo com um espremedor de batata ou mixer.

Acrescente a manteiga ou ghee ou óleo de coco a gosto, um pouco de creme de leite fresco. Acerte o sal e coloque noz moscada à gosto.

## Escondidinho de Carne Moída low carb

### Ingredientes da Massa:

Para a massa, utilize a receita do creme de cabotiã.

### Ingredientes do Recheio:

250g de carne moída

2 c.s. de cebola picada

1 c.s. óleo de coco

200ml de molho de tomate

Temperos à gosto: cebolinha, orégano, pimenta preta, açafrão e alho.

Uma pitada de sal rosa do Himalaia

Queijo parmesão para polvilhar

### Modo de Preparo

Doure as cebolas no óleo de coco e acrescente o alho e a carne.

Deixe fritar até desgrudar da panela e adicione o molho de tomate. Ferva por alguns instantes, até que engrosse. Adicione os demais temperos e reserve. Divida o creme de abóbora em duas porções e espalhe uma delas no fundo de um refratário.

Adicione o molho de carne moída e cubra com a segunda parte do creme de abóbora. Polvilhe parmesão por cima e leve ao forno para gratinar.

## Fraldinha e Bacon na Pressão

### Ingredientes:

1 peça de fraldinha cortada em cubos grandes 100grs de bacon picado em tamanho pequeno 1/2 Cebola fatiada

2 dentes de alho

1 xícara de vinho tinto seco Sal rosa do Himalaia à gosto Pimenta preta à gosto

1 c.s. Óleo de coco

Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão, refogue a cebola e os dentes de alho picados no óleo de coco até dourar. Acrescente a carne em cubos e deixe refogar por alguns minutos. Adicione os demais temperos, cubra com água quente e tampe.

Cozinhe na pressão por 30 minutos. Abra, retire a carne da panela e deixe o molho apurar, até engrossar. Separadamente, frite o bacon em pedaços e quando estiver dourado, junte ao molho. Desligue a panela e coloque novamente a carne.

## Tarta de Salmão com Guacamole

Ingredientes do Tartar de Salmão:

300g de salmão fresco

50ml de azeite extra virgem

1 colher de chá de mostarda Dijon Suco de 1 limão Pimenta-dedo-de-moça à gosto Sal e pimenta-do-reino à gosto

Ingredientes do Guacamole:

50g de polpa de abacate maduro e rme 20g de cebola roxa picada

10g de tomate sem pele e sem sementes Pimenta-dedo-de-moça à gosto

Suco de 1 limão

Folhas de coentro fresco à gosto Sal e pimenta-do-reino à gosto

Modo de preparo do Tartar de Salmão

Corte o salmão em cubinhos pequenos e a pimenta- dedo-de-moça em pedacinhos bem pequenos. Misture todos os ingredientes e reserve.

Modo de preparo do Guacamole

Pique o abacate, a cebola roxa e o tomate em cubos.

Adicione a pimenta-dedo-de-moça e as folhas de coentro picadas em pedacinhos bem pequenos. Misture todos os ingredientes delicadamente para não desmanchar o abacate.

Montagem do Tartar de Salmão:

Em uma taça, coloque o tartar de forma a preencher 2/3 delas.

Coloque um pouco da guacamole por cima. Decore com uma rodela de pimenta-dedo-de-moça ou com uma pimenta biquinho.

Sirva frio.

\*Guacamole pode fazer parte de todos os pratos salgados e pode ser incluído como tempero de salada.

## Pão Cetogênico

Ingredientes:

1 Ovo

1 c.s. de farinha de coco

Modo de Preparo:

Em um prato fundo, coloque o ovo e bata com ajuda de um garfo até car homogêneo.

Acrescente a farinha de coco e misture bem.

Leve ao micro-ondas por um minuto e trinta segundos (o tempo pode variar conforme a potência do seu micro-ondas) ou até formar uma casca resistente, porém crua.

Retire do micro-ondas e coloque essa massa no grill e deixe lá até car crocante e encerrar o cozimento.

## Pizza Cetogênica

### Ingredientes:

2 ovos  
50g de queijo parmesão ralado  
2 envelopes de gelatina incolor e sem sabor 1 c.s. de farinha de coco  
100ml de creme de leite sem soro  
4 c.s. de água  
Sal rosa do himalaia á gosto

### Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina, sem dissolver, e bata muito bem. Em uma forma redonda, forre o fundo com papel manteiga para não grudar, e despeje a massa espalhando bem.

Coloque para assar em forno médio, por 20 minutos, ou até que atinja o ponto desejado (mais macia ou mais crocante). Vire para que asse por igual em ambos os lados.

Adicione o recheio de sua preferência e leve para assar novamente.

## Receita low carb de Berinjela Refogada

### Ingredientes:

1 berinjela grande  
1 cebola  
2 dentes de alho  
150g de bacon  
Azeite de oliva  
Pimenta do reino à gosto Sal rosa do Himalaia à gosto

### Modo de Preparo:

Corte a berinjela em pedaços com polpa e casca, coloque na água com sal e reserve.

Corte o bacon em cubos e frite bem. Depois escorra o excesso de óleo, adicione a cebola cortada bem pequena e refogue bem. Junte os dentes de alho cortados em tiras e refogue por mais 2 minutos. Escorra a berinjela e adicione na panela, deixando cozinhar por 15 minutos, mexendo sempre.

Deixe esfriar e regue com azeite á vontade.

Sugestão: Adicione castanhas de caju para obter uma textura mais crocante

## Receita low carb Berinjela Recheada

Ingredientes:

6 fatias nas de berinjela , com casca, cortadas pelo comprimento  
3 bolinhas de mozzarella de búfala (Opção: pedaços de bacon com cenoura)  
4 c.s. de molho de tomate (aquecido com um pouco de água e azeite)  
Queijo parmesão ralado á gosto  
Manjeriçã para decorar

Modo de Preparo:

Depois de cortar as fatias de berinjela, salpique-as com um pouco de sal e deixe-as descansar por 10 minutos. Lave e seque as fatias e leve ao fogo em uma frigideira antiaderente, pré-aquecida, untadas com azeite. Grelhe as fatias por dois minutos de cada lado, ou até carem ligeiramente macias.

Corte as bolinhas de mozzarella, ou do recheio que preferir, ao meio e coloque cada pedaço sobre uma fatia de berinjela e enrole.

Em um refratário, disponha o molho de tomate e, por cima, arrume os rolinhos recheados. Leve o forno médio por 15 minutos. Polvilhe com queijo ralado e sirva com folhas de manjeriçã.

## Receita low carb Rocambole de Carne Moída

Ingredientes:

500g de carne moída  
3 ovos  
2 dentes de alho amassados  
2 c.s. de cebola picada  
3 c.s. de cheiro verde  
Sal e pimenta do reino à gosto 100g de queijo parmesão ralado 250g de presunto em fatias Bacon em fatias à gosto

Modo de Preparo:

Misture a carne moída com os ovos e os temperos. Com a ajuda de um rolo, abra a carne entre dois plásticos. Após aberto, retire o plástico da parte superior.

Coloque o presunto, o queijo e o bacon e enrole com a ajuda do plástico de baixo, pincele com azeite, retire o plástico e coloque para assar em uma assadeira bem untada até car dourado.

Após assado, coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado.

## Receita low carb Omelete de Clara de Ovo com Salsinha

Ingredientes:

1/2 xícara de clara de ovo (3 a 4 unidades) 3 c.s. de salsinha picada

Azeite de oliva

3 c.s. de queijo parmesão

Sal e pimenta à gosto

Modo de Preparo:

Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo. Despeje as claras na frigideira aquecida e frite por 1 minuto, mexendo para que às claras frite por igual. Adicione a salsinha e o queijo e mexa mais um pouco para espalhar bem.

Dobre a omelete sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais 2 minutos.

## Tabule de Quinoa

Ingredientes:

2 xícaras de quinoa em grãos cozida e fria

4 tomates sem sementes cortados em pedaços 1/2 xícara de salsa picada  
1/4 xícara de folhas de hortelã picada  
4 c.s. de azeite de oliva  
2 c.s. de suco de limão  
1/2 pepino em cubinhos sem casca  
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e deixar na geladeira por 2 horas.  
Antes de servir, temperar com azeite e limão. Sal a gosto.

## Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

3 bananas verdes

Modo de Preparo:

Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura.  
Lave bem as bananas e, com a casca, leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las.

Quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos.  
Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente. Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca. Retire a polpa e ainda bem quente, leve ao liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa.

Guarde na geladeira ou congele em forminhas de gelo

## Filé de Peixe com Leite de Coco

Ingredientes:

4 lés de linguado  
2 c.s. de suco de limão siciliano

1 c.s. de azeite extra virgem  
1 cebola pequena picada  
1 dente de alho picadinho  
1 vidro de leite de coco ou 1 xícara de leite de coco fresco  
1 xícara de tomate cereja  
1 xícara de brócolis cozido picadinho  
Salsinha picadinha  
Sal  
Pimenta do reino

Modo de Preparo:

Tempere os lés de linguado com sal, pimenta do reino e o suco do limão. Numa panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola.

Em seguida, coloque os lés de linguado e doure dos dois lados.

Acrescente o leite de coco, tomate e o brócolis. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos com a panela semi tampada.

## Receita low carb Creme de Abóbora com Gengibre

Ingredientes:

1 abóbora japonesa  
3 c.s. de azeite  
2L de caldo de legumes caseiro  
1 pedaço pequeno de gengibre sem casca sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Retire a casca e as sementes da abóbora.

Corte-a em cubos.

Numa panela cozinhe a abóbora com o gengibre e o caldo, até a abóbora car macia.

Bata tudo no liquidificador, adicionando o líquido aos poucos.

Adicione o azeite e continue batendo

## Bolinho de Espinafre Assado

### Ingredientes:

1/2 maço de espinafre

1 ovo

1 c.s. de farelo de aveia

1/2 c.s. de farinha de grão-de-bico ou arroz sal do Himalaia a gosto

### Modo de Preparo:

Corte os espinafres e refogue levemente em azeite de oliva.

Misture todos os ingredientes e com a colher faça pequenos bolinhos.

Asse em uma forma untada em fogo baixo de 15 a 20 minutos ou até estejam dourados

## Receita low carb de Macarrão de Cenoura e Abobrinha

### Ingredientes:

2 abobrinhas verdes médias, cortadas em tirinhas 2 cenouras cortadas em tirinhas

2 c.s. de óleo de coco

### Modo de Preparo:

Aquecer uma frigideira com óleo de coco e colocar as tiras de abobrinha e cenoura. Mexer até que amoleçam e quem al dente.

## Molho de Tomate Fresco

### Ingredientes:

1 kg de tomates maduros sem pele e sem sementes 2 c.s. de óleo de coco

1 dente de alho inteiro

1/2 cebola picada em cubos pequenos

1/2 maço de folhas de manjeriçã fresco picadas

Modo de Preparo:

Corte metade dos tomates em cubos médios e a outra metade bata no liquidador com um pouco de água (o suficiente para bater).

Aqueça o óleo de coco em uma panela, adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Acrescente o alho e doure levemente.

Junte o tomate picado e a polpa batida, cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece secar. Acrescente as folhas de manjeriçã picadas e retire o alho.

## Pão fit low carb

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 2 colheres de requeijão

Modo de preparo:

Bata tudo em um refratária de vidro retangular;

Leve ao microondas por 3 minutos;

Depois retire do micro-ondas e coloque o recheio low carb e coloque na grill para dourar e ficar crocante.

## Pão sem trigo, sem glúten e sem lactose low carb

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 xícaras de farinha de linhaça
- ½ xícara de farinha de feijão branco
- 6 colheres (sopa) de leite de coco
- 3 colheres (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

Em uma batedeira, bata só os ovos;

Quando bem misturados, acrescente as farinhas e o leite de coco;

Então, quando tudo estiver bem misturado acrescente o fermento químico;

Coloque em uma forma de silicone (ou em uma forma de metal

antes de colocar na massa);

Leve ao forno a 180°C por 30 minutos.

Adicionais:

Para facilitar a crescimento do pão, realizo um superficial na casquinha que está se formando por volta dos 10 minutos de forno.

## Pão nuvem ou cloud bread: pão sem carboidratos low carb

Ingredientes:

3 ovos

2 colheres (sopa) queijo cottage ou cream cheese

0,5 colheres (café) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Bata as claras junto com o bicarbonato até ficar em ponto de neve bem firme;

Retire a pele das gemas e misture-as em uma tigela com o cottage até ficar um creme liso;

Incorpore a mistura de gemas às claras, mexendo delicadamente com uma colher ou espátula;

Unte uma forma antiaderente com azeite de oliva ou outro óleo e coloque a massa em forma de discos;

Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar, na temperatura de 170 graus;

Ao ficar pronto, retire da forma com a ajuda de uma espátula.

Adicionais:

Para o pão ficar mais baixinho, basta espalhar a massa na forma. Para ficar mais alto e fofo, deixe a massa mais concentrada.

Qualquer troca de ingrediente altera a receita original e as calorias. É preciso testar e adaptar sua quantidade.

## Pão integral rápido low carb

Ingredientes:

1 unidade de ovo

1 colher (sopa) de farelo de aveia

1 colher (sopa) de iogurte natural ou água  
1 colher (café) de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes com um garfo ou mixer;  
Despeje em um recipiente;  
Leve ao micro-ondas por 2 minutos.

Adicionais:

Quanto mais batida, mais homogênea fica a massa.

Qualquer troca de ingrediente altera a receita original e as calorias.

É preciso testar e adaptar sua quantidade.

## Pão low carb de farinha de berinjela e gergelim

Ingredientes:

6 ovos

1 xícara (de chá) de farinha de berinjela

1 xícara (de chá) de gergelim integral triturado no liquidificador

1 pacote de queijo parmesão ralado (50 g)

1/2 colher (de chá) de sal

1/3 de xícara (de chá) de água

1 colher (de sopa) de fermento químico em pó (fermento para

bolo)

Gergelim para polvilhar (opcional)

Dicas:

A farinha de berinjela é uma das farinhas low carb mais em conta e você encontra em lojas de produtos naturais.

Para triturar o gergelim, é só colocar no liquidificador e bater até virar uma farinha.

Se você achar necessário, unte a sua forma com azeite de oliva ou óleo de coco.

A forma que usei tinha 22 cm de comprimento, 9 cm de largura e 6 cm de altura.

Observações:

Como falei no vídeo esse pão dura cerca de 7 dias na geladeira.

Se quiser conservar no freezer, minha dica é congelar fatiado. Embale cada fatia separadamente e quando você quiser, só descongele o que for

usar.

Esse pão é excelente para fazer sanduíches, para fazer torradas e croutons, e também para colocar na sanduicheira e tostar.

Adicionais:

Tempo de Preparo: 5 minutos

Tempo de Cozimento: 30 minutos

Tempo Total: 35 minutos

Rendimento: 15 fatias

## Pão de castanha low carb

Ingredientes:

1 xícara (de chá) de castanha de caju torrada e sem sal

3 ovos

3 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem

3 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado

Sal (se precisar)

3 colheres (de sopa) de água em temperatura ambiente

1 colher (de sobremesa) fermento químico em pó (o de bolo)

Modo de preparo

Coloque no liquidificador 1 xícara de castanha da caju, torrada e sem sal;

Triture até virar farinha, após isso reserve;

Em uma tigela, coloque 3 ovos;

Com um garfo ou fouet, bata os ovos;

Acrescente 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;

E a xícara de castanha triturada;

Misture até ficar uma massa;

Se precisar acrescentar sal e 3 colheres (sopa) de água;

Junte uma colher (sobremesa) de fermento químico em pó;

Mexa delicadamente e despeje em uma forma untada com azeite;

Leve ao forno médio até dourar;

Retire do forno e deixe esfriar;

Após esfriar você já pode retirar.

Adicionais:

Esse pão low carb você pode fazer com castanha, amêndoa, macadâmia ou outra oleaginosa. Faça da mesma forma.

Eu prefiro o queijo parmesão ralado na hora, fica bem mais gostoso, mas pode fazer com o de saquinho, apenas escolha aqueles que não são tão finos que parecem umas farinhas.

Cuidado com o sal, porque o queijo é muito salgado.

Você pode fazer ele em formas individuais, como as de cupcake ou empada.

Eu normalmente faço um pão desses, fatio e embalo. Então coloco no freezer e vou retirando à medida que preciso dele. Mesmo congelado pode colocar direto na torradeira ou micro-ondas.

## Fricassé de frango low carb

Ingredientes:

600 gramas de peito de frango

100 gramas de bacon

1 colher de chá de mostarda Dijon

½ pote de requeijão tradicional sem amido

½ caixinha de creme de leite

1 xícara de purê de abóbora (abóbora moranga, aquela do

Halloween)

3 rodelas de cebola

2 colheres de sopa de ervilha congelada (se tiver muito peso para perder, não use ervilhas, use azeitonas picadas)

300 gramas de queijo ralado no ralo grosso (muçarela ou prato)

Orégano, sal e pimenta reino moída na hora, a gosto

Modo de preparo:

Utilize a técnica ninja que está nessa receita para preparar e desfilar o frango. Reserve o caldo de frango do cozimento.

Frite o bacon na própria gordura até ficar bem douradinho.

Cozinhe a abóbora coberta com água e com sal e rodelas de cebola até ficar bem mole, escorra a água do cozimento e passe no processador.

Em uma panela, misture o frango desfiado, o purê de abóbora, a mostarda, o bacon, a ervilha (ou azeitona), o creme de leite, o queijo ralado e o requeijão. Vá acrescentando com uma concha o caldo do cozimento do frango, para uma textura mais líquida.

Tempere com sal, pimenta do reino moída na hora e orégano.

Gratine no forno a 200 graus por 30 minutos.

Adicionais:

Sirva com a saladinha de sua preferência, como é uma receita bem pesada só algumas folhas verdes já são o acompanhamento perfeito para esse prato.

## Arroz falso de couve-flor low carb

Ingredientes

- 1 unidade de couve-flor
- 1 cebola media cortada em cubos
- 2 dentes de alho cortados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- A gosto tempero verde
- A gosto sal
- A gosto pimenta do reino

Modo de preparo:

- Pique a couve flor bem fininha ou passe no processador;
- Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva;
- Junte a couve flor moída e cozinhe por cerca de 6 minutos ou até estar cozida;
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto;
- Na hora de servir, adicione o tempero verde.

Adicionais

Qualquer troca de ingrediente alterará a receita original e as calorias. É preciso testar e adaptar sua quantidade.

## Macarrão sem farinha low carb

Ingredientes

- 2 unidades abobrinha média
- A gosto sal
- A gosto pimenta do reino

Modo de preparo:

- Fatiar as abobrinhas;
- Coloque o espaguete em um prato e leve ao microondas por cerca

de 3 minutos;

Também pode ser cozido no vapor ou na água fervendo rapidamente.

## Suflê Low Carb

### Ingredientes

½ chuchu cortado em cubos grandes e cozido no sal, escorrido

½ cenoura cortada em pedaços grandes e cozida no sal, escorrida

5 ramos de couve flor cozidos no sal, escorridos

100g de queijo gruyere ralado (pode ser qualquer outro tipo de queijo)

4 claras

2 gemas

1 lata de creme de leite sem soro (coloque a lata no congelador por uns 15 minutos antes de usar para separar o soro)

½ cebola picada em cubinhos pequenos

Cebolinha

Sal e pimenta a gosto

Manteiga para fritar

1 ramo de tomilho

Queijo ralado a gosto

## Suflê Low Carb

### ingredientes

Cozinhar os legumes em água com sal até amaciar bem, deixar escorrendo para liberar bastante água e depois passar no processador

Em uma panela frite a cebola picada até dourar

Acrescente os legumes batidos e cozinhe para reduzir e ficar mais cremoso. Desligue o fogo.

Em uma tigela bata as gemas com um fouet e acrescente o creme de leite. Misture bem até formar um creme e acrescente metade do queijo.

Acrescente as gemas com o creme de leite e o queijo ao creme de legumes

Acerte o sal e a pimenta e adicione a cebolinha picada

Por último bata as claras na batedeira até ficar em neve bem firme

Prepare um refratário untado com manteiga, misture o creme de legumes às claras batidas e incorpore bem

Despeje a mistura no refratário, coloque queijo ralado por cima a gosto e asse em forno pré aquecido por 30 minutos a 200°C

## Frango empanado

Ingredientes:

60 gramas de queijo parmesão ralado

1 unidade ovo

500 gramas frango (peito)

A gosto sal

A gosto pimenta de reino

Modo de preparo:

Corte o peito de frango em 6 filés e tempere com pouco sal e pimenta do reino;

Bata o ovo em um recipiente;

Passa o peito de frango no ovo e depois no queijo ralado, empanando os filés;

Coloque em uma forma antiaderente e leve ao forno alto por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Adicionais:

Pode fazer na fritadeira elétrica também.

Qualquer troca de ingrediente altera a receita original e as calorias. É preciso testar e adaptar sua quantidade.

## Panqueca verde low carb

Ingredientes:

1 unidade ovo

1 unidade clara

0,5 xícara (chá) de espinafre (folhas)

3 fatias finas de queijo light

3 fatias finas de peito de peru

1 colher (sopa) de cebolinha verde ou folhas manjericão

A gosto sal

A gosto pimenta do reino

Modo de preparo:

Bata no mixer ou liquidificador os ovos, o espinafre, o sal e a pimenta;

Unte uma frigideira antiaderente de tamanho médio e distribua a massa bem fina e uniforme;

Tampe a frigideira para cozinhar o lado de cima ou vire a panqueca;

Recheie com o queijo e peito de peru e salpique cebolinha;

Enrole delicadamente, desgrudando as bordas da frigideira.

## Canjica de galinha low carb

Ingredientes:

500 gramas de frango desfiado ou em cubinhos

2 cenouras médias cortadas em cubos

1 cebola cortada em cubo

2 dentes de alhos amassados

1 couve-flor

2 litros de água

0,5 xícara (chá) de salsinha picada

A gosto sal

A gosto pimenta do reino

Modo de preparo:

Em uma panela, junte a água, a cebola, o alho e a cenoura picada;

Pique a couve flor em pedacinhos bem pequenos, inclusive o caule;

Quando a cenoura estiver macia, junte a couve flor e o frango desfiado;

Tempere com sal e pimenta e espere cozinhar bem;

No final, adicione a salsinha.

Adicionais:

Pode trocar a couve flor por 1 xícara de arroz integral cozido, mas a receita ficará mais calórica.

## Espaguete falso de cenouras com almôndegas cítricas

### Ingredientes

- Para as almôndegas cítricas
  - 300g de carne moída (patinho é mais magra)
  - 1 noz moscada ralada
  - 1 cebola roxa bem picadinha
  - 2 ramos de salsa bem picados
  - Raspas de 1 limão
  - 1 pão fatia de pão integral
  - 1 ovo
  - 1 colher de café de sal
  - Pimenta-do-reino}
- Para o espaguete
  - 4 cenouras grandes
  - 1 lata de tomate pelado
  - 1 dente de alho
  - 1 colher de sopa de azeite
  - 1 colher de café de açúcar
  - 1 colher de sobremesa de sal
  - Qualquer queijo curado ralado (opcional)
  - Folhas de manjericão (opcional)

### Modo de preparo:

Comece pelas almôndegas juntando à carne moída as cebolas, a salsa, o ovo, o sal, a noz-moscada, a pimenta-do-reino, as raspas de limão (vão deixar as almôndegas bem aromáticas);

Umedece a fatia de pão de forma integral com água aos poucos até que vire uma papinha (1/2 copo americano basta). Junte essa pasta à mistura. Mexa bem. Faça as bolinhas e reserve na geladeira. Vá para o molho de tomate;

Fatie o alho, ou esprema, ou amasse (ou corte em toras pois a ideia é ser simples). Refogue o alho no azeite até dourar, junte o manjericão e o tomate pelado. Tempere com o sal e o açúcar e deixe ferver. Se quiser um molho mais liso, bata com o mixer;

Enquanto o molho engrossa, corte a cenoura em fitas ou tiras com a ajuda de um descascador. Este é um utensílio barato, essencial e versátil. Se você

não tem, compre;

Coloque a cenoura fatiada no molho e sobre elas as almôndegas. Tampe e deixe cozinhar entre 10 (para almôndegas mais ao ponto) e 15 minutos (para almôndegas bem passadas). Se quiser um “espaguete” mais al dente, coloque primeiro as almôndegas e depois de 8 minutos a cenoura. Deixe por uns 8 minutos e desligue e sirva com punhado de queijo salpicado.

## Brigadeiro de chocolate low carb

### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado com baixo teor de açúcar
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga

### Modo de preparo:

Em uma panela, adicione o leite condensado, o cacau em pó peneirado e a manteiga;

Leve ao fogo médio por cerca de 5 minutos ou até desgrudar do fundo da panela;

Retire da panela, coloque em um prato coberto com papel filme tocando a superfície do brigadeiro e leve à geladeira por pelo menos 4 horas;

Enrole os brigadeiros com a ajuda de uma colher de café, passe no cacau em pó e coloque nas forminhas.

## Beijinho de coco low carb

### Ingredientes

- 200 gramas de creme de leite
- 100 gramas de coco ralado seco
- 200 ml de leite de coco
- A gosto adoçante
- A gosto coco ralado para enrolar
- A gosto cravo de índia

### Modo de preparo:

Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada;

Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira;

Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em

cima. Ou coma de colher;  
Mantenha guardado na geladeira.

## Cookies de amendoim low carb

Ingredientes:

1 xícara (chá) de amendoim em farinha  
1 clara  
2 colheres (sopa) de adoçante culinário

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes;  
Divida a massa em 16 partes e faça pequenas bolinhas;  
Amasse delicadamente, dando forma aos cookies;  
Leve para assar ao forno (200o C) por cerca de 15 minutos.

Adicionais:

Se não encontrar a farinha de amendoim pronta, basta torrar o amendoim no forno, retirar a casca e processar até virar farinha.

Pode trocar o adoçante culinário por açúcar mascavo ou outro, mas as calorias irão aumentar.

## Biscoito de coco low carb

Ingredientes:

2 claras de ovo  
1/3 de xícara de adoçante forno e fogão  
¼ de colher de chá de extrato de baunilha  
1 pitada de sal  
1 xícara de coco ralado (sem ser adoçado)

Modo de preparo:

Bata as claras de ovo até que estejam em picos médios (cerca de 2 minutos na batedeira);

Adicione gradualmente o adoçante e bata até que picos mais firmes se formem;

Por último, misture a baunilha, o sal e o coco com uma espátula;

Forre com papel manteiga uma forma de alumínio grande;  
Com auxílio de duas colheres de café, pingue pedacinhos da massa na forma preparada;  
Leve ao forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 15-20 minutos;  
Deixe esfriar e coloque em um pote hermético, em lugar fresco e seco.

## Brownie de chocolate low carb

### Ingredientes:

0,5 xícara (chá) de farinha de amêndoas  
2 colheres (sopa) de adoçante culinário sucralose  
1 colher (café) de bicarbonato de sódio  
0,3 xícara (chá) de manteiga ghee  
5 ovos  
250 gramas de chocolate 70% cacau

### Modo de preparo:

Misture a farinha, o adoçante e o bicarbonato e depois incorpore os ovos;  
Derreta o chocolate em banho maria e adicione manteiga ghee;  
Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno médio por 15 minutos.

## Cheesecake low carb de limão

### Ingredientes:

#### Massa

1 xícara de farinha de amêndoas  
2 colheres de óleo de coco (se não tiver, substitua por manteiga derretida sem sal)  
1 ovo batido com garfo  
Canela  
Adoçante a gosto  
1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

#### Recheio

2 potes de cream cheese tradicional de 150 gramas

3 ovos

Suco de 1 limão siciliano (pode ser o Tahiti também)

Adoçante a gosto (veja nesse artigo dicas para escolher um adoçante)

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture bem a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o ovo batido, a canela e o adoçante. Se necessário adicione mais óleo de coco;

Disponha a massa em um refratário e asse no forno a 180 graus por 25 minutos;

Para o recheio, bata o cream cheese com os ovos e o suco de limão.

Despeje o recheio sobre a massa, polvilhe com raspas de limão (cuidado para não raspar a parte branca que é amarga) e leve ao forno por mais 25 minutos;

Deixe na geladeira por no mínimo 2 horas antes de servir.

## Petit gateau low carb sem glúten e lactose

Ingredientes:

1 ovo

1/4 xícara de xilitol ou açúcar de coco (para ser lowcarb, mas pode usar mascavo ou demerara também)

2 colheres de sopa de farinha de grão de bico (para ser lowcarb, mas pode ser de arroz, arroz integral ou até proteína em pó)

1/4 xícara de óleo de coco ou manteiga ghee

80g chocolate sem leite

Cacau em pó – para polvilhar nas forminhas

Modo de preparo:

Derreta o óleo de coco e o chocolate. Reserve;

Bata o ovo com o açúcar de coco/xylitol, até que dissolva;

Incorpore os ovos batidos ao chocolate derretido com óleo. Bata rapidamente com fouet ou garfo;

Acrescente a farinha e misture bem;

Unte forminhas individuais (tipo de empadinha) com óleo de coco e polvilhe cacau;

Despeje a massa;

Asses em forno pré-aquecido a 190-200 graus por 8-13 minutos;

Retire do forno, aguarde 1 minuto e desenforme.

## Mousse de Chocolate Low Carb

### INGREDIENTES

2 Xícaras (chá) de Leite de Coco  
3 Colheres (sopa) de Cacau em Pó  
1 Colher (chá) de Essência de Baunilha - 1 Colher (sopa) de Adoçante Culinário

### MODO DE PREPARO

1. Deixe o leite de coco na geladeira por 4 horas ou mais para separar a nata da água de coco.
2. Com cuidado retire o creme espesso com uma colher e coloque no liquidificador.
3. Bata o creme de coco, a baunilha e o adoçante no liquidificador por 10 minutos ou até engrossar.
4. Adicione o cacau em pó e bata mais um pouco.
5. Sirva em taças de sobremesa.

**“Se continuar fazendo o mesmo de sempre, vai continuar obtendo os resultados de sempre.”**

## Mousse de maracujá low carb

### Ingredientes:

- 200 g de creme de leite fresco, com pelo menos 30% de gordura
- 1 pacotinho de suco de maracujá em pó, zero açúcar
- Sementes de maracujá, para decorar

### Modo de preparo:

Em uma vasilha funda, adicione o creme de leite e o suco de maracujá;  
Com a ajuda de um mixer, bata o creme de leite junto com o suco de

maracujá até que tudo se misture, cerca de 1 minuto;

Transfira para fundos ou tigelinhas individuais e decore com as sementes de maracujá, se preferir;

Para ter certeza que a mousse está na consistência correta, deixe pelo menos 2 horas na geladeira antes de servir.

## Bolinho de chuva com canela low carb

### Ingredientes:

28g de farinha de amêndoa  
7g de farinha de coco  
1 pitada de fermento em pó  
1 pitada generosa de canela em pó  
1 pitada de sal  
56 g de leite de coco  
7g de manteiga sem sal  
7g adoçante forno e fogão  
1 Ovo, pequeno (25-30 g)  
Óleo, para fritar

### Cobertura:

2 colheres de sopa de adoçante forno e fogão  
1 colher de chá de canela em pó

### Modo de preparo:

Em uma panela funda, aqueça óleo suficiente para fritar seus bolinhos. Não deixe que seu óleo aqueça muito, então mantenha-o sob fogo médio ou médio/baixo;

Em uma tigela, combine a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o fermento, a canela e o sal e misture bem;

Em outra panela, leve ao fogo o leite de coco, a manteiga e o adoçante. Misture tudo e retire do fogo assim que a mistura ferver;

Adicione a mistura de farinha e com uma espátula, misture tudo e continue mexendo fora do fogo até que fique consistente (cerca de 2 minutos);

Quando a mistura estiver fria, adicione um ovo e misture para formar uma mistura pastosa (mas não muito molenga -- veja as dicas!);

Misture o adoçante e a canela em pó em uma tigela média e reserve;

Com o óleo já quente, vá despejando com a ajuda de 2 colheres de chá,

bolinhas da massa no óleo para fritar. Quando estiver frito de um dos lados, vire os bolinhos com a ajuda de uma escumadeira ou um garfo. Faça isso com bastante delicadeza, já que os bolinhos são bem frágeis;

Passes os bolinhos já fritos na mistura de adoçante e canela em pó.

## Barrinha de chocolate com coco low carb

Ingredientes:

INGREDIENTES: RECHEIO

1/3 xícara (chá) de ÓLEO DE COCO (ou 80 ml)

1/3 xícara (chá) de LEITE DE COCO (ou 80 ml)

1/2 xícara (chá) de ADOÇANTE FORNO E FOGÃO

1 xícara (chá) de COCO RALADO sem açúcar

Ingrediente da cobertura:

300g de CHOCOLATE AMARGO (pelo menos 75% de cacau)

Modo de preparo – recheio:

Forre uma forma quadrada de 18 cm com papel manteiga e reserve.

Em uma panela pequena, junte o óleo de coco, o leite de coco, o adoçante forno e fogão e misture;

Leve ao fogo médio e misture até que o óleo derreta e a mistura comece a ferver;

Tire imediatamente do fogo e misture o coco ralado;

Despeje a mistura na fôrma já preparada e leve à geladeira por cerca de 2 horas, ou até que endureça;

Quando tiver endurecido, corte com uma faca afiada o recheio em cerca de 16 pedaços (cada barrinha terá cerca de 1,5 cm por 9 cm);

Acomode as barrinhas em uma outra forma também forrada com papel manteiga e leve até ao freezer para endurecê-las bem por cerca de 1 hora.

Modo de preparo – cobertura:

Derreta e tempere o chocolate usando o método que você preferir;

Retire as barrinhas do freezer, e mergulhe-as uma por uma no chocolate até que estejam cobertas;

Deixe-as secando em cima de um papel manteiga e leve à geladeira até

a hora de servir.

## Arroz de Couve-flor à Grega

### INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor grande
- 1/2 cebola pequena em cubos pequenos
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de passas brancas (opcional)
- 1/2 xícara de pimentão verde e vermelho em cubinhos pequenos 1/2 xícara de nozes em pedaços
- Tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite

### PASSO A PASSO

1. Lave a couve flor e separe apenas os floretes, deixe o cabo mais grosso para outras receitas. Triture no processador até ficar em grãos

bem pequenos.

2. Se não tiver processador cozinhe os floretes por 2 minutos no micro-ondas e depois rale no ralador, ou corte muito miudinho com a faca. Reserve.

3. Aqueça uma frigideira grande, adicione as duas colheres de manteiga, espere dourar um pouco, incorpore a cebola picada e frite até dourar.

4. Acrescente a couve flor triturada, a cenoura ralada e o pimentão em cubinhos.

5. Tempere com sal e pimenta e refogue por 4 minutos. No final desligue o fogo e acrescente as nozes trituradas, as passas e o tomilho.

Feche a panela e deixe descansando até a hora de servir.

6. Na hora de aquecer acrescente duas colheres de sopa de azeite para finalizar.

## Pudim de Chia

### INGREDIENTES

3/4 Xícara (chá) de Leite de Coco  
2 Colheres (sopa) de Sementes de Chia  
1/2 Colher (chá) de Extrato de Baunilha  
1 Colher (sopa) de Adoçante para Forno e Fogão

### MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente.
2. Coloque uma tampa e disponha na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza.
3. Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional.
4. Boa Refeição.

"Uma jornada de milhares de quilômetros começa com um passo."

## Suco de Melancia com Hortelã

### INGREDIENTES

2 Xícaras (chá) de Melancia em cubos  
1 Colher (sopa) de Hortelã picada  
1/2 Xícara (chá) de Água de Coco  
Adoçante Culinário

### MODO DE PREPARO

1. Corte a melancia em cubos e tire as sementes.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos até a melancia estar totalmente triturada.
3. Adoce e Sirva com muito gelo.

## Limonada de Maçã

### INGREDIENTES

- 2 Maçãs Verdes
- Suco de 1 Limão
- 2 Folhas de Alface
- 1 Copo de Água Mineral - Adoçante Culinário

### MODO DE PREPARO

1. Retire a casca e as sementes das Maçãs e corte em cubos.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
3. Sirva com muito gelo.

## Suco Verde

### INGREDIENTES

- 3 Fatias de Melão
- 1 Folha de Couve
- 1 Pepino com casca - 2 Folhas de Hortelã - 1 Maçã pequena
- 150ml de Água de Coco - Adoçante Culinário

### MODO DE PREPARO

1. Lave bem a maçã, corte ao meio e retire as sementes.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até

tudo estar totalmente triturado.

3. Passe em uma peneira, adoce e sirva em seguida.

## Suco de Kiwi com Melão

### INGREDIENTES

1 Kiwi Descascado  
1 Fatia de Melão sem sementes - 1 Xícara (chá) de Água de Coco - 1 Folha de Hortelã  
- Adoçante Culinário

### MODO DE PREPARO

1. Retire a casca do Kiwi e do Melão e corte em cubos.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos até as frutas estarem totalmente trituradas.
3. Adoce e Sirva com muito gelo.

## Escondidinho de mandioquinha com carne

Purê de mandioquinha

Ingredientes

400g mandioquinha cozida  
120g leite desnatado ou vegetal  
1col chá de óleo de coco  
1col de café de sal

Recheio de carne

Óleo de coco para untar a frigideira

1 cebola pequena picada  
180g carne moída (patinho)  
3col sopa de estrato de tomate+90ml água (ou usar molho de tomate)  
Sal, pimenta, páprica doce e manjeriço a gosto

Dicas: cozinhar a mandioquinha até desmanchar e amassar com um garfo  
Misturar o purê em fogo baixo até engrossar

Montagem: Purê, recheio de carne, purê e queijo muçarela ralado. (pode colocar quantas camadas quiser)

Levar ao forno preaquecido por 20 a 25 minutos a 200 graus ou até dourar

## Bacalhau ao Leite de Coco

### INGREDIENTES

1 Kg de Bacalhau Dessalgado e Desado - 200ml de Leite de Coco  
1 Cebola Grande Picada  
2 Tomates Médios  
2 Dentes de Alho amassados  
1 Colher (sopa) de Coentro  
1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva - Sal e Pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Retire a pele e as sementes do tomate. Pique os tomates e a cebola bem picadinhos. 2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue as cebolas até ficar bem dourada. Acrescente o tomate e o alho e deixe refogar por mais 2 minutos.

3. Acrescente o bacalhau já dessalgado, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Coloque o leite de coco, misture bem e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.

5. Retire do fogo e sirva em seguida.

6. Boa Refeição.

## Bacalhau ao Forno

### INGREDIENTES

450g de Bacalhau dessalgado  
1 Pimentão Vermelho em Rodelas  
3 Cebolas em Rodelas  
3 Tomates sem pele cortado em fatias - 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva  
2 Colheres (sopa) de Salsinha  
Azeitonas a gosto

Sal e Pimenta-do-reino a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Corte as cebolas, os tomates e o pimentão em rodelas.
2. Leve o bacalhau já dessalgado para uma panela e cubra com água. Deixe ferver, cuidando para não amolecer muito. Depois de pronto, retire o bacalhau da panela.
3. Em um refratário, coloque uma camada de cebolas, uma de pimentão, uma de bacalhau e uma de tomates. Acrescente azeitonas a gosto e polvilhe com a salsinha. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto, sempre cuidando para não salgar demais.
4. Regue com o azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

### Camarão Grelhado na Frigideira com Ervas

#### INGREDIENTES

- 12Un. de Camarões grandes
- 1 Colher (chá) de Creme Vegetal - 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (chá) de Manjericão
- 1 Colher (chá) de Tomilho

#### MODO DE PREPARO

- 1 Colher (chá) de Sálvia
  - 1 Colher (sopa) de Salsinha
  - 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva - Sal e pimenta-do-reino a gosto
1. Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
  2. Coloque os camarões em uma vasilha e coloque um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por aproximadamente 10 minutos.
  3. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, grelhe os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire os camarões e reserve.
  4. Na mesma frigideira, refogue o alho com o creme vegetal e adicione as

ervas. 5. Coloque os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima. 6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

## Peixe Recheado

### INGREDIENTES

1 Peixe inteiro e limpo - 1 Pimentão Vermelho - 1 Cebola grande  
1 Tomate Médio  
Suco de 1 Limão  
1 Colher (sopa) de Salsinha  
1 Colher (sopa) de Cebolinha picada - 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva  
Sal e Pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Pique a cebola, o tomate e o pimentão.
2. Em um recipiente, tempere o peixe com o suco de limão, o sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe marinar para pegar o gosto por cerca de 20 minutos.
3. Em uma tigela grande, misture o tomate, o pimentão, a salsinha, a cebolinha e a cebola e tempere com um pouco de sal e azeite de oliva. Coloque esta mistura dentro da barriga do peixe.
4. Coloque o peixe em uma assadeira e cubra com o papel alumínio. Leve para o forno pré- aquecido a 180oC por cerca de 45 minutos. Retire do forno e sirva em seguida.

Trate os Alimentos  
Como trata as pessoas ...

Valorize o que  
eles tem de melhor  
e evite os que não  
te fazem bem!

## Barquetes de Chuchu Recheado com Atum

### INGREDIENTES

- 4 Chuchus Grandes
- 170g (1 Lata) de Atum
- 1 Cebola Pequena picada
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Dente de Alho picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Leve uma panela com água e um pouco de sal para o fogo alto até ferver. Após a água estar fervendo, coloque os chuchus com casca e deixe cozinhar até ficarem macios. Escorra a água e deixe esfriar um pouco.
2. Corte os chuchus ao meio e, com ajuda de uma colher, retire a polpa com cuidado. Pique a polpa dos chuchus e reserve.
3. Em uma frigideira, refogue a cebola, o alho e o atum por cerca de 5 minutos. Acrescente o tomate picado e a polpa dos chuchus e deixe refogar por mais 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
4. Recheio os chuchus com o atum e acomode-os em um prato.
5. Sirva em seguida

*“Para emagrecer é preciso ter a paciência de um monge budista, a força e a coragem de um samurai e a determinação de um camicase.”*

## Berinjela Recheada com Frango

### INGREDIENTES

- 2 Berinjelas Grandes
- 350g de Peito de Frango desfiado - 1 Cebola pequena picada
- 1 Pimentão Vermelho picado
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva - Sal e Pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Higienize a berinjela com água e corte-a ao meio. Com a ajuda de uma faca, retire o miolo e pique-o. Reserve.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue o frango já desfiado até ficar bem dourado. Acrescente o miolo da berinjela, o tomate, a cebola, o pimentão e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
4. Recheie as berinjelas com o frango, polvilhe salsinha por cima e acomode-as em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 20 minutos ou até as berinjelas estarem bem macias.

## Frango ao Limão e Alcaparras

### INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de Frango
- 1 Colher (sopa) de alcaparras
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada - 1/2 Xicara (chá) de Suco de Limão - 2 Colheres (sopa) de Margarina

### MODO DE PREPARO

- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva - Sal e Pimenta-do-reino a gosto
  1. Tempere os filés de frango com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
  2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés de frango até que quem bem dourados. Reserve.
  3. Na mesma frigideira, adicione as alcaparras e o suco de limão, deixe por mais ou menos 1 minuto esquentando. Adicione a salsinha e um pouco de sal, caso precise.
  4. Coloque os filés dentro da frigideira e o deixe absorver um pouco do molho por cerca de 1 minuto.
  5. Coloque os filés de frango nos pratos e adicione o molho por cima.

"Daqui a um ano você vai desejar ter começado hoje."

## Wrap de Alface Recheado com Frango

### INGREDIENTES

- 3 Filés Médios de Peito de frango
- 4 Folhas de Alface Crespa
- 1/2 Cenoura cortada em tiras
- 1/2 Cebola picadinha
- Azeite de Oliva para refogar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Pique a cenoura em tiras e a cebola em cubinhos e reserve.
2. Enquanto prepara os filés, coloque a cenoura para cozinhar em uma panela com água e sal até que fique al dente. Depois que ficarem prontas, reserve.

**Nunca deixe ninguém dizer que você não pode fazer alguma coisa. Se você tem um sonho, tem que correr atrás dele. As pessoas não conseguem vencer e dizem que você também não vai vencer. Se quer alguma coisa, corra atrás - Filme: Procura da Felicidade.**

## Iscas de Carne com Legumes

### INGREDIENTES

500g de Patinho

1 Cebola Média em Rodelas

1 Xícara (chá) de Couve-flor em buquês

1 Xícara (chá) de Brócolis em buquês - 1 Xícara (chá) de Vagem cozidas e cortadas ao meio

### MODO DE PREPARO

Cenoura Média cortada em Palitos - 1 Pimentão Médio picado

1 Colher (sopa) de Salsinha

1/2 Xícara (chá) de Molho Shoyu

1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva - Sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Pique os brócolis, a couve-flor, a cenoura e leve para uma panela de água com sal para cozinhar até que fiquem al dente.

2. Pique a carne em iscas e leve para fritar em uma panela aquecida com o azeite de oliva.

3. Quando a carne estiver dourada adicione a cebola picada e o pimentão e deixe refogar por mais ou menos 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem.

4. Escorra a água dos legumes e junte na panela. Acrescente o molho Shoyu e deixe cozinhar mais um pouco mexendo de tempos em tempos.

5. Polvilhe com a salsinha e sirva em seguida.