



200 Receitas LowCarb

MAIS SAÚDE



Índice de Receitas

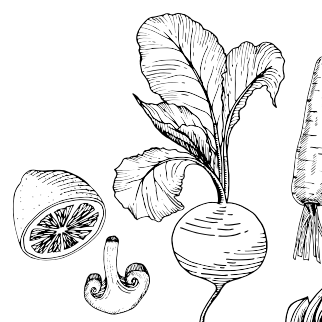
Café da manhã	08
Receitas com ovos	09
Assados para o lanche e manhã	18
Pães Lowcarb	22
Salgados Lowcarb	26
Petiscos Lowcarb	30
Pastinhas Lowcarb	37
Refeições	41
Assados	42
Pratos com carne	42
Pratos com porco	58
Pratos com frango	66
Pratos com peixe	76
Acompanhamentos	85
Sopas	100
Saladas	108
Doces	112
Cookies	113
Chocolates e docinhos	117
Sobremesa	124
Bolos	131
Cheesecakes e muffins	140





Direitos Autorais

Todos os direitos reservados para Mais Saúde. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.





A Dieta Lowcarb

Quando o assunto é escolher uma dieta para ajudar você a perder peso e ficar mais em forma, existem muitas opções que você pode escolher. Toda prometem o melhor modo de alcançar o seu objetivo de perda de peso. Algumas funcionam e a maioria vai prometer coisas que são muito difíceis de serem verdade e você vai falhar.

O maior problema com muitas dietas é que elas são apenas moda e não funcionam ou elas são muito difíceis de manter por muito tempo. Elas fazem você desistir em vez de culpar a dieta, normalmente nos culpamos por não ter a força de vontade para manter a dieta até o fim. Na maior parte dos casos, pode ser culpa da dieta, especialmente se você seguir todas as regras e nunca trapacear.

Uma dieta que é muito boa para dar todos os nutrientes que seu corpo precisa para não se sentir esgotado enquanto te ajuda a perder peso é a dieta Lowcarb. Esta dieta usa pouco carboidrato, muita gordura e muita proteína e normalmente é conhecida pela sua efetividade em tratar epilepsia em crianças, mas pode ser ótimo para pessoas que estão tentando resolver problemas de saúde.

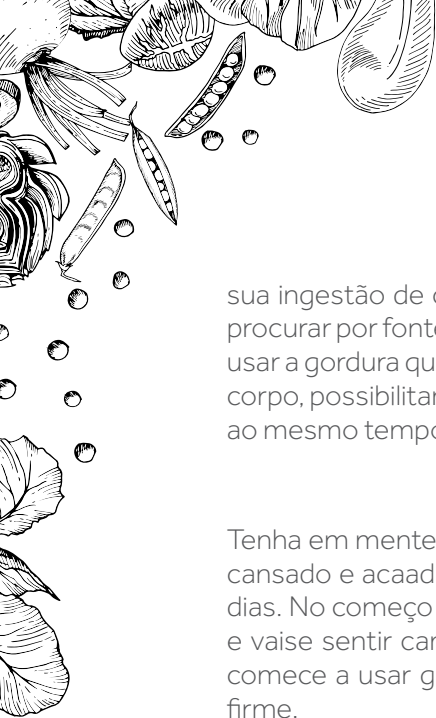
As idéias por trás da dieta Lowcarb não são novas; na verdade, muitas dietas famosas como a paleológica, a dieta de South Beach e a dieta Atkin usam alguns dos mesmos princípios para ajudar pessoas a perder peso. Existem algumas diferenças no tipo de dieta Lowcarb que você escolher e as diferenças vão girar em torno de quantos carboidratos você pode comer. Para condições de saúde severas, como elipsia em crianças, a quantidade de carboidratos pode ser baixa. Mas se você simplesmente for usar a dieta para peder peso, você vai estar melhor se escolher a dieta Lowcarb padrão e alguns carboidratos a mais.

Então a dieta Lowcarb é um tipo de dieta que vai forçar seu corpo a passar pelo processo de cetose. A cetose é um processo no qual todas a gorduras são queimadas, em vez de carboidratos, para providenciar energia ao seu corpo. Na dieta americana tradicional, nós dependemos do corpo para queimar os carboidratos que consumimos para nos manter ativos. Não existe nenhum problema se você é um atleta ou se pratica exercícios o dia todo, mas se você trabalha em um escritório e não s e move muito, o que acontece com todos os carboidratos que você consome?

Se você não queima esses carboidratos, o corpo vai transformer eles em gordura, que será guardada na sua cintura e nas suas coxas, causando problemas de saúde à longo prazo. Queimar essa gordura pode parecer impossível, especialmetne se você ainda está comendo bastante carboidratos na sua dieta. O corpo sempre parece reverter os carboidratos em energia primeiro; elas são fontes fáceis de energia e não levam muito tempo para converter. Com o passar do tempo, o excesso de carboidrato e qualquer gordura que você consome vai ficar na cintura e na sua barriga e seu peso vai continuar a aumentar.

Mas com a dieta Lowcarb, você vai começar a limitar os carboidratos que consome; em alguns casos, você tem que consumir menos que 100 gramas por dia. Quando você restringe a





sua ingestão de carboidratos, e adiciona um pouco de exercício, o seu corpo vai começar a procurar por fontes alternativas de energia. E aí que a gordura entra. O seu corpo vai começar a usar a gordura que você está comendo na dieta, assim como parte da gordura que está no seu corpo, possibilitando você de ter bastante energia para aguentar o dia e perder peso e gordura ao mesmo tempo.

Tenha em mente que nos primeiros dias de uma dieta Lowcarb, você vai se sentir um pouco cansado e acaado. Isso é perfeitamente normal e você só precisa aguentar esses primeiros dias. No começo da dieta, o corpo vai se privar da sua principal fonte de energia, carboidrato, e vai sentir cansado enquanto tenta recuperar a perda de energia. Uma vez que o corpo começa a usar gordura como energia, você vai começar a se sentir cansado mas continue firme.

Deixar de comer algum dos carboidratos que você gostava no passado pode ser difícil. A maior parte dos carboidratos na dieta cetogênica vai vir de frutas vegetais, significando que você vai ter que deixar pães, pizzas, massas e outras sobremesas de lado para a dieta funcionar. Isso pode ser difícil para algumas pessoas mas considere ir devagar. Corte uma coisa da sua dieta por semana e rapidamente você vai ver resultados melhores. Ou tenha um "dia do lixo" na sua dieta. Em um dia por semana ou a cada duas semanas você pode comer o que quiser independente da sua dieta.

Vantagens da Dieta Lowcarb

Nesse ponto, a dieta Lowcarb pode ser um pouco assustadora e você pode estar se perguntando porque você deveria tentar ela. Existem muitas vantagens na dieta Lowcarb que vão fazer você começar essa dieta assim que possível. Dos sentimentos de satisfação depois de comer até uma grande perda de peso, a dieta Lowcarb é uma que você precisa tentar. Algumas das vantagens da dieta Lowcarb incluem:

Controle do açúcar no sangue

Comer muito carboidratos pode aumentar o nível de açúcar no seu sangue. Carboidratos podem aumentar o seu nível de açúcar rapidamente e então diminuir drasticamente e fazer você se esgotar. Fazer isso uma vez depois da outra pode causar muitos danos ao seu corpo, fazendo seu corpo ficar resistente contra a insulina e até mesmo começar o processo da diabetes. Comer muitos pães, massas e outras comidas podem danificar seu corpo e você nunca se sente satisfeito com essas comidas. Enquanto nem todos os carboidratos são ruins, frutas e vegetais tem carboidratos e eles não vão causar esse tipo de dano, a maioria das pessoas consegue carboidratos de fonte que vão fazer a insulina ter um pico. Com a dieta Lowcarb, você vai completamente anular todas as fontes ruins de carboidratos e você não vai ter que lidar com esses efeitos de saúde ruins.





Coma alimentos que são satisfatórios

Se você já fez dieta no passado, você está familiarizado com idéias de restringir calorias. Você tem que comer menos calorias do que está queimando quando perde peso. Mas com outras dietas, você vai sentir fome enquanto tenta perder peso. Isso acontece quando você come alimentos que não são saudáveis. Com a dieta Lowcarb, você vai comer alimentos que são satisfatórios. Você pode comer pouco por refeição e sentir que comeu muito. Isso é ótimo para perder peso, você pode comer menos, perder peso e não sentir fome o tempo todo.

Coma mais coisas boas

Na dieta Lowcarb, você se concentrará mais em comer os bons alimentos. Em outras dietas, você pode se concentrar em comer uma certa quantidade de calorias e estas calorias podem vir de qualquer fonte. Escolher as refeições erradas podem deixá-lo com fome e ainda não perder peso. Comer 100 calorias de frutas e vegetais é muito mais saudável do que comer 100 calorias de chocolate, frutas e vegetais ajudam você a adicionar mais nutrientes ao seu corpo. A dieta Lowcarb irá ajudá-lo a cortar alguns desses alimentos ruins, como carboidratos e sobremesa, e concentrar-se mais nas coisas boas. Tenha em mente que apesar de que gorduras são permitidas nesta dieta, isso não significa que você pode sair para comer e desfrutar de um grande hambúrguer todos os dias. Você precisa se concentrar em comer os tipos corretos de gorduras, mas você irá aprender que as gorduras nem sempre são as inimigas em sua dieta.

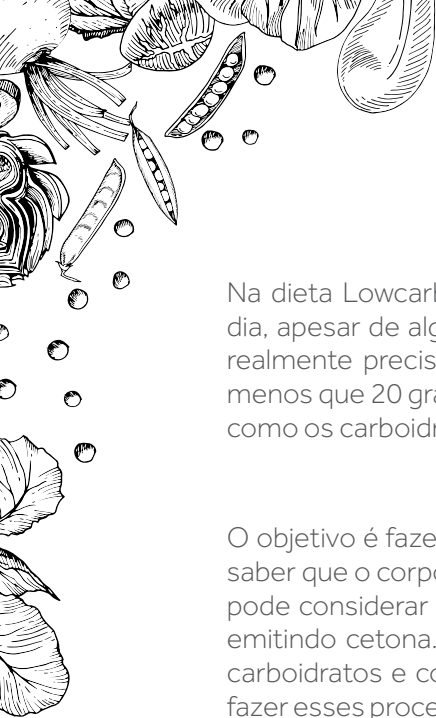
Ajuda com a perda de peso

Uma das principais razões que muitas pessoas escolhem a dieta Lowcarb é por causa da perda de peso. Enquanto pode ser difícil desistir de alguma das suas comidas favoritas à longo prazo, você vai amar como os resultados podem ser rápidos. Comer uma dieta equilibrada, aprendendo como evitar carboidratos e escolhendo opções mais saudáveis quando for possível, e adicionar alguns exercícios, podem ser as dicas que você precisa para começar.

Iniciando a Dieta Lowcarb

Iniciar a dieta Lowcarb pode parecer difícil, mas você vai pegar o jeito com a ajuda de um planejamento cuidadoso e preparo. A coisa mais importante para se lembrar é de balancear propriamente os macronutrientes que você estão tomando. Na maior parte, cerca de 60% dos seus macronutrientes devem vir de gorduras e 35% da proteína. Os outros 5% devem vir de carboidratos, que devem ser frutas e vegetais saudáveis. Isso é muito restritivo, então se você precisar começar com números diferentes para ser mais fácil, não tem problema enquanto seu consumo de carboidratos estiver abaixo do seu consumo de proteínas e gorduras.





Na dieta Lowcarb padrão, seu consumo de carboidrato vai ser menos que 50 gramas por dia, apesar de algumas variações deixarem você consumir até 100 gramas por dia. Se você realmente precisa perder peso e está preocupado sobre sua saúde, você pode consumir menos que 20 gramas para poder entrar em cetose de forma mais fácil e começar a entender como os carboidratos funcionam no corpo.

O objetivo é fazer o seu corpo entrar no estado de cetose. Uma vez nesse estágio, você vai saber que o corpo está usando gordura em vez de carboidratos para conseguir energia. Você pode considerar comprar um kit para testar o seu hálito, suor e urina para ver se você está emitindo cetona. Se tiver cetona nesses fluidos, você está efetivamente restringindo seus carboidratos e conseguindo os efeitos totais dessa dieta. Você provavelmente vai precisar fazer esses processos algumas vezes para ajustar o seu consumo de carboidratos e conseguir os níveis ideais.

A dieta Lowcarb leva algum tempo para se acostumar. Vai levar uma boa quantidade de força de vontade para ver resultados, enquanto seria ótimo começar a dieta logo de primeira, vai levar bastante trabalho. Uma vez que você souber a quantidade certa de macronutrientes que você pode consumir e superar os primeiros dias de baixa energia, você vai começar a ver ótimos resultado

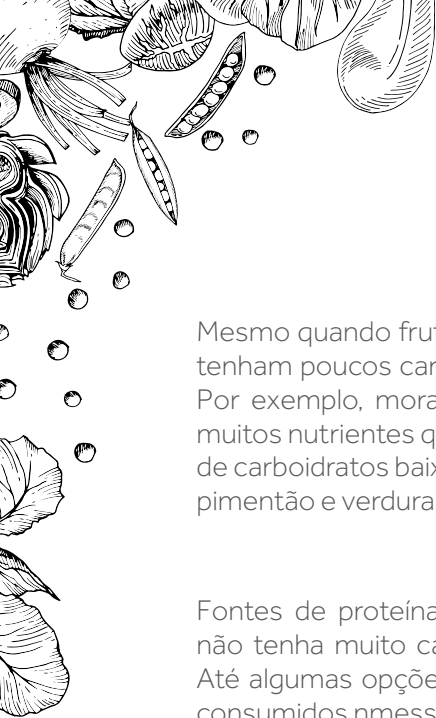
Alimentos para comer durante a dieta Lowcarb

Vamos começar com alguns alimentos que são permitidos em uma dieta Lowcarb. Esses alimentos vão te ajudar a fazer escolhas inteligentes nas compras e vão garantir que você vai obter melhores resultados na hora de ir a o supermercado.

O primeiro alimento que você pode desfrutar são a gorduras. Você precisa obter 60% dos seus macronutrientes de gordura diariamente, às vezes mais, óleos saudáveis podem ser um modo eficiente de entrar no processo de cetose e ainda ter ótimas opções. De acordo com "A dieta Lowcarb: um tratamento para crianças e adultos com epilepsia" os tipos de gordura que você consomem vão fazer uma grande diferença. Você deve consumir óleo de linhaça, canola e azeite em vez de manteiga ou maionese. Gorduras são importantes mas você precisa ter cuidado com quais está ingerindo.

Laticínios são uma parte importante da dieta Lowcarb, se você tomar cuidado com o açúcar que pode estar neles. Laticínios tem uma ótima porcentagem de gordura que é saudável para o seu corpo, assim como cálcio, proteína e vitamina D. Enquanto você estiver na dieta Lowcarb, tenha certeza de consumir um grande espectro de gordura. Isso vai ajudar você a iniciar o processo de cetona um pouco mais rápido e garantir que você não está consumindo carboidratos e açúcares em excesso. Enquanto frutas e vegetais não são necessariamente ruins nessa dieta, você precisa ter cuidado. No começo do processo de cetose, você precisa ter cuidado com a quantidade de frutas e vegetais que você está consumindo porque eles tem carboidratos. Uma vez que você entrar no modo de cetose, você pode aumentar a quantidade de carboidrato, frutas e vegetais que são ideais para essa dieta.





Mesmo quando frutas e vegetais são permitidos, tenha certeza de escolher variedades que tenham poucos carboidratos para que você possa seguir o seu dia sem muitos problemas. Por exemplo, morangos, frutas silvestres, laranjas e pêssegos tem pouco carboidratos e muitos nutrientes que você precisa. Se você quiser adicionar alguns vegetais e manter o nível de carboidratos baixos, escolha vegetais como repolho, couve, alcachofras, bróccoli, abacate, pimentão e verduras.

Fontes de proteínas também são ótimas para esse plano de dieta. Qualquer carne que não tenha muito carboidrato é boa, então não coma alimentos empanados com farinha. Até algumas opções de carne gordurosa que são excluídos em algumas dietas podem ser consumidos nessa. Você deve conversar com um nutricionista para ver quanto de proteína é bom para você desde que cada pessoa tem uma quantidade de consumo diferente.

Algumas fontes de proteínas que você deve adicionar ao seu consumo diário incluem feijões, carne vermelha, frango, salada de frango e atum. Esses alimentos adicionam uma boa quantidade de proteína, assim como uma boa quantidade de ferro e vitamina B, e também um pouco da gordura que é tão importante.

Quando você escolher os seus alimentos, verifique que você escolha carnes que são altas em gordura e proteínas, baseado na quantidade de proteína recomendado pela sua nutricionista, e com poucos carboidratos. Isso pode ser difícil no começo, especialmente se você gosta de coisas empanadas ou de vegetais, mas com o tempo você vai se acostumar com a ideia e amar os resultados.





200
Receitas
LowCarb

Lanches



Panquecas falsas

Essa receita é ótimo pra quem ama comer panquecas mas não quer ingerir os carboidratos da farinha.

Ingredientes:

- 2 ovos
- 4 Colheres de sopa de Riccota
- Um toque de canela ou noz moscada
- 1 Colher de sopa de açúcar ou adoçante

Modo de preparo:

Bata os ovos com o açúcar e o tempero. Despedace a riccota com a mão ou adicione em pedaços à mistura e quebre com o garfo. Bata até ficar uma mistura com pequenos pedaços de ricota. Esquente uma frigideira no fogo médio. Coloque um pouco de óleo. Coloque a mistura e espere dourar de um lado, vire e doure do outro lado.





Panquecas de queijo

Até quem não faz a dieta vai querer provar!

Ingredientes:

50 gramas de requeijão
50 gramas de ricota
1 ovo
1 colher de sopa de tapioca
Sal

Modo de preparo:

Misture tudo. Coloque uma frigideira em fogo médio. Coloque um fio de óleo ou manteiga na frigideira. Frite de um lado, espere ficar dourado, vire e frite do outro lado.

Panqueca de abrobinha

Um jeito de deixar a manhã mais verde

Ingredientes:

3 ovos
2 colheres de creme
¼ xícara de óleo
Sal
Noz moscada
1 xícara e meia de abrobinha ralada (use a parte grossa do ralador)

Modo de preparo:

Pegue a abrobinha ralada e coloque um pouco de sal. Coloque a abrobinha em uma peneira e vá apertando com a mão para tirar boa parte da água. Bata os ovos, adicione a abrobinha, tempere com um pouco de sal e noz moscada. Coloque uma frigideira em fogo médio com o óleo, quando estiver quente coloque a mistura e frite de cada lado.



Panqueca de Amêndoa

A farinha de amêndoa dá um gosto melhor que as normais

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 1 colher de sopa de creme
- 1 colher de sopa de água
- ½ colher de chá de fermentoo
- 1 colher de chá de óleo
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo

Modo de preparo:

Bata os ovos, depois adicione a água, creme, óleo, bata mais um pouco. Depois adicione a farinha de amêndoa com o açúcar, bata, por fim adicione o fermentoo e bata. Aqueça uma frigideira em fogo médio com um pouco de óleo, frite de cada lado e sirva. Se quiser coloque um pouco de canela por cima.

Panquecas Americanas

Use a calda que quiser para acompanhar!

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2/3 xícara de farinha de amêndoas
- 1/3 xícara creme de leite
- 100 g de creme de ricota
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermentoo química em pó
- Sal

Modo de preparo:

Bata os ovos bem. Adicione o creme de leite e o creme de ricota e misture junto com a baunilha. Misture a farinha de amêndoas com o fermentoo. Depois adicione para a mistura de ovos e creme junto com uma pitadinha de sal. Deixe descansar por 5-10 minutos. Frite em uma frigideira com um pouco de manteiga.



Panquecas Americanas



Panqueca proteica de chocolate

Pra quem gosta de proteína

Ingredientes:

1 colher de sopa de farinha de coco;
1 colher de sopa de pó proteico
1 ovo inteiro;
1 colher de café de cacau;
1 colher de sopa de nibs de cacau;
Adoçante a gosto;
75ml de água ou leite vegetal;
Óleo de coco suficiente para untar.

Modo de Preparo:

Misture tudo, com exceção dos nibs de cacau, até formar uma massa bem homogênea. Prepare suas panquequinhas, do tamanho que desejar, em uma frigideira untada. No momento do preparo, salpique os nibs de cacau sobre a massa.

Rabanadas falsas

Essas rabanadas parecem a verdadeira!

Ingredientes:

1 ovo
2 colheres de sopa de ricota
Canela
Noz Moscada
1 Colher de sopa de açúcar mascavo ou equivalente de adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Esquente uma frigideira com um pouco de manteiga. Coloque a mistura e frite até um lado ficar dourado, vire e frite do outro.



Crepioca

Uma forma de incrementar a tapioca de todo dia

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/3 xícara de óleo
- 1/2 xícara de leite
- 1 xícara de polvilho doce ou azedo
- 75g de queijo de sua preferência ralado (o que tem menos carboidrato é a mussarela)
- Sal

Modo de Preparo:

Bata todos o ingredientes no liquidificador. Pegue uma frigideira e coloque óleo. Após esquentar um pouco, abaixe o fogo e coloque uma quantia da massa que cubra a frigideira. Espere dourar de um lado, depois vire para dourar o outro. Pronto, seu pão de queijo tá no ponto para comer!

Bomba de bacon e ovos

O lanche do ogro!

Ingredientes:

- 2 ovos grandes
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de maionese natural
- Pimenta do reino moída a gosto
- 1/4 de colher de chá de sal
- 4 fatias grandes de bacon frito

Modo de Preparo:

Cozinhe os ovos, descasque-os e misture com a manteiga e a maionese em uma tigela, acrescentando o sal, a pimenta e a gordura do bacon. Amasse e misture bem com um garfo. Leve a mistura à geladeira por 30 minutos para ficar mais sólida, quebre o bacon em pedacinhos e, com uma colher de sopa ou de sorvete, faça bolinhas com os ovos e role-as no bacon.



Ovos com salmão e espinafre

Um começo sofisticado para o dia

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo
- Um punhado de espinafre lavado e picado
- Meia cebola picada
- 2 ovos
- Sal
- Pimenta
- ½ Xícara de salmão pronto

Modo de preparo:

Aqueça a manteiga ou o óleo a fogo médio em uma frigideira. Frite a cebola até ficar mole. Adicione o espinafre e cozinhe até diminuir. Adicione os dois ovos já batidos. Tempere com sal e pimenta. Despedace o salmão em pequenos flocos, adicione aos ovos quando estiverem já prontos.





Burrito de Presunto

Proteína! Proteína! Proteína!

Ingredientes:

Presunto de boa qualidade em fatias grandes

2 ovos

Legumes cortados à gosto (espinafre, azeitonas, pimentões)

1 colher de sopa de manteiga

Modo de Preparo:

Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione a manteiga. Cozinhe os legumes, e depois acrescente à panela os ovos já misturados, permitindo que eles formem uma "massa" junto dos legumes. Enrole a mistura de ovos e legumes nas fatias de presunto, e depois deixe os burritos enrolados na frigideira por alguns segundos até dourar.

Cassarola de Linguiça e Ovos

Um assado desses ninguém resiste

Ingredientes:

1kg de linguiça cortada e frita

6 ovos

2 xícaras de queijo prato, colonial ou suíço ralado

1 xícara de tapioca

Meixa cebola picada

Modo de preparo:

Aqueça o forno a 180° graus. Misture todos os ingredientes. Unte uma forma de 9x13 polegadas. Coloque no forno e asse por cerca de 20 minutos ou até o topo ficar dourado. Pode ser feito em um dia e aquecido no seguinte.



Caçarola de
Linguiça e Ovos



Quiche Sem Massa

O quiche é um tipo de torta salgada francesa que é feito com uma massa bem fina. Essa receita é sem massa e sem glúten e farinha! É ótimo para o café da manhã e também para a hora do lanche!

Ingredientes:

- 200g de bacon em cubos já frito
- 1 xícara de queijo prato, colonial ou suíço ralado grosso
- Meia xícara de cebola ralada
- 4 ovos
- 2 xícaras de creme de leite
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta preta moída ou pimenta caiena.

Modo de preparo:

Aqueça o forno a 200º graus. Em uma tigela misture os quatro ovos com o creme, cebola ralada, sal e pimenta, bata levemente até ficar homogêneo. Pegue um refratário de cerca de 9 polegadas e unte ela com um pouco de manteiga ou óleo. Coloque a mistura na forma, adicione o bacon e o queijo por cima. Coloque o refratário ao forno e asse por 15

Torta de Frango e Ricota

Proteína magra!

Ingredientes:

- 1 xícara de frango desfiado
- 2 ovos inteiros
- 2 claras
- 1 colher de sopa de cottage
- 2 fatias de ricota cortada em cubinhos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 210º. Bata os ovos, as claras, o cottage e os temperos com um garfo e despeje em forminhas de silicone. Em seguida, vá adicionando pequenos punhadinhos de frango desfiado em forminhas ou em uma forma só. Coloque o queijo por cima.



Torta de Espinafre e Ricota

A combinação de espinafre com ricota, além de muito saudável, tem um sabor maravilhoso que lembra um pouco os pratos de massa que são servidos em restaurantes italianos.

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de espinafre
- 1 cebola picada.
- 2 colheres de manteiga.
- 6 ovos batidos
- 2 xícaras de ricota
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado ou orégano seco
- Sal, pimenta e noz moscada a gosto.

Modo de preparo:

Aqueça o forno a 180° graus. Doure a cebola com duas colheres de manteiga em uma frigideira, adicione o espinafre e cozinhe até ficar mole. Bata os ovos com a ricota, o sal e temperos. Adicione a mistura de cebola e espinafre ao ovo e ricota. Coloque tudo em uma forma de 13x9 polegadas untada com azeite ou manteiga, leve ao forno por 30 a 40 minutos até dourar. Espere 5 minutos antes de servir.





Torta Rápida de Frango

Para aqueles dias corridos

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de frango desfiado
- 1 colher de chá de cebola picada
- Sal e pimenta

Modo de Preparo:

Bata na mão ou no mixer o ovo, o iogurte o farelo de aveia e o fermento. Junte a cebola e o frango desfiado. Tempere com pimenta do reino e acrescente sal se necessário. Coloque a mistura em uma travessa pequena e leve ao forno pré-aquecido a 210° por cerca de 15 minutos.

Torta salgada de liquidificador

Essa massa pode ser recheada com qualquer coisa! Use nossas receitas de pastinha.

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amendoas
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de água
- 1/3 xícara de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal, pimenta e orégano a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aquecer o forno a 230°C e untar uma assadeira grande. Bater todos os ingredientes, com exceção do fermento, até que a massa esteja bem incorporada. Adicionar o fermento e bater mais um pouco, em potência baixa. Despejar a massa na assadeira untada e adicionar o recheio de sua preferência. Assar por cerca de 35 minutos. Esfriar por 10 minutos, antes de servir.



Torta salgada

Essa massa pode ser recheada com qualquer coisa! Use nossas receitas de pastinha.

Ingredientes:

2 xícara de farinhas de nozes

½ xícara de queijo ralado

1 xícara de manteiga

2 ovos

Modo de Preparo:

Pré-aquecer o forno a 210°. Misture todos os ingredientes para fazer a massa. Coloque ela em uma forma untada e adicione o recheio da sua escolha. Asse com o recheio aberto ou fechado por massa.





Pão Lowcarb

Tem pão na dieta Lowcarb sim!

Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 cs de creme de leite (ou 2 cs de nata) + 1 cs de água
- 1 xícara de farinha de amendoim
- 1 colher de sobremesa de fermentoo

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e coloque numa forma de pão untada no forno a 210°.





Pão de minuto

Pão super rápido

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de cottage
- 1 colher de sobremesa de farinha de maracujá
- 1 ovo
- 1 colher de café de fermentoo

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, por último o fermentoo e coloque no microondas em um pote do formato que quiser o pãozinho por cerca de 2 minutos Retire o pãozinho do pote e coloque em uma sanduicheira ou em uma frigideira para tostar melhor.

Foccacia Low-Carb

O favorito da nonna!

Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 colheres de sopa de parmesão ralado
- ½ xícara de leite de coco
- 1 xícara de farinha de castanha de nozes
- 1 colher de sopa de fermentoo químico em pó
- Páprica doce e picante
- Alecrim
- Sal grosso

Modo de preparo:

Pré-aqueça um forno a 210°. Bata os ovos, queijo e leite de coco no liquidificador. Acrescente a de farinha de castanha de caju até ficar bem grosso e então adicione a páprica e o fermentoo. Despeje em uma forma grande de modo que a massa não fique com mais de um dedo de altura. Salpique o alecrim e o sal grosso a gosto. Asse por cerca de 30 minutos.



Pão-torta

É meio pão e meio torta salgada! Hummm!

Ingredientes:

- 2,5 xícaras de farinha de nozes
- 1 colher de chá de sal
- Temperos a vontade
- 1/2 xícara de manteiga derretida;
- 3 ovos batidos ligeiramente;
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 ½ xícaras de queijo ralado
- 2 colheres de chá de fermentoo

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 210°. Misture todos os molhados em uma tigela e vá adicionando os secos por último, deixando o fermentoo por último. Asse em uma forma untada por cerca de 20 minutos.

Pão de queijo de inhame

O inhame tem um pouco de carboidrato então pegue leve nessa!

Ingredientes:

- 4 inhames médios
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de queijo ralado

Modo de Preparo:

Descasque os inhames e cozinhe-os em água até que fiquem bem macios. Esprema-os até que fique um purê e espere esfriar. Adicione o polvilho doce e o queijo ralado e misture bem para formar uma massa única. Modele bolinhas do tamanho de uma bola de golfe e disponha em uma assadeira. Leve o forno pré-aquecido a 180°C por 50 minutos ou até que estejam levemente dourados.



Pão de queijo fake

Nenhum mineiro resiste a essa!

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 1 clara
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 1 colher de café de fermentoo
- Sal rosa a gosto

Modo de Preparo:

todos os ingredientes com um garfo, deixando o fermentoo por último. Coloque o creme homogêneo em forminhas de silicone por 15 minutos a 220° no forno.





Pizza Lowcarb sem glúten

Uma massa verde e gostosa

Ingredientes:

- 1 brócolis inteiro
- 1 clara de ovo
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 210°. Cozinhe o brócolis, até mesmo os talos, em pedaços. Depois, triture-o no liquidificador até que ele desmanche. Coloque o conteúdo do liquidificador em uma peneira e esprema até todo o líquido ser eliminado. Espere o brócolis desmanchado esfriar. Em seguida, misture a clara. Despeje o conteúdo em uma forma redonda. Leve ao forno por 20 minutos ou até que a massa esteja seca. Coloque os recheios por cima e asse de novo até o queijo derreter.

Muffin de Atum

Perfeito para levar na bolsa ou na mochila!

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 lata de atum escorrido
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeitonas picadas
- 100-150 gr de queijo muçarela ralado no ralo grosso
- ½ tomate sem semente e sem água picado
- ½ colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata num recipiente os 3 ovos com o creme de leite, o queijo ralado, o sal e a pimenta. Adicione os recheios (atum, cebola, tomate e azeitona picados, queijo muçarela ou o que mais quiser), adicione o fermento em pó e mexa. Distribua a mistura em 6 forminhas de silicone para cupcake, asse em forno 200 graus por uns 30-40 minutos ou até ficar levemente dourados por cima.



Muffin Salgado

Se tiver dúvidas de recheio, veja nossas pastinhas!

Ingredientes:

3 ovos
Sal & pimenta do reino
4 colheres de sopa de queijo ralado
orégano seco

Modo de preparo:

Bata os ovos, queijo, sal e pimenta com um garfo ou uma batedor de mão até a gema e a clara se misturaram. Espalhe em formas de muffins. Cozinha no forno em 200 graus por 20 minutos. Se quiser, coloque um recheio como queijo, carne ou frango no meio deles.





Empadinha fit

Se tiver em dúvida do recheio, veja nossas pastinhas!

Para a massa:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma hidratada para tapioca
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Sal, pimenta, orégano e gergelim a gosto

Modo de preparo:

Em uma vasilha bata bem o ovo, a goma de tapioca, o requeijão, o sal, pimenta e o farelo de aveia. Coloque um pouco da massa nos fundos das forminhas de muffins, adicione o recheio, complete com a massa. Se desejar, salpique orégano e gergelim por cima. Asse por cerca de 20 minutos em forno pré-aquecido a 210°.

Coxinha de brócolis

O gostoso também pode ser saudável

Ingredientes:

- 1 xícara de brócolis já cozido e amassado com o garfo
- 1 xícara de ricota ralada
- 1 xícara de frango desfiado
- 1 clara
- Sal rosa e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Com as mãos, fazer bolinhas com a massa e colocar em forno pré-aquecido a 250° por 30 minutos.



Coxinha batata doce

No Brasil não dizemos "te amo", dizemos "toma essa coxinha"

Ingredientes:

1 xícara de frango cozido e desfiado
1 xícara de batata doce cozida
Temperos à gosto.

Modo de Preparo:

Triture tudo liquidificador. Quando virar uma massa fácil de moldar, faça no formato de coxinhas, Pincele todas com gema de ovo. Coloque em uma forma de silicone ou uma untada. Leve para o forno pré-aquecido a 210° por cerca de 25 minutos.





Nuggets

Uma versão feita com frango natural de verdade

Ingredientes:

1 ovo
1/2 ramo de couve flor
1kg de frango
2 colheres de sopa de tapioca
Pitada de sal, pimenta e temperos

Modo de Preparo:

Depois de cozinhar o frango e a couve juntos na panela de pressão com temperos e cebola, bata tudo no mixer e enrole as bolinhas na palma da mão, depois passe levemente na farinha de rosca. Por fim, asse no forno a 210° por 25 minutos.

Nuggets de Tofu

Perfeito pra aquele jantar romântico com o amor vegetariano!

Ingredientes:

1 pedaço de tofu de 300g – de preferência orgânico,
1/2 xícara de farinha de linhaça dourada ou marrom
2 colheres de sopa de gergelim,
1 xícara de água,
1/3 xícara de shoyu,
Suco de 1/2 limão,
1 colher de chá de gengibre em pó (ou fresco ralado),
Ervas finas a gosto.

Modo de Preparo:

Corte o pedaço de tofu em fatias de cerca de 1cm e depois corte as fatias ao meio, formando retângulos. Em um recipiente, misture shoyu, água, suco de limão, gengibre e ervas finas. Acomode as fatias de tofu de forma que todas as fatias estejam em contato com o molho. Deixe marinando na geladeira por algumas horas (no mínimo cerca de 3h, mas o ideal é que seja a noite toda). Espalhe a farinha de linhaça e o gergelim em um recipiente, misturando. Empane os pedaços de tofu cobrindo toda sua superfície. Leve ao forno a 210° por cerca de 10-15 minutos, até que estejam crocantes embaixo. Vire o lado e deixe mais 10 minutos no forno. Sirva com um molho de sua preferência.



Cookies de Shitake

Cogumelo em uma massa crocante, hmmm!

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 2 claras
- 1 colher de sopa de requeijão
- 1/2 xícara de shitake picado
- 1/2 xícara de espinafre cortado
- Pimenta cayena a gosto

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e colocar em forminhas. Leve ao forno a 250° por 15 minutos.

Trufa proteica

Bolinhas de proteína para matar a fome!

Ingredientes:

- 10 castanhas-do-pará
- 3 colheres de sopa de pó proteico sabor baunilha
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga de amendoim
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de sementes de cardamomo
- Algumas gotas adoçantes de sua escolha

Modo de Preparo:

Triture as castanhas-do-pará no processador de alimentos até ficarem em pedacinhos bem pequenos. Misture todos os outros ingredientes, faça bolinhas e passe na castanha triturada.



Mix de Nuts

Combinação básica de nozes

Ingredientes:

- 3 xícaras de amendoins sem sal
- 1 xícara castanhas de caju sem sal
- 1 xícara de castanhas do Pará
- 1 xícara de amêndoas
- 1 xícara de nozes

Modo de Preparo:

Misture tudo e guarde em um pote hermético.

Mix de Nuts Brasil

Combinação brasileira

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoins sem sal
- 1 xícara de castanhas de caju
- 1 xícara de bananas desidratadas
- ½ xícara de nozes

Modo de Preparo:

Misture tudo e guarde em um pote hermético.

Mix de Nuts Doce

Combinação sofisticada

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas
- 1 xícara de chocolate amargo
- 1 xícara de cerejas desidratadas

Modo de Preparo:

Misture tudo e guarde em um pote hermético.



Mix de Nuts



Salgadinho de grão de bico

Cuidado que eles ficam muito crocantes mas são um pouco duros!

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) grão de bico cozido
- 1 colher azeite de oliva
- A gosto Sal
- 1 colher (chá) páprica doce ou picante
- 1 colher (chá) orégano ou cominho

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e coloque em uma travessa. Leve ao forno 200° por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando para dourarem por completo.





Provolone assado

Ninguém resiste

Ingredientes:

Fatias de provolone

Orégano seco

Modo de preparo:

Coloque as fatias numa assadeira. Espalhe orégano em cima de metade das fatias. Derrete no forno em 200 graus por cerca de 8 minutos. Quando ficar dourado nas bordas, desligue e deixe esfriar.

Queijo caseiro

Ótima receita, fica parecendo ricota!

Ingredientes:

1 litro de leite fresco integral

1 xícara de coalhada natural

½ dente de alho

½ colher de sopa de orégano fresco

3 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta ao gosto

Modo de preparo:

Coloque o leite numa panela e esquenta, sempre mexendo. Quando começar ferver, tire do calor. Adicione a coalhada ou o iogurte e misture tudo. Continua mexer até o leite se separe. Coloque num filtro de café para separar a massa de queijo do líquido. Quando esfriar pode mudar para o refrigerador. Pique o alho bem fininho e adicione ao queijo, junto com o orégano. Depois adicione azeite e sal e temperos ao gosto e misture bem.



Ricota com Morangos e Mel

Combinação básica pra um café leve

Ingredientes:

100 gramas de ricota ou cottage

50g de morangos picados

1 Colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Misture a ricota ou o cottage com os morangos picados, misture até ficar homogêneo.

Por fim coloque cerca de uma colher de sopa de mel por cima.

Creme de abacate

Um clássico que não podia faltar

Ingredientes:

1 abacate médio;

1/2 xícara de leite de coco caseiro – ou industrializado diluído em o dobro de água;

2 colheres de sopa de açúcar (opcional);

Morangos, coco ralado e castanha-do-pará para decorar.

Modo de Preparo:

Descasque e corte o abacate, descartando a semente. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que forme um creme homogêneo. Se necessário, adicione mais leite de de coco caseiro.



Pasta de frango

Perfeito como recheio ou para comer com pão Lowcarb

Ingredientes:

- 1 xícara de frango desfiado
- 1 Colher de creme, requeijão ou maionese.
- Sal, pimenta, cheiro verde.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes. Picando as ervas bem finas. Guarde em um pote hermético.

Pasta de Atum

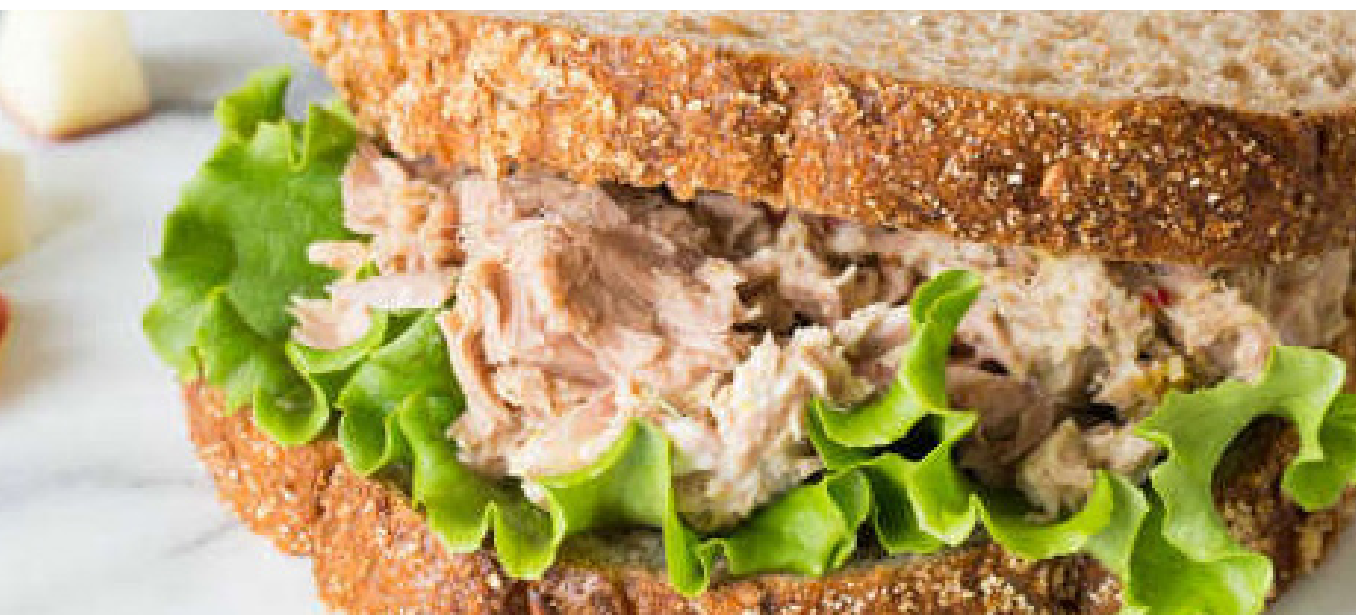
Perfeito como recheio ou para comer com pão Lowcarb

Ingredientes:

- 1 lata de atum.
- 1 Colher de creme, requeijão ou maionese.
- 2 colheres de azeitonas picadas.
- ½ cebola picada
- Sal, pimenta, cheiro verde.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes. Picando as ervas bem finas. Guarde em um pote hermético.





Pasta de Atum com Abacate

Perfeito como recheio ou para comer com pão Lowcarb

Ingredientes:

- 1 lata de atum.
- Meio abacate amassado.
- 2 colheres de azeitonas picadas.
- ½ cebola picada
- Sal, pimenta, cheiro verde.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes. Picando as ervas bem finas.
Guarde em um pote hermético.

Pasta de amendoim

Perfeito para comer com pão Lowcarb

Ingredientes:

- 500g de amendoim torrado
- 2 colheres de sopa de óleo
- Adoçante ou sal

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até fazer uma pasta.





Pasta doce de Avelã

Perfeito para comer com pão Lowcarb

Ingredientes:

500g de avelã
2 sopa de óleo
2 colheres de cacau em pó
1 xícara de xilitol

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até fazer uma pasta.

Pasta doce de Limão

Perfeito para comer com pão Lowcarb

Ingredientes:

Suco de 4 limões
½ xícara de xilitol
100g de manteiga
3 ovos grandes

Modo de Preparo:

Bata o adoçante com a manteiga até ficar cremoso. Adicione os ovos e bata. Adicione o suco de limão e bata junto. Coloque tudo em uma panela e mexa em fogo baixo. Quando engrossa tire e deixe esfriar.



Pasta ovo cozido

Perfeito para comer com pão Lowcarb

Ingredientes:

- 4 ovos cozidos
- 1/2 cebola médio/pequeno
- 2 colheres de sopa de maionese
- 2 colheres de sopa de coalhada natural
- 1 colher de chá de mostarda
- Sal e pimenta do reino
- 1 colher de sopa de cheiro verde ou dill picada

Modo de Preparo:

Pique os ovos cozidos. Pique a cebola. Misture com maionese e coalhada. Adicione sal e pimenta. Espalhe as ervas em cima. Pronto!





200
Receitas
LowCarb
Refeições



Almôndegas

São ótimas para lanche também

Ingredientes:

500g de carne moída
1 clara
½ cebola ralada
1 dente alho
2 colheres (sopa) farelo de aveia
1 colher de sopa de cheiro-verde
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 260°. Ralar a cebola e juntar com a clara, o alho, o sal, pimenta, salsinha e farelo de aveia. Misturar a mistura à carne moída e fazer bolinhas. Asse por cerca de 20 minutos, virando elas na metade do tempo.

Almôndegas Gregas Assadas

Um toque mediterrâneo na receita clássica

Ingredientes:

500 gramas de carne moída
1 ovo
1 cebola média ralada
1 dente de alho ralado
Meia xícara de ricota
Duas colheres de azeitonas picadas
Sal e cominho

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 260°. Misture a carne com os temperos, queijo e o ovo. Faça pequenas bolas com a mão. Coloque as almôndegas em uma forma untada com óleo e leve ao forno. Asse por cerca de 20 minutos, virando elas na metade do tempo.



Bolinho de ovo

Famoso em butecos pelo Brasil, chamado de bolovo.

Ingredientes:

500 gramas de carne moída

1 colher de chá de sal

Cerca de 10 ovos cozidos

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 260°. Descasque os ovos e cubra toda a mistura com a carne. Vá colocando pequenos pedaços e vá apertando delicadamente até cobrir todo o ovo. Coloquei tudo em uma forma despejei mais ou menos 1 colher de chá de óleo sobre cada ovo. Asse por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Bolo de carne

Quem resiste com um purê de couve-flor?

Ingredientes:

500g de carne moída

250g de linguiça

100g de queijo prato ralado grosso

1 ovo

Sal e orégano

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 250°. Corte as linguiças ao meio e retire elas do invólucro. Misture a carne da linguiça com a carne, o queijo, o ovo, sal, e orégano. Vá trabalhando bem essa massa até ela formar um conjunto firme. Faça um pequeno rolo com ela. Leve ao forno dentro de uma forma untada. Asse por cerca de 30 minutos até estar dourada por fora.



Bolo de carne II

Tudo que é bom a gente repete

Ingredientes:

400g de frios (mortadela, peito de peru, queijo, etc)

400g carne moída

1 abobrinha pequena

1 cebola pequena

½ pimentão vermelho

3 ovos

5 colheres de sopa de azeitonas verdes sem caroço

50 g de queijo philadelphia ou maionese

100 ml de creme de leite

100 ml de cebolinha picada

temperos (alecrim fresco picado, noz mostarda em pó, páprica doce, pimenta do reino preto e branco, sal)

Modo de preparo:

Pré-aqueça a 260°. Pique todas as verduras, sem a abobrinha que você rala mais fino. Rale os frios. Misture todos os ingredientes e adicione os temperos ao gosto. Leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até dourar.





Kafta de forno

Direto de mil e uma noites!

Ingredientes:

500g de carne moída
½ xícara de farinha de arroz
½ cebola ralada
2 dentes de alho ralados
½ xícara (chá) de salsinha picada;
1 colher (sopa) cheia de hortelã picado;
Raspa da casca de um limão siciliano;
Sal e pimenta síria

Modo de preparo:

Pré aqueça o forno à 200°C. Em um recipiente, coloque a carne moída, a farinha de arroz, a cebola, o alho, a salsinha, a hortelã, a pimenta síria e as raspas de limão. Misture bem todos os ingredientes, até estarem uniformemente distribuídos. Ajuste os temperos com sal e pimenta do reino. Separe pequenas porções (2 a 3 colheres de sopa cada) e modele nos palitos de churrasco. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.





Quibe de Quinoa

Uma versão vegetariana e lowcarb

Ingredientes:

1/3 xic chá de quinoa cozida
1 xic chá de água
400g de carne moída magra
1/2 cebola média
hortelã
Sal e pimenta síria ou do reino

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 260°. Pique a cebola com a hortelã.. Coloque a quinoa, a mistura de cebola e hortelã e a carne moída em um recipiente. Misture tudo e tempere à gosto. Coloque a massa em uma travessa untada e asse por cerca de 30 minutos.

Quibre Cru com Aveia

Pra quem gosta muuuuito de carne!

Ingredientes:

1 xícara (chá) de aveia em flocos (pode ser sem glúten);
1/2 xícara (chá) de água quente;
1 cebola média ralada;
Hortelã a gosto;
400g de carne moída de boa procedência (patinho ou coxão mole);
Sal marinho a gosto;
Pimenta síria a gosto;

Modo de preparo:

Coloque a aveia para hidratar em água potável por 30 minutos, descartando a água após o processo.

Escorra a água da aveia e reserve. No liquidificador ou processador, processe a cebola e a hortelã até virar uma pasta. Em um recipiente misture a carne moída, a aveia hidratada, a pasta de cebola com hortelã. Mexa até ficar bem homogêneo. Acrescente o sal e a pimenta; Transfira essa mistura para um refratário, amassando para que fique bem distribuída e uniforme, faça alguns cortes transversais como decoração.



Abobrinha recheada

Hare-baba

Ingredientes:

- 3 abobrinhas italianas lavadas
- 1 cebola picada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 500g de carne moída
- 1 cenoura ralada
- 1 tomate picado em cubos
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Corte as abobrinhas ao meio e retire a polpa. Reserve. Cozinhe as abobrinhas no vapor até que fiquem al dente;

Em seguida, arrume as abobrinhas em uma forma. Para o recheio, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue até ficar bem cozida. Adicione a polpa da abobrinha picada, o tomate, cozinhe até que fiquem macios. Adicione o sal e a pimenta. Recheie a abobrinha com a carne e leve ao forno a 180ª por 15 minutos.





Pimentão recheado

O pimentão dá um gosto especial na carne

Ingredientes:

- 6 pimentões
- 600 gramas carne moída magra
- 1 cebola picada
- 2 dentes alho picados
- 0,5 xícara (chá) cebolinha verde picada
- 4 xícaras (chá) molho de tomate

Modo de preparo:

Refogue a carne moída com a cebola e o alho. Acrescente um pouco do molho tomate e mexa. Tempere a gosto, adicione a cebolinha picada e deixe cozinhar. Corte as tampinhas dos pimentões. Recheie com a carne moída e feche as tampinhas com palitos. Coloque os pimentões na panela, cubra com mais molho de tomate e deixe cozinhar até ficarem macios.

João Preguiçoso

Um prato perfeito pro domingo

Ingredientes:

- 1kg de carne moída
- 500g de espinafre
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho ralado
- 5 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo
- Uma colher de sopa rasa de sal

Modo de preparo:

Coloque a colher de sopa de manteiga ou óleo em uma panela em fogo alto. Frite o alho até soltar o cheiro, adicione a cebola. Adicione a carne, adicione 1/3 do sal e frite até ela dourar. Adicione o espinafre picado com 1/3 do sal até ele murchar. No final, abra um buraco no meio da carne, coloque um pouco de óleo ou manteiga ali e adicione os ovos já batidos, vá cozinhando ovo separado com o resto do sal até ele ficar com a aparência de mexido. Misture o ovo que está no meio com a carne e o espinafre já cozidos na panela.



Escondidinho de couve-flor

Ninguém resiste!

Ingredientes:

2 xícaras de purê de couve flor (cozinhe 2 xícaras de couve flor com sal, amasse e misture com duas colheres de sopa de creme)

1kg de carne moída pronta

Meia xícara de queijo mussarela ralado grosso

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Unte uma forma com manteiga. Adicione a carne, cubra com o purê e coloque o queijo ralado por cima. Asse por cerca de 15 minutos ou até o queijo estar dourado. Retire e espere amornar antes de servir.





Cassarola de repolho

Repolho e carne, um clássico da cozinha polonesa!

Ingredientes:

- 1 repolho cozido
- 1kg de carne moída
- 200 gramas de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de sal
- 4 ovos cozidos cortados em rodelas
- 300ml de molho de tomate

Modo de preparo:

Pré-aqueça um forno a 180°. Frite o bacon em uma frigideira em fogo médio com um fio de óleo. Frite a cebola com o alho na gordura que sobrou na frigideira. Adicione a carne e o sal à cebola e ao alho, frite até dourar. Pincele o fundo de uma forma com um pouco de molho de tomate, adicione preencha o fundo com folhas de repolho cozido, depois a carne já frita, ovos cozidos, bacon, cubra com folhas de repolho, pincele com molho de tomate. Repita esse processo até ter várias camadas, a do topo precisa ser uma folha de repolho com bastante molho por cima. Asse por cerca de 10 minutos, abra o forno e molhe a cassarola com o líquido que se criou em volta, feche o forno e asse por mais 10 minutos. Depois de 20 minutos a cassarola deve estar assada, retire do forno e espere amornar antes de cortar.



Panqueca de presunto

Panqueca? Lowcarb também pode!

Ingredientes:

6 tomates maduros sem pele picados em cubos
1/2 cebola picada em cubos pequenos
2 dentes de alho picadinhos
10 fatias de presunto
10 fatias de queijo
500 gramas de carne moída
2 ovos cozidos picados
Cheiro verde
Queijo parmesão ralado para gratinar
Azeite de oliva
Manteiga
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Em uma panela grande, frite o alho no azeite até dourar, acrescente os tomates picados e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por uns 15 minutos até ficar um molho consistente. Em outra panela, doure a cebola na manteiga e acrescente a carne moída. Tempere com sal e pimenta e deixe no fogo alto até ficar bem frita. Desligue o fogo da carne, acrescente o cheiro verde e os ovos picados e misture. Para montar as panquecas, coloque em um prato uma fatia de presunto, uma de queijo e o recheio de carne com ovos. Enrole bem – fica mais firminho do que as panquecas de farinha tradicionais. O presunto fica do lado de fora e o queijo do lado de dentro. Coloque as panquecas lado a lado em um refratário, adicione o molho de tomates e o queijo parmesão ralado. Leve ao forno para gratinar por 30 minutos e sirva com a salada da sua preferência.



Picadinho Oriental

Perfeito com o arroz de couve-flor

Ingredientes:

- 700 gramas de carne picada em tiras (preferencialmente coxão mole)
- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo
- 2 colheres de sopa de amendoim torrado ou gergelim torrado
- 1 dente de alho ralado
- 2 xícaras de brócolis ou favas em pedaços pequenos já cozidos
- Meia cenoura ralada grossa
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Coloque a manteiga ou o óleo em uma panela. Frite o alho e o gengibre até soltar cheiro. Adicione a carne e tempere com sal. Adicione a cebola e cozinhe até ficarem moles. Adicione a cenoura e cozinhe até ficar mole. Adicione o brócolis ou as favas, junto com o molho shoyu. Misture tudo e por fim coloque as duas colheres de amendoim ou gergelim. Aqueça tudo por cerca de dois minutos e desligue o fogo.





Estrognoff

Se você não conhece a receita, temos uma perfeita

Ingredientes:

- 500 gramas de carne cortadas em cubo
- 1 Colher de sopa de manteiga
- Uma cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de cogumelos em conserva (opcional)
- 1 xícara de creme
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 colher de chá de extrato de tomate
- 1 colher de chá de mostarda Dijon (opcional)

Modo de preparo:

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela coloque uma colher de sopa de manteiga. Frite a cebola e o alho picado. Adicione a carne e continue cozinhando em fogo médio. Quando a carne estiver dourada adicione o extrato de tomate e cozinhe por dois minutos. Adicione a xícara de creme, o molho inglês, os cogumelos e a mostarda. Cozinhe até ficar grosso a seu gosto. Experimente e corrija o sal. Se estiver muito grosso adicione um pouco de água.

Curry

Inshallah!

Ingredientes:

- 500 gramas de carne em cubos
- Meia colher de sopa de curry em pó
- 1 dente de alho ralado
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 200ml de leite de coco
- Cheiro-verde ou coentro picado

Modo de preparo:

Coloque a manteiga em uma frigideira em fogo alto, adicione o alho e o gengibre e frite até soltar cheiro. Adicione a carne e frite até dourar. Adicione o curry em pó e frite por um minuto. Adicione o leite de coco e mexa. Abaixar o fogo e cozinhe por cerca de cinco minutos. Desligue o fogo, tampe a panela e espere alguns minutos antes de servir.



Bife à rolê

Vamos dar um rolê

Ingredientes:

- 750 gramas de carne cortada em bifos finos
- 1 unidade cenoura cortada em palitos
- 2 unidades cebolas picadas
- 1 colher (sopa) alho picado
- 1 colher (sopa) azeite
- A gosto Sal
- A gosto Pimenta do reino
- 1 caixa palitos de dente de madeira para fechar os bifos

Modo de preparo:

Corte bifos finos e longos. Tempere todos os bifos com sal e pimenta. Recheie os bifos com 2 palitos de cenoura e enrole, espetando 2 a 3 palitos de dente para fechar o rolinho. Pré-aqueça a panela e coloque o óleo. Frite os bifos aos poucos para dourar e separe. Doure bem a cebola na mesma panela. Coloque tudo na panela de pressão e complete com água até 1 dedo acima. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos após pegar pressão. Se quiser o molho mais grosso, depois que a carne estiver cozida, deixe o molho reduzir com a tampa da panela aberta.





Carne Louca

Biruta mesmo

Ingredientes:

- 1kg de coxão mole;
- 3 cebolas cortadas em cubinhos;
- 1 dente de alho;
- 2 pimentões vermelhos em rodelas finas;
- 2 pimentões amarelos em rodelas finas;
- 1kg de tomate;
- Sal, páprica picante e páprica doce a gosto;

Modo de preparo:

Cozinhe a carne na panela de pressão; Quando esfriar, desfie a carne e reserve; Retire as sementes e a pele do tomate, corte-o em cubinhos; Em uma panela, coloque o azeite, refogue a cebola e o alho; Acrescente os pimentões e deixe-os cozinhando até ficarem molinhos.





Cozido de carne

Pra quem gosta de rústico!

Ingredientes:

Meio quilo de coxão mole pedaço
4-5 tomates sem pele em cubos
1 chuchu
1 abóbora menina pequena
15-20 vagens holandesas (da normal também pode, mas essa é muito mais gostosa)
1 cenoura
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
Pimenta, sal e cominho
Cheiro verde

Modo de preparo:

Corte os vegetais em cubos grandes. Pique a cebola, o tomate, o alho e o cheiro verde. Em uma panela de pressão, frite a carne na manteiga até os pedaços dourarem por fora. Tempere com sal, pimenta e cominho. Adicione o alho e a cebola e deixe fritar mais um pouco. Adicione o tomate picado, o extrato de tomate e os vegetais. Cubra com água quente até uns dois dedos. Acerte os temperos, feche a panela de pressão e deixe meia hora depois que a pressão pegar.





Rosbife Caseiro

Esse ninguém resiste!

Ingredientes:

- 1 peça de lagarto (aproximadamente 1kg)
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de páprica
- 2 colheres de chá de mostarda Dijon
- Sal, pimenta e tomilho

Modo de preparo:

Tempere o lagarto com os demais ingredientes e deixe marinando na geladeira por pelo menos duas horas. Em uma panela de fundo grosso doure todos os lados do lagarto; Leve ao forno pré-aquecido a 200° e asse por 15 minutos; Retire do forno e deixe esfriar. Corte em fatias bem fininhas.

Escondidinho de Couve-flor II

Vamos repetir tudo que é bom!

Ingredientes:

- 600 gramas de couve-flor
- 300 gramas de carne seca
- 100 gramas de requeijão
- 4 unidades de "dente" de alho
- 1 colher de chá açafraão
- 10 g de pimenta caiena (dedo de moça)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 1/2 unidades de cebola ralada
- 100 g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

Higienize a cebola, o alho, a pimenta, rale a cebola, pique os alhos e retire as sementes da pimenta e pique-a. Reserve em separado. Pre-aqueça o forno a 200°C. Tempere e cozinhar ou fritar a carne da sua forma habitual, triture. Reserve. Cozinhe a couve-flor em floretes no vapor, deixe escorrer numa peneira. Refogue a cebola, o alho, a pimenta o açafraão no azeite. Corte a couve-flor em pequenos pedaços, junte o requeijão e processe, acrescente o refogado de cebola, processe. Reserve. Unte um refratário com manteiga e espalhe metade da mistura da couve-flor, por cima espalhe a carne triturado e finalize com a mistura de couve-flor e finalize com o queijo ralado. Leve o escondidinho ao forno por 25 minutos, desligue o forno e deixe mais 20 minutos.



Costelinha de porco

Melhor que o do restaurante!

Ingredientes da costela:

- 1kg de costelinha.
- 3 dentes de alho socados;
- suco de 1 limão;
- 2 colheres de azeite;
- Tempero à gosto (usamos sal, paprica e gengibre);

Modo de preparo:

Tempere os dois lados da costela. Use metade dos ingredientes para um lado, depois vire-a e use o resto dos ingredientes. Deixe-a marinando por 30 minutos ou mais. Coloque em um refratário e cubra com papel alumínio. Leve ao forno médio por 2h. Em seguida, retire o papel alumínio e deixe por mais 30 minutos. No meio do processo de cozimento você pode checar a maciez da carne, cortando um pedaço. Caso esteja dura, abaixe o fogo e deixe assar por mais tempo.

Ingredientes do molho:

- 1/2 cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de vinagre branco;
- 1 colher de chá de molho inglês ou molho de pimenta;
- 2 colheres de sopa de xarope de agave ou mel;
- 3 colheres de sopa de mostarda;
- 1/2 xícara de extrato de tomate;
- 2 colheres de azeite.

Modo de preparo:

Doure a cebola com o azeite e em seguida adicione os demais ingredientes. Mexa em fogo baixo até engrossar (cerca de 3 a 5 minutos).



Costelinha de Porco



Costelinha de porco

Ribsssss!

Ingredientes:

1kg de costelinha de Porco
1/2 limão
Banha de porco
Cebola, alho, orégano, pimenta e sal à gosto
Água fervente para cozinhar

Modo de preparo:

Tempere a costelinha de porco com o limão e reserve. Em uma panela, coloque a banha de porco, a cebola e o alho para dourarem. Depois que a cebola e alho estiverem douradinhos, pode colocar a carne reservada para ser refogada. Feito isso, é só acrescentar a pimenta, coloque a água fervente para cozinhar, o orégano e o sal à gosto e mexa para misturar os ingredientes. Vai acrescentando água fervente conforme o necessário para que a carne fique bem cozida. Assim que estiver cozida e seque a água do cozimento, deixe que a costelinha frite até o ponto desejado.

Bisteca de porco

Um corte barato e suculento

Ingredientes:

700 g de bistecas de porco (cerca de quatro).
2 colheres de sopa de manteiga ou azeite.
4 colheres de sopa de molho vermelho.
½ xícara (150 g) de maionese, de preferência caseira

Modo de preparo:

Tempere as bistecas a gosto e passe molho de tomate nelas. Frite as bistecas em fogo médio com manteiga ou azeite de oliva por 8 minutos. E depois por mais 4 minutos em fogo baixo. Sirva com maionese ao molho vermelho. (Misture 1 a 2 colheres de sopa de molho de tomate com 6 colheres de sopa de maionese).



Lombo crocante

Você gosta de torresmo? E lombo? E lombo torresmado? Pois é

Ingredientes:

- 2 quilos de lombo de porco
- 2 colheres de sopa de arlecrim
- 2 colheres de sopa de tomilho fresco picado
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta moída
- 8 dentes de alho fresco picados
- 2 colheres de chá de raspas de casca de limão
- 1/2 colher de chá de paprika

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 graus centígrados. Misture os temperos em um processador de alimentos. Ou, se eles estiverem bem secos, você pode picá-los em pedacinhos bem finos manualmente ou amassá-los com um pequeno pilão. Esfregue a mistura de temperos em toda volta da peça de lombo dando preferência à parte superior com a capa de gordura. Envolve a peça com papel alumínio, coloque na geladeira por, pelo menos, 4 horas ou, de preferência, deixe pernoitar na geladeira. Depois de retirar da geladeira, coloque na assadeira, mantendo a parte com a capa de gordura para cima, e leve ao forno. Deixe assando por 1 ½ h ou até que a temperatura interna da peça atinja 70 graus centígrados, aproximadamente. Retire o assado do forno e deixe descansar por 5 a 10 minutos antes de servir.





Lombo na panela de pressão

Rapidinho a carne fica mole

Ingredientes:

- 1,5kg de lombo de porco
- 1 colher de sobremesa de temperos a sua escolha
- 4 xícaras de água
- 1 colher de sopa de sal
- 1 talo de aipo

Modo de preparo:

Esfregue bem a pimenta no porco, em seguida esfregue o tempero caseiro e deixe descansar por 5 minutos. Em uma panela de pressão adicione a água e o sal e misture bem. Acrescente o talo do aipo já fatiado e coloque o porco. Feche a panela e leve ao fogo alto até pegar pressão. Assim que pegar pressão, reduza o fogo para médio e cozinhe por 30 minutos. Depois deixe descansando fora do fogão por 10 minutos. Retire o restante da pressão e abra a panela, retire o porco e está pronto!! Você pode consumir como a proteína do seu almoço ou jantar ou ainda desfiar e comer como recheio de sanduíche!

Lombo recheado de Atum

A combinação de porco e atum é famosa em Viena!

Ingredientes:

- 1kg de lombo
- 2 latas de atum
- 1 xícara de espinafre cozido
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeitona pretas laminadas
- 2 ovos
- Sal e pimenta

Modo de preparo:

Enfie uma faca no lombo e mexa ela dentro da carne para fazer uma bolsa dentro dela. Misture em uma tigela o atum, esinafre, alho e as azeitonas. Coloque o lombo untado de azeite em uma forma. Leve ao forno de 260° por cerca de 45 minutos.



Hambúrguer de porco

Também pode ser frito e servido como petisco

Ingredientes:

450 gr de carne de porco moída
¼ colher de chá de sálvia
¼ colher de chá de alho em pó
¼ colher de chá de tomilho seco
¼ colher de chá de cebola em pó
noz-moscada 1/8 colher de chá
1 colher de chá de sal
1/8 colher de chá de pimenta preta
raspas de 1 limão

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e forme três hambúrguers ou dois grandes. Frite na manteiga em temperatura média ou no forno pré-aquecido a 260° por 15 minutos.





Carne de porco Oriental

Carne de porco com os segredos do oriente

Ingredientes:

- 500 gr de carne de porco
- 3 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de caldo de frango
- 60 ml de shoyu
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de Óleo de soja
- 2 xícara (chá) de acelga picada
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de salsão picado
- 1 unidade de pimentão vermelho em tiras

Modo de preparo:

Frite a carne em fogo médio com manteiga. Junte a acelga, o pimentão, a cebola e o salsão. Dissolva o amido de milho no caldo de galinha e jogue sobre a carne. Acrescente o shoyu e o alho. Prove o sal e corrija o tempero.

Carne de porco à portuguesa

Ôô Maria faz aquele porquinho bêbado!

Ingredientes:

- 500g de carne de porco em cubos
- 2 dentes de alho amassado
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 xícara de vinho branco
- Sal e pimenta

Modo de preparo:

Em uma panela no fogo médio frite a carne com manteiga. Adicione o alho e a cebola, frite. Adicione o vinho branco e continue cozinhando por cerca de 10 minutos para o vinho se tornar um molho espesso.



Pernil assado

Ótimo para o natal

Ingredientes:

1 pernil (cerca de 3kg)

6 dentes de alho amassado

2 cebola cortada em rodela

1 xícara de vinho branco

1 limão

Mistura de 1 colher de sopa de alecrim, uma de tomilho e uma de azeite.

Sal e pimenta

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 260°. Pégue o pernil e massageie ele com a mistura d e temperos junto com uma colher de azeite e alho amassado. Coloque ele em uma forma untada e asse por cerca de uma hora.





Frango com cogumelos

Sofisticado e delicioso

Ingredientes:

- 1 peito de frango em tiras
- 1 xícara de cogumelo paris em fatias finas
- 1 xícara de bacon picado
- 1 ½ xícara de creme
- 100 gramas de queijo muçarela ralado
- ½ colher de sopa de mostarda dijon
- ½ cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picado
- Sal, pimenta do reino e sálvia fresca

Modo de preparo:

Tempere as tiras de frango com salvia, alho, sal e pimenta do reino. Em uma frigideira grande, frite o bacon até ficar dourado. Frite as tiras de frango na gordura do bacon até dourar. Acrescente a cebola e os cogumelos e frite até dourar. Acrescente o creme de leite, a mostarda e o queijo e mexa até incorporar bem. Sirva com parmesão ralado e cebolinha picada. Combina bem com salada de tomate e alface.

Frango com repolho cremoso

Perfeito para dar uma variada

Ingredientes:

- 600 gramas de peito de frango cortados em tiras
- 1 repolho verde médio
- 2 colheres de sopa de manteiga para fritar
- 2 colheres de sopa de bacon em pedacinhos
- 2 colheres de sopa de nata
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 100 gramas de queijo de qualquer tipo
- 3 dentes de alho picados
- Pimenta do reino moída na hora e sal para tempera

Modo de preparo:

Frite em uma frigideira o bacon, reserve. Na mesma gordura faça o frango temperado com alho, reserve. Refogue o repolho cortado em pedaços na frigideira. Adicione o requeijão, a nata e o queijo e mexa até o queijo derreter e o molho ficar bem cremoso. Adicione o frango e o bacon frito e misture tudo.



Frango com legumes

Saudável e gostoso demais

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) frango em cubos
- ½ xícara (chá) cenoura cozida em rodela
- ½ xícara (chá) vagem cortada
- ½ xícara (chá) pimentão em tiras
- ½ xícara (chá) abobrinha cortada em rodela
- ½ unidade cebola cortada em pedaços grandes
- 1 colher (sopa) shoyu
- A gosto pimenta do reino ou outra

Modo de preparo:

Cozinhe a cenoura e a vagem e reserve. Refogue a cebola e o pimentão. Adicione o frango e os demais legumes e o shoyu e deixe refogar. Tempere à gosto com pimenta.

Espeto de Frango

Uma kafta branquinha

Ingredientes:

- 500 gramas de frango moída
- 2 colheres de sopa de cebolinha
- 1 dente de alho
- sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 260°. Misture todos os ingredientes. Coloque a misutra em espetos. Leve ao forno por cerca de 20 minutos.



Curry de frango

Picante!

Ingredientes:

- 1/2 frango assado (tipo televisão de cachorro que você compra na padaria na esquina)
- 150 ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de curry (o mais comum em pó)
- (1 colher de chá de tempero tandoori, mas não é necessário)
- (1 colher de sopa de puré de tomate, mas pode excluir se você não tem)
- alguns pingos de tabasco
- sal + pimenta do reino preto
- 2-3 abobrinhas (depende do tamanho)
- amendoim a vontade (mais ou menos um colher de sopa por pessoa funciona bem)

Modo de preparo:

Rale as abobrinhas com um limpador de cenoura, criando fatias finas (deixe o parte dentro que é mais aguado com sementes para um outro prato, talvez uma sopa um outro dia). Coloque as fatias enroladas e bagunçadas no fundo de um vidro para forno. Tire o frango do osso e corte em pedaços médios e espalhe em cima das abobrinhas. Bate o creme de leite até ficar duro mas, cremoso, misture com os temperos e espalhe a mistura em cima do frango. Coloque no forno em 200 graus por 20 minutos. Pronto! Coloque os amendoim em cima e serve com uma salada simples.





Coxas de frango na laranja

Trés chich mon chéri

Ingredientes:

- 6 coxas de frango
- 3 larankas
- 2 colheres de chá de mostarda dijon
- 2 dentes de alho amassado
- Sal e pimenta

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um pote e deixe marinando or pelo menos 2 horas. Retire da geladeira antes de cozinhar e espere ficar na temperatura ambiente. Asse em uma forma untada em um forno pré-aquecido a 210° por 40 minutos.





Coxas de frango gregas

A causa da guerra de tróia foi uma disputa por uma dessas coxas

Ingredientes:

6 coxas de frango
Suco de um limão
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho amassado
Sal, pimenta e alecrim seco.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um pote e deixe marinando or pelo menos 2 horas. Retire da geladeira antes de cozinhar e espere ficar na temperatura ambiente. Asse em uma forma untada em um forno pré-aquecido a 210° por 40 minutos.

Caçarola de Frango com Espinafre

Ótimo prato para fazer em quantidades grandes

Ingredientes:

1 abóbora paulista ou abóbora menina descascada e cortada em cubos grandes
1 peito de frango
1 cebola grande
3 dentes de alho picadinhos
2 tomates sem casca picados em cubinhos
1 maço de espinafre
200 gramas de queijo muçarela ralado no ralo grosso
50 gramas de queijo parmesão ralado
3 colheres de sopa de requeijão
Sal, pimenta e orégano a gosto

Modo de preparo:

Coloque a abóbora em uma panela e cubra com água. Tempere com sal, pimenta e algumas rodela de cebola. Cozinhe com a panela tampada até estar macia. Escorra e passe no processador com uma colher de sopa de requeijão até obter um purê macio. Corte o peito de frango em cubos grandes e refogue com um pouco de manteiga, temperado com um dente de alho picado, sal e pimenta em uma panela de pressão. Cubra com água e cozinhe na pressão por 25 minutos. Escorra o caldo do cozimento do frango e guarde congelado para outra receita. Desfie o peito de frango e adicione o resto da cebola picada em cubinhos e 1 dente de alho cortado em cubinhos pequenos. Refogue até amolecer. Acrescente os dois tomates picados e misture. Tempere com sal, pimenta e orégano e deixe refogar até criar um molho espesso. Reserve. Com uma faca corte o espinafre em fatias e refogue na manteiga temperado com um dente de alho picado, sal e pimenta a gosto. Refogue até murchar e reserve.



Fricassé de Frango

Direto de Paris

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
- 3 rodela 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:

Frite o bacon na própria gordura até ficar bem douradinho. Cozinhe a abóbora coberta com água e com sal e rodela 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.





Frango Roquefort

Um prato maravilhoso que combina o gorgonzola com dois dos seus maiores pares!

Ingredientes:

250 g brocólis
250 g frango assado
1-2 tomates grandes
100-150 g de roquefort (ou outro queijo azul)
100 g de queijo amarelo
1 copo de creme de leite
2 ovos
Sal, pimenta do reino e noz moscada em pó

Modo de preparo:

Corte frango e o brócolis em pedaços, o tomate em fatias não muito finas e a cebola em fatias finas. Corte o roquefort em pedacinhos e rale o queijo amarelo. Cubra primeiro o fundo de uma forma de vidro com tomate e depois adicione uma camada com brócolis, depois uma camada de frango e finalmente uma camada de roquefort e queijo amarelo. Use mais ou menos metade de cada ingrediente. Adicione um pouquinho de sal e pimenta do reino. Repita mais uma vez, finalizando com o queijo amarelo. Misture os ovos com o creme de leite e adicione um pouco de sal e noz moscada em pó. Espalhe a mistura em cima de tudo. A mistura não precisa cobrir, por que tem muito umidade no tomate e no brócolis que vai se soltar também. Cozinhe em 200 graus por mais ou menos 30 minutos.



Torta de brócolis e frango

Chamam essa torta de "galinha do espaço", entendeu? Galinha verde...deixa pra lá

Ingredientes:

- 1 brócolis inteiro
- 1 xícara (chá) cenoura picada e cozida
- 3 xícaras (chá) frango desfiado
- 1/2 xícara (chá) salsinha picada
- 1/2 pequena cebola
- 1 clara de ovo
- 2 colheres (sopa) requeijão light
- 1 pitada Sal
- A gosto pimenta do reino
- Óleo para untar

Modo de preparo:

Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio. Escorra bem e seque com papel toalha. Bata com um mixer ou liquidificador, acrescentando metade do frango desfiado e a cebola e bata mais. Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture. Unte normalmente a travessa e coloque a massa no fundo e nas laterais. Monte camadas colocando o restante do frango, o requeijão e a cenoura picada. Cubra com a outra metade do recheio. O restante da massa fechará a torta. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Frango ao forno

Uma receita básica em toda TV de cachorro

Ingredientes:

- 4 sobre coixas (~600-700g) de frango com pele
- 6 dentes de alho
- 4-8 galhos de ervas frescas (nestes fotos eu usei orégano fresco, mas já fiz com alecrim e também com tomilho fresco e tudo ficou bem gostoso)
- sal e pimenta do reino
- 1 abobrinha
- 1 berinjela

Modo de preparo:

Solta a pele da carne um pouco e ponha as ervas no espaço criado. Corte os dentes de alho em palitos grossos. Use uma faca fina e bem afiado para fazer buracos no frango. Enfie os palitos de alho nos buracos. Coloque numa forma. (Precisa ser grande suficiente para os legumes também). Corte a berinjela e o abobrinha em pedaços. Espalhe os legumes por volta do frango. Espalhe um pouco de azeite em cima e depois sal e pimenta do reino. Até aqui você pode preparar antecipado e deixar no refrigerador até a hora certa. Leve ao forno por 40-50 minutos.



Frango Assado



Salpicão

Ótimo para o natal

Ingredientes:

Meia couve flor
250 gramas de vagem
1 maçã verde
100 gr de nozes
Maionese
4 colheres de sopa de creme de leite
Meio peito de frango desfiado
Meio limão
Sal, pimenta, alho e azeite
Primeiro passo: desfiando o frango

Modo de preparo:

Misture tudo





Peixe Empanado

Ingredientes:

- 2 filés de linguado;
- 1 ovo;
- 2 colheres de leite;
- 2 colheres de farinha de amêndoas;
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 pitada de páprica.

Modo de preparo:

Em um recipiente bata os ovos, um pouco de sal e o leite reserve. Em um prato misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta do reino e uma pitada de sal; Passe os filés pelos ovos e em seguida pela farinha; Leve para assar em uma forma untada; Asse por 25 minutos ou até os filés estarem macios e com a crosta dourada.





Hamburguer de Caranguejo

Receita do Sr. Carangueijo

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 130 g de carne de caranguejo
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- sal e pimenta

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes. Utilizar um aro de Hambúrguer pra moldar ou utilizar uma vasilha de plástico pequena no formato circular. Compactar a carne com a ajuda de uma colher. Leve para o congelador por 1 hora para firmar. Coloque em uma frigideira e grelhe de ambos os lados para ficar dourado e completamente cozido.

Camarão com Abóbora

Clássico no Nordeste

Ingredientes:

- 200g camarão descascado
- 400g abóbora em cubos
- 1 xícara água
- 2 tomates picados
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) salsa
- Sal e pimenta

Modo de preparo:

Refogue a cebola e quando ela estiver transparente adicione o tomate e o camarão. Deixe cozinhar e tempere com sal e pimenta à gosto. No final, adicione a salsa picada. Em outra panela, coloque a abóbora picada junto com a água e aguarde o cozimento. Tempere com sal se necessário. Monte o prato servindo uma camada de abóbora e o camarão por cima. Finalize com um ramo de salsa para enfeitar.



Ceviche

A água do ceviche é conhecida como água de tigre pelo gosto forte

Ingredientes:

500 gramas de peixe fresco de sua preferência

1 cebola roxa grande

Meio pimentão amarelo ou vermelho

2 limões

Shoyu light

Cebolinha verde

Sal e uma pimenta dedo de moça

Modo de preparo:

Corte o peixe em cubos de aproximadamente 2 cm, coloque em um refratário médio. Corte a cebola roxa em meias rodela, quanto mais fininho, mais gostoso. Pique a pimenta em pedacinhos muito pequenos, quanto mais tirar a parte branca, mais suave vai ficar. Pique o pimentão em cubinhos pequenos. Pique a cebolinha verde em pedacinhos. Se quiser usar salsinha também é uma boa ideia. No refratário, misture todos os ingredientes picados. Esprema o suco dos limões usando a mão ou um espremedor para separar as sementes. Adicione o shoyu. Coloquei a gosto, o que deu em torno de 5 colheres de sopa. Prove o molho e acerte o sal. Cubra com plástico filme e leve a geladeira para marinar por 1 hora.





Peixe assado com espinafre

Quem disse que peixe não fica bom com espinafre não comeu esse prato

Ingredientes:

400g de peixe branco em filé
1 cebola grande
1 dente grande de alho
1 espinafre
150 ml de creme de leite
200g de parmesão (ou outro queijo do seu agrado)
Sal, pimenta e limão.

Modo de preparo:

Temperar os filés com limão, sal, pimenta do reino e o que mais você gostar. Reserve. Em uma frigideira, dourar a cebola e o alho no azeite. Acrescentar o espinafre e deixar refogar bem, até começar a desmanchar. Adicionar o creme de leite, a pimenta do reino (a gosto) e o sal. Deixar reduzir um pouco e desligar. Em um refratário que possa ir ao forno, regue um pouco do azeite, arrume os filés e cubra com o creme de espinafre. Cubra a travessa com o parmesão ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.





Salmão com Molho

Um molho básico para salmão

Ingredientes:

300 g salmão com pele
sal + pimenta do reino preto

Molho:

2 colheres de sopa de maionese
2 colheres de sopa de iogurte
2 colheres de sopa de dill picada
suco de de 1/2 – 1 limão siciliano (depende do seu gosto)
sal + pimenta do reino preto

Modo de preparo:

Adicione sal e pimenta no salmão. Coloque o salmão numa panela com manteiga e deixe o lado sem pele dourar no temperatura media, depois vire e deixe cozinhar até ficar ao ponto. Não exagere para o peixe não ficar seco.

Mistura todos os ingredientes do molho e serve junto com o peixe, puré de couve flor e uma salada.





Salmão ao Pesto

Perfeito para jantares românticos

Ingredientes:

600 g salmão com pele no um dos lados
3-4 colheres de sopa caprichadas de pesto
3-4 tomates
2 colheres de sopa de amêndoas palito ou em flocos
2 colheres de azeite
sal & pimenta do reino

Modo de preparo:

Esquenta o forno até 200 graus Coloque o salmão com o pele para baixo numa forma para forno Coloque sal e pimenta do reino Espalhe o pesto em cima e depois as amêndoas Corte as tomates em fatias e espalhe por volta do salmão Espalhe o azeite em tudo Deixe no forno por mais ou menos 20-25 minutos até pronto (um cor rosa mais clara). MAS cuidado, para não cozinhar de mais, experimenta abrindo o peixe um pouquinho no lugar mais grosso. Se exagera vai ficar seco... Lembra também que quando você tirar, o peixe vai continuar cozinhar por alguns minutos. Serve com salada, e/ou purê de couve flor.

Filé de peixe no limão e alho

Receita básica de filé de peixe

Ingredientes:

6 filés de peixe
2 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de suco de limão
1 dente de alho amassado
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 210. Unte uma forma com óleo. Coloque os files de peixe. Misture o limão, alho e sal em uma tigela e coloque por cima do peixe. Asse por cerca de 15 minutos.



Filé de peixe na mostarda

Uma versão diferente de um clássico

Ingredientes:

6 filés de peixe
4 colheres de chá de mostarda dijon
1 dente de alho
Suco de um limão
½ xícara de creme
Sal, pimenta e cheiro verde.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 210. Unte uma forma com óleo. Coloque os files de peixe. Misture o a mostarda com o creme, o limão e os temperos em uma tigela e coloque por cima do peixe. Asse por cerca de 15 minutos.

Bacalhau com abobrinha

Pra substituir aquela bacalhoadada muito gordurosa

Ingredientes:

600 gramas de bacalhau dessalgado
1 cebola
2 dentes de alho
1 abobrinha
2 ovos
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Pique a cebola e o alho. Frite em uma panela em fogo médio. Adicione o bacalhau desfiado e continue a refogar. Rale a abobrinha e adicione à panela. Adicione os ovos já batidos e continue cozinhando até se soltar.



Tartar de salmão

Ceviche com um prato nobre

Ingredientes:

2 xícaras de salmão cru cortado em cubo
Suco de um limão
Duas colheres de alcaparra
Meio alho amassado
Sal, pimenta e cheiro verde.

Modo de preparo:

Pique tudo junto. Refrigere por cerca de uma hora dentro de uma forma. Desenforme ou coma na forma.





Strogonoff de camarão

É bom demais!

Ingredientes:

- 500g de camarão
- 200g de cogumelos laminados
- 1 cebola grande
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 2 xícaras de iogurte natural
- Sal, pimenta e cheiro verde.

Modo de preparo:

Frite o camarão no azeite. Adicione a cebola e frite mais. Adicione a mostarda, o extrato de tomate e frite por dois minutos. Adicione as xícaras de iogurte natural junto com os temperos. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Experimente e corrija o tempero.

Farofa Low-Carb

Ingredientes:

- 1 unidade cebola ralada
- 2 unidades cenoura ralada
- 4 unidades de "dente" de alho
- 6 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 25 unidades de castanha de caju
- 10 unidades de azeitona verde fatiada
- 2 colher de sopa de salsinha picada (opcional)
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 pitada de pimenta caiena em pó
- 1 pitada de curry
- 1 pitada de gengibre em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee
- 5 colheres de sopa de frango em cubos pequenos já cozido
- 3 ovos mexidos

Modo de preparo:

Amassar o alho com o sal. Em uma frigideira grande dourar alho e a cebola ralada na manteiga. Acrescentar a cenoura, salsinha picada, pimenta caiena, curry e gengibre em pó, deixar cozinhar por uns 4 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo quando a cenoura estiver cozida. Com o fogo desligado. Acrescentar os ovos mexidos, o frango cozido em cubos, a azeitona verde fatiada, misturar. Cortar grosseiramente as castanhas de caju e acrescentar na mistura. Depois que a mistura já estiver mais fria acrescentar a farinha de amêndoas.



Farofa de Couve-flor

Crocante e saudável

Ingredientes:

1 couve flor, tamanho médio
350 gramas de linguiça, tipo portuguesa ou calabresa
1 cebola
sal e pimenta ao gosto
4 ovos
cheiro verde ao gosto

Modo de preparo:

Pique o couve flor bem pequeno. Eu até coloquei 1/3 do total no liquidificador. Corte a linguiça em pedacinhos Pique a cebola Refoga o a cebola e a linguiça e depois adicione o couve flor junto com a linguiça e a cebola e continua refogar até ter uma boa textura. Adicione sal e pimenta ao gosto Misture os 4 ovos e adicione a mistura no couve flor, refogando mais um pouquinho. Pique cheiro verde e mistura com o resto. Espalhe mais um pouquinho de cheiro verde em cima.





Pipoca de couve-flor

Serve também como lanche

Ingredientes:

- 1 couve flor
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 dente de alho amassado
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta do reino

Modo de preparo:

Pré aqueça o forno em temperatura média. Corte a couve-flor em pedaços do tamanho de sua preferência. Combine todos os ingredientes em uma vasilha grande e misture de tal forma que os floretes de couveflor recebam o óleo e o tempero. Forre um tabuleiro de metal com papel manteiga. Distribua bem os floretes asse por 45 minutos tendo o cuidado de, a cada 15 minutos, virar os floretes para que eles fiquem douradinhos e crocantes.

Abóbora assada com vinagrete

O ácido do vinagrete dá uma roupa nova para a abóbora

Ingredientes:

- Coentro fresco
- pimentinha dedo-de-moca
- um pouco de sal
- suco de limão
- Abóbora japonesa em fatias

Modo de preparo:

Tempere a abóbora fatiada com o vinagrete e leve ao forno até assar e dourar. Tanto a abóbora quanto a abobrinha ficam deliciosas assadas, grelhadas ou refogadas.



Guacamole

Ai muchacho!

Ingredientes:

- 2 a 3 abacates maduros
- 1 a 2 dentes de alho
- 1 limão, espremido
- 2 colheres de azeite
- ½ cebola branca
- ½ copo (120 ml) de coentro fresco
- 1 tomate, picado
- Sal e pimenta

Modo de preparo:

Descasque os abacates e amasse com um garfo, rale ou pique a cebola finamente, esprema o limão e despeje o suco. Adicione o tomate, azeite e coentro picado finamente. Coloque sal e pimenta e misture bem.

Suflê de Alho-Francês

O Alho-Francês também é conhecido como Alho Poró

Ingredientes:

- 4 alhos franceses
- 5 colheres de sopa de creme
- 500ml de água
- 6 ovos
- ½ xícara de queijo ralado

Modo de preparo:

Corte o alho francês em rodelas finas. Frite em uma panela com um pouco de manteiga. Adicione a água e o creme, mexa até esquentar mas não deixe ferver, adicione as gemas dos ovos e continue misturando sem deixar ferver. Depois que engrossar, bata as claras dos ovos em neve e adicione à mistura. Coloque em uma forma untada, salpique com o queijo e asse a 210° por 30 minutos



Guacamole



Batata doce com bacon

Defumado, doce e salgado, delícia!

Ingredientes:

1 batata doce grande
Mesma quantidade em bacon em cubo
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Corte a batata doce em rodelas médias. Coloque a batata em uma forma untada com os cubos de bacon por cima. Asse em forno a 210° por 20 minutos ou até tudo ficar dourado.

Pimentões defumados

Um pouco complexo mas muito saboroso

Ingredientes:

3 pimentões da mesma cor (ou verde, ou amarelo, ou vermelho)
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Ligue a boca do fogão e coloque os pimentões diretamente no fogo. Gire eles até a pele por fora ficar preta. Depois disso transfira para um pote e cubra. Deixe o pimentão assar no próprio calor dentro do pote por cerca de 15 minutos. Retire a pele e corte ele em tiras ou cubos. Por fim, regue com azeite e tempere com sal e pimenta.

Cogumelos com Espinafre

Champignon e Popeye

Ingredientes:

1 xícara de cogumelos
1 xícara de espinafre cozido
½ xícara de creme
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Em uma panela frite os cogumelos picados com um pouco de sal e manteiga. Adicione o espinafre e corrija o tempero. Por fim coloque o creme e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos.



Massa de batata doce com carne

Uma mistura proteica

Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 xícaras de batata doce cozida e amassada
- 2 xícaras de carne moída frita
- 1 colher de sopa de extrato de tomate

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola picada em uma panela com manteiga. Coloque o extrato de tomate e misture por mais cinco minutos. No final de tudo coloque os outros ingredientes e cozinhe por mais cinco minutos até ficar com a consistência desejada.

Suflê de Espinafre

Muito gostoso!

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre cozido.
- 1/2 xícara (chá) de farinha de Maracujá.
- 1/2 xícara (chá) de sementes de Girassol moída sem a casca.
- 5 ovos
- 1 colher (sopa) de Fermento em pó

Modo de preparo:

Bata esses ingredientes em uma tigela para fazer a massa Acrescente o Espinafre cozido (pode por um pouco do caldinho, se tiver) Misture muito bem na massa. Acrescente o fermento e mexa suavemente. Unte uma forma retangular para pão, ou redonda pequena com óleo e salpique Gergelim. Despeje a massa do suflê na forma e asse por 30 minutos em forno pré aquecido.



Fritatta de Abobrinha

A abobrinha dá um gosto muito bom ao ovo

Ingredientes:

- ½ abobrinha cortada em fatias finas
- 1 colher de azeite extra virgem
- 1 dente de alho amassado
- ½ xícara de cebola roxa fatiada
- 2 ovos inteiros
- 2 claras
- ½ xícara de creme de leite fresco
- 2 colheres de salsa picada
- 2 colheres de cebolinha picada
- ½ colher de manjeriço picado
- Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

Leve ao fogo uma frigideira antiaderente com uma colher de azeite; Acrescente a cebola, metade do sal e a abobrinha e deixe cozinhar até a abobrinha ficar macia (4-5 minutos); Enquanto a abobrinha cozinha, bata em outro recipiente os ovos, as claras e o sal; Adicione o restante dos ingredientes à mistura e incorpore bem; Assim que a abobrinha estiver no ponto, despeje na panela a mistura já batida; Incorpore todos os ingredientes com uma espátula e deixe em fogo baixo até a parte inferior da fritata estar dourada (5 a 7 minutos); Vire a fritata em um prato e volte-a novamente ao fogo para cozinhar a parte de cima; Deixe cozinhar até a outra parte também ficar dourada; Sirva quente.



Abobrinha Empanada

Crocante e saboroso

Ingredientes:

1 abobrinha fatiada
clara de 1 ovo
coco ralado

Modo de preparo:

Coloque umas 2 ou 3 colheres de óleo de coco em uma frigideira. Passe clara de ovo nas rodela de abobrinha e depois passe no coco ralado. Coloque na frigideira e deixe dourar dos dois lados. Salpique sal. Sirva a seguir.

Frittata de Ricota e Abobrinha

Santa proteína batman!

Ingredientes:

½ abobrinha cortada em fatias finas;
1 colher de azeite extra virgem;
1 dente de alho amassado;
1 colher de chá de sal;
½ xícara de cebola roxa fatiada;
2 ovos inteiros;
2 claras;
½ xícara de ricota;
2 colheres de salsinha picada;
2 colheres de cebolinha picada;
½ colher de manjeriço picado;
Pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Leve ao fogo uma frigideira antiaderente com uma colher de azeite; Acrescente a cebola, metade do sal e a abobrinha e deixe cozinhar até a abobrinha ficar macia (4-5 minutos); Enquanto a abobrinha cozinha, bata em outro recipiente os ovos, as claras e o sal. Adicione o restante dos ingredientes à mistura e incorpore bem; Assim que a abobrinha estiver no ponto, despeje na panela a mistura já batida; Incorpore todos os ingredientes com uma espátula e deixe em fogo baixo até a parte inferior da frittata estar dourada (5 a 7 minutos); Vire a frittata em um prato e volte-a novamente ao fogo para cozinhar a parte de cima.



Pizza de Berinjela

Berinjelas que até criança come

Ingredientes:

2 berinjelas grandes, cortadas ao meio no sentido do comprimento;
4 colheres de azeite extra virgem;
4 tomates cortados em fatias finas;
150 g de mussarela de búfala em bolas (cortadas em fatias médias);
½ xícara de folhas de manjericão;
1 colher de chá de sal.

Modo de preparo:

Unte uma forma e coloque as berinjelas cortadas, arrumando de maneira que não se sobreponham umas às outras; Regue as berinjelas com 3 colheres de azeite e leve para assar em forno pré-aquecido. Deixe por 25 minutos ou até que as berinjelas estejam macias; Retire as berinjelas do forno e cubra com o tomate e a mussarela e volte ao forno por cinco minutos ou até o queijo derreter; Desligue e cubra as berinjelas prontas com as folhas de manjericão; Regue com o restante do azeite e sirva em seguida.





Abobrinha Cremosa

Pra deixar a abobrinha mais animada

Ingredientes:

3 xícara (chá) abobrinha picada
2 fatias queijo branco picado em cubos
1/2 xícara (chá) alho poró rodela
à gosto Sal
à gosto pimenta do reino

Modo de preparo:

Refogue o alho poró e a abobrinha, adicionando um pouquinho de água. Tempere com sal e pimenta do reino à gosto. Adicione os cubos de queijo branco e mexa rapidamente. Leve ao forno para gratinar.

Gratinado de Legumes

Esse tem um pouco de carboidrato então evite comer muito!

Ingredientes:

1 xícara (chá) cenoura picada e cozida
1 xícara (chá) brócolis em talinhos
1 xícara (chá) abobrinha picada
1 xícara (chá) couve-flor em talinhos

Ingredientes do molho:

0,5 litros leite desnatado ou bebida vegetal
2 colheres (sopa) farinha de trigo ou amido de milho
0,5 unidade cebola picada
1 colher (sobremesa) azeite de oliva
1 pitada Sal
A gosto Pimenta do reino
A gosto noz moscada

Modo de preparo:

Misture a cenoura cozida e os demais vegetais crus em uma travessa e reserve. Separe meia xícara de leite e misture com a farinha de trigo (ou amido de milho) até formar um creme liso. Refogue a cebola no azeite de oliva até ficar transparente. Adicione o restante do leite na panela com a cebola, deixe levantar fervura e baixe o fogo. Incorpore aos poucos o creme feito com o trigo, mexendo sempre. Deixe engrossar até o ponto desejado. Se preferir, adicione um pouco mais de leite para ficar mais líquido. Tempere com o sal, a noz moscada e pimenta do reino. Coloque sobre os legumes e leve ao forno para até aquecer e dourar.



Omelete de Espinafre

Perfeito para acompanhar ou por si

Ingredientes:

- 3 claras
- 1 gema
- 1 dente alho picado
- 2 xícaras (chá) espinafre picado
- a gosto Pimenta do reino
- a gosto Sal
- 4 tomates secos picados
- 0,5 colher (chá) óleo para untar

Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com o óleo, retirando o excesso com papel toalha. Coloque os ovos batidos e em seguida o espinafre, o alho e o tomate seco. Tempere à gosto. Deixe dourar de um lado e vire.

Quibebe de Abóbora

O famoso purê árabe

Ingredientes:

- 800 gramas abóbora descascada e picada
- 2 dentes alho
- ½ xícara (chá) salsinha picada
- 1 xícara (água) água
- 1 colher (chá) canela em pó (opcional)

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a abóbora, o alho, a água. Deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 10 a 15 minutos até a abóbora ficar macia. Desmanche um pouco a abóbora com a ajuda de uma colher. A canela é opcional e dá um toque especial. Junte a salsinha e sirva bem quentinho.



Bolinho de brócolis

Pode servir como petisco também!

Ingredientes:

- 1 cabeça de brócolis cozido e escorrido
- 1 ovo
- 100 gramas de muçarela ralado no ralo fino
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o brócolis em uma panela com água e uma pitada de sal por 2 minutos. Após cozinhar, pique o brócolis para que fique parecendo farinha. Numa bacia, misture todos os ingredientes. Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma antiaderente. Leve para assar em forno médio (180° C) por cerca de 10 a 15 minutos. Sirva-se.

Virado de tomate (shakshuka)

Famoso em Israel

Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão picado
- 4 tomates picados
- 4 ovos
- Cheiro Verde
- Sal, cominho e pimenta.

Modo de preparo:

Frite um pouco da cebola em uma panela com um pouco de manteiga. Adicione o alho e frite até soltar cheiro. Adicione os tomates picados, cozinhe por 3 minutos, adicione uma xícara de água e deixe cozinhar até virar um molho. Tempere com sal, cominho e pimenta. Cozinhe o molho até ele ficar grosso, abra 4 espaços no molho e adicione os quatro ovos. Tampe a panela e espere os ovos serem cozidos. Desligue o fogo e coloque o cheiro-verde.



Arroz de Couve-Flor

O coringa lowcarb!

Ingredientes:

1 couve-flor
sal

Modo de preparo:

Rala o couve-flor no lado grosso da ralador. Ferve em água com sal por alguns minutos. 2-3 minutos deveria ser suficiente para ainda ficar "al dente". Tire a água. Se quiser, misture com um colher de manteiga ou um pouco de azeite antes de servir.





Abobrinha Assada

Assado fica muito melhor

Ingredientes:

2-3 abobrinhas

1 cebola roxa

2-3 cabeças de alho (inteiros)

Alecrim fresco (mas também funciona com seco)

Sal

Azeite

Modo de preparo:

Corte a abobrinha em pedaços não muito pequenos. Corte a cebola em dentes, tamanho médio. Abre o alho em cima através tirar/cortar um pedacinho (5-10 mm). Misture tudo com azeite, coloque um pouco extra dentro do alho. Pique seu alecrim fresco e mistura com as verduras junto com sal. Cozinha no forno por mais ou menos 45 minutos em 200 graus, até ficar um pouco dourado. Alecrim tem um sabor forte, por tanto este versão funciona melhor com carne e frango. Se for fazer para peixe e você quer uma coisa mais suave pode trocar o alecrim por outras ervas (por exemplo orégano, salvia ou manjeriço) ou pimenta do reino preto.





Suflê de Espinafre II

Esse tem uma massinha lowcarb!

Ingredientes:

1 maço de espinafre picado
Alho, cebola, sal e outros temperos a gosto
2 colheres (sopa) de manteiga ghee

Massa:

1/2 xícara (chá) de farinha de maracujá
1/2 xícara (chá) de sementes de girassol moídas sem a casca
5 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata esses ingredientes em uma tigela para fazer a massa; Acrescente espinafre cozido (pode por um pouco do caldinho, se tiver); Misture muito bem na massa; Acrescente o fermento e mexa suavemente; Unte uma forma retangular para pão, ou redonda pequena e salpique gergelim; Despeje a massa do suflê na forma e asse por 30 minutos em forno pré aquecido.

Bolinho de abóbora

Ótimo como petisco e lanche!

Ingredientes:

6 a 8 colheres de abóbora cozida e amassada
2 ovos
Farinha de amêndoas até dar ponto para enrolar
Cheiro verde ou outros temperos a gosto
Azeitonas
Curry
Noz moscada
Sal rosa

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes (exceto a farinha de amêndoas); Vá adicionando a farinha aos poucos até dar ponto; Asse em forno pré aquecido a 200°C até dourar.



Sopa de abóbora

Para aquelas noites frias

Ingredientes:

- 4 xícaras de purê de abóbora em cubos
- ½ xícara de bacon
- 1 xícara de espinafre cozido picado
- 2 dentes de alho amassados
- ¼ cebola em fatias
- 3 colheres de sopa de creme de leite

Modo de preparo:

Em uma panela, cubra a abóbora cortada em cubos com água, adicione as fatias de cebola e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até a abóbora ficar macia. Escorra a abóbora guardando o líquido de cozimento e passe para um liquidificador ou processador para fazer um purê. Frite o bacon na panela, coloque o alho amassado até ficar dourado, adicione o espinafre, depois o purê de abóbora. Aos poucos adicione a água de cozimento da abóbora até ficar na consistência ideal e finalize com o creme de leite para dar cremosidade.





Creme de Couve-Flor

Couve-flor sua linda!

Ingredientes:

2 xícaras de couve-flor

1 xícara de água

1/2 xícara de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de queijo gorgonzola

Sal marinho, alho, óleo de coco, ervas finas, salsinha picada, cebola ralada... coloque os temperos que gosta

Modo de preparo:

Cozinhar no vapor a couve-flor. Processar a couve-flor. Em uma panela dourar o alho amassado com sal e a cebola ralada, no óleo de coco. Coloque o purê de couve-flor no alho dourado. Coloque a água. Quando tiver mais consistente coloque o creme de leite fresco, espere encorpar desligue o fogo e acrescentar o queijo. Decore com queijo gorgonzola ralado. Sirva quente!

Canja Low Carb de frangos e legumes

Direto da roça

Ingredientes:

400 gr de peito de frango em cubos pequenos

1 xícara de abóbora

1 abobrinha picada em cubos pequenos

1/2 pimentão vermelho cortado em cubinhos

2 tomates descascados cortados em cubinhos

1 cebola cortada em cubinhos

3 dentes de alho esmagados

Modo de preparo:

Aqueça bem uma panela de pressão e frite até dourar o frango em uma colher de manteiga. Tempere com o alho amassado, a cebola, o pimentão cortados e os tomates cortados, sal e pimenta à vontade. Quando os temperos estiverem murchinhos acrescente 1,5 litro de água, tampe a panela e cozinhe na pressão por 25 minutos. Tire a pressão, abra a panela e acrescente a abóbora, abobrinha e o chuchu picados. Acerte os temperos e cozinhe na pressão por mais 15 minutos. Sirva com queijo ralado e salsinha e cebolinha picados.



Sopa de brócolis

Fica muito bom com gorgonzola

Ingredientes:

1 brócolis
2 dentes de alho
½ cebola
Azeite
Sal e pimenta

Modo de preparo:

Retire os talos dos brócolis e lave bem as floretes. Guarde os talos – que podem ser usados para fazer quibe ou um caldo – e pique grosseiramente os buquês. Em uma panela refogue o brócolis com alho e cebola para pegar bem os temperos. Adicione sal e pimenta a gosto. Bata no liquidificador com água morna. Vá adicionando a água aos poucos até atingir a consistência desejada. Se gostar mais cremosa, coloque menos água.

Sopa de Cebola

Clássico francês

Ingredientes:

2 cebolas médias
Curry
Gengibre picado
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Primeiro corte as cebolas em rodela. Em seguida unte uma panela com um pouquinho de óleo e coloque as cebolas pra dourar. Quando as cebolas já estiverem douradinhas, acrescente um punhado de gengibre picado. Cubra com cerca de duas xícaras de água. Deixe ferver uns 5 minutos. Acrescente o curry, sal e pimenta do reino. Deixe ferver mais uns 10 minutos e pronto. Se quiser bata a sopa para fazer um creme.



Sopa Mediterrânea

Direto de mil e uma noites...a versão no gelo

Ingredientes:

- 1 pimentão vermelho
- 1 lata de tomate pelado (ou 4 tomates frescos)
- 2 dentes de alho
- 4 ramos de manjericão
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café rasa de sal
- 2 colheres de creme de leite fresco (ou 1 de nata)

Modo de preparo:

Comece assando o pimentão na boca do fogão. Coloque-o direto na chama e deixe queimar por completo, até ficar todo preto. Depois disso, abafe em um recipiente e deixe esfriar. A casca vai soltar facilmente. Lave em água corrente e reserve. Refogue o alho em azeite até dourar levemente, coloque folhas de manjericão e deixe uns 30 segundos. Na sequência junte o tomate picado sem sementes ou o tomate pelado em lata. Junte também o pimentão assado. Deixe ferver por 5 minutos, bata tudo com mixer ou liquidificador até ficar liso e homogêneo. Coloque o creme de leite e deixe mais 5 minutos.

Creme de abóbora II

Pra noites de halloween

Ingredientes:

- 1/2 kg abóbora em pedaços
- 3 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- sal e azeite
- 1 colher de chá de curry
- Um pedaço de 2cm de gengibre picado
- Ervas a gosto
- 1/2 xícara de creme de leite

Modo de preparo:

Refogar em azeite a cebola, o alho e em seguida a abóbora. Acrescentar o gengibre e os temperos. Depois de refogado, cobrir com água e ferver até cozinhar. Bater tudo no liquidificador ou usar o mixer direto na panela Acrescentar o creme de leite e acertar o sal.



Sopa de beterraba

Essa sopa tem uma cor linda, é ótima para as crianças!

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 Cebola em cubos
- 5 dentes de alho picados
- ½ beterraba grande sem casca e cortada em pedaços pequenos
- ½ couve flor cortada em pedaço pequenos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a beterraba no vapor. Isso vai garantir o tom bem vermelho da sopa. Refogue a cebola e o alho em azeite de oliva. Acrescente a couve flor. Junte 1 litro de água e todos os ingredientes, exceto beterraba e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Junte a beterraba e deixar cozinhar por mais 5 minutos. Bata no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Creme de abobrinha com frango

Dois companheiros de dieta juntos!

Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 1 colher de sopa de creme de leite ou nata
- 50 gramas parmesão ralado
- ½ peito de frango desfiado
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino
- Manteiga para fritar

Modo de preparo:

Em uma panela, cubra a abobrinha cortada em cubos com água, tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até a abobrinha ficar macia. Escorra a abobrinha guardando o líquido de cozimento e passe para um liquidificador ou processador para fazer um purê. Frite o frango na panela, coloque o alho amassado até ficar dourado. Aos poucos adicione a água de cozimento da abobrinha até ficar na consistência ideal e finalize com o creme de leite, requeijão e o parmesão.



Sopa de Beterraba



Caldo Verde

Versão lowcarb do clássico

Ingredientes:

- 1 maço de couve flor grande
- 1/2 maço de couve manteiga
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 linguiça
- Sal e pimenta
- 2 colheres de sopa de creme

Modo de preparo:

Cozinhe a couve flor em pedaços, coberta com água e temperados com sal a gosto. Corte rodela de cebola e ponha para cozinhar junt. A couve flor deve ficar bem macia para o caldo ficar bem cremoso. Escorra o caldo e passe a couve flor com a cebola no processador. Reserve um pouco do caldo para adicionar depois, caso fique com pouca água. Pique a couve manteiga em tiras finas. Em uma panela, refogue os dentes de alho esmagados com uma colher de sopa de manteiga. Acrescente a linguiça cortada em rodela finas e refogue até dourar. Acrescente a couve flor processada à linguiça refogada, e acerte a espessura com o caldo do cozimento da couve flor, se necessário. Junte as duas colheres de sopa de creme.

Creme de Espinafre

Muuuuuito bom

Ingredientes:

- 300g de espinafre
- 150g de bacon picado
- 1 cebola grande picada
- 1 dente de alho amassado (ou a seu gosto)
- 1 lata de creme de leite
- 150g de um bom parmesão (não use de saquinho, compre um pedaço e rale/processe)

Modo de preparo:

Frite o bacon até ficar douradinho; Retire o bacon da panela e frite a cebola e o alho na gordura do bacon. Depois que dourar coloque o espinafre para refogar; Adicione água e deixe cozinhar por uns 5 minutos depois da fervura; Desligue o fogo e depois de esfriar. Bata no liquidificador; Volte a panela para o fogo baixo, acrescente o bacon o parmesão, a pimenta-do-reino e o creme de leite; Acerte o sal; Mexa bem pra homogenizar e pronto.



Sopa de legumes e carne

Clássico lowcarb

Ingredientes:

800 gramas carne cortada em cubos
2 cebola média picada
2 cenouras médias picadas em cubos
1 xícara (chá) repolho picado ou ralado
10 vagens picadas
2 xícaras (chá) abóbora picada em cubos
1 chuchu picado em cubos
1 xícara (chá) couve-flor picada
1 xícara (chá) brócolis picado
1 xícara (chá) salsaão (aipó) picado
2 dentes alho picado
2,5 litros água
A gosto Sal e pimenta

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho e adicione a carne já temperada com sal e pimenta. Acrescente a água e o repolho e cozinhe até a carne ficar macia. Pode utilizar a panela de pressão por cerca de 10 minutos. Misture a cenoura, o chuchu e a vagem e deixe cozinhar. Quando estiverem quase cozidos, junte a couve flor, o brócolis e a abóbora. Corrija o sal e a pimenta do reino se necessário. Se precisar, adicione um pouco mais de água para formar o caldo.

Salada de Frango

Perfeito para a marmita

Ingredientes:

1 xícara de peito de frango grelhado ou cozido, cortado em cubos;
1/2 xícara de queijo cottage;
2 colheres de maionese light;
1 pitada de sal;
1/3 xícara de talo de salsaão picado;
Cheiro verde a gosto;
Pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Em um recipiente misture o frango, o salsaão e a maionese. Acrescente os demais ingredientes e incorpore bem. Sirva em seguida.



Salada Californiana

O segredo das americanas

Ingredientes:

Alface Americana
Agrião (s/ talos)
Manga (Tomy)
Abacate
Ovo Cozido (1 por pessoa)
Tomate
Palmito
Milho
1 Filé de Frango (ou 3 kani-kama)

Modo de preparo:

Tempere o frango com sal, pimenta do reino e azeite, frite em frigideira antiaderente, corte em laminas e reserve. Lave e pique o alface americana com as mãos para forrar o fundo do prato, jogue as folhas de agrião por cima. Corte a manga e o abacate em pequenos cubos e jogue por cima do agrião e depois jogue o milho cozido. Cozinhe o ovo por cerca de 7 minutos, descasque e corte em rodelas e arrume na lateral do prato. Assim que o frango estiver esfriado um pouco, arrume na lateral do prato e sirva com azeite, sal, vinagre balsâmico ou limão.





Salada Florida de Atum

Gostosa e sustenta!

Ingredientes:

- 1 lata atum
- 10 folhas alface
- 1 unidade tomate em fatias
- 6 unidades flores comestíveis
- 1 ramo orégano fresco
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- A gosto Sal
- A gosto Pimenta do reino

Modo de preparo:

Faça uma cama com as folhas de alface. Coloque os tomates em rodela e tempere com sal e pimenta. Acrescente o orégano e o atum por cima. Disponha as flores enfeitando o prato. Regue com um fio de azeite de oliva.

Salada Grega

A favorita de Aquiles

Ingredientes:

- 2 tomates maduros
- 1 cebola roxa pequena
- 1 pepino japonês muito firme
- 1 pimenta vermelha fresca
- 100 gramas de queijo Feta grego
- 10 azeitonas pretas sem caroço
- Muito, muito azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- Sal e orégano à vontade

Modo de preparo:

Corte os tomates pela metade e depois em fatias laterais com mais ou menos 1,5 cm de largura. Corte a cebola ao meio e depois em fatias laterais, muito fininhas. Corte o pepino em meias rodela, bem grossas. Se quiser pode tirar a casca. Corte a pimenta vermelha ao meio, retire as sementes e os filamentos brancos e corte em pedaços muito miudinhos. Corte o queijo feta em cubinhos, ou se preferir disponha uma fatia grossa por pessoa em cima da salada.. Em uma tigela, combine delicadamente os ingredientes. Tempere tudo com muito azeite, sal, vinagre de maçã e orégano.



Salada de Atum e Abacate

Combinação deliciosa

Ingredientes:

1 abacate maduro
limão e coentro fresco
tomates cereja
sal e azeite
1 lata de atum
folhas de alface americana e escarola

Modo de preparo:

Misture o suco do limão com uma colher de sopa de azeite. Corte o coentro bem picado. Pegue as folhas e misture com o atum e o suco de limão. No final coloque os tomates cereja.

Salada de Rosbife

Pra quem é chegado em uma carne! Veja nossa receita de Rosbife!

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
4 unidades de limão (apenas o suco)
1/4 xícara (chá) de cebola cortada em cubos
2 dentes de alho picados
1 colher (chá) de mostarda em pó
1/2 kg de carne (filé-mignon, contrafilé)
2 pratos de sobremesa de folhas verdes (rúcula, agrião)
1 abacate pequeno cortado em cubos grandes
1/2 xícara (chá) de tomate cereja cortado ao meio
1 pimentão amarelo cortado em cubos
1/2 xícara (chá) de maionese básica (receita a seguir)
1 colher (sopa) de Água (ou mais)
2 colheres (sopa) de coentro fresco picado grosseiramente

Modo de preparo:

Corte os tomates pela metade e depois em fatias laterais com mais ou menos 1,5 cm de largura. Corte a cebola ao meio e depois em fatias laterais, muito fininhas. Corte o pepino em meias rodelas, bem grossas. Se quiser pode tirar a casca. Corte a pimenta vermelha ao meio, retire as sementes e os filamentos brancos e corte em pedaços muito miudinhos. Corte o queijo feta em cubinhos, ou se preferir disponha uma fatia grossa por pessoa em cima da salada.. Em uma tigela, combine delicadamente os ingredientes. Tempere tudo com muito azeite, sal, vinagre de maçã e orégano.



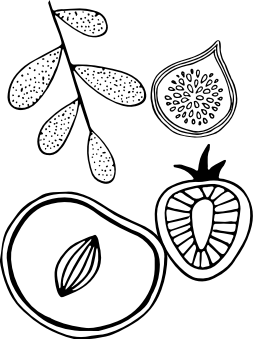
Salada de Rosbife



200
Receitas
LowCarb

Doces





Cookies de Chocolate

Eses cookies americanos clássicos são ótimos para levar dentro de potes ou ter de estoque em casa.

Ingredientes:

- 1 Xícara de adoçante xilitol
- ½ Xícara de cacau em pó
- ½ Colher de chá de sal
- 1 Colher de chá de extrato de baunilha
- 1 Clara de ovo
- ¼ Xícara de chocolate meio amargo picado

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Misture o adoçante, cacau e sal. Adicione a clara de ovo e a baunilha e mexa até misturar bem. Misture o chocolate picado. Em uma forma com papel manteiga untada com óleo de coco, coloque com uma colher pequena a massa, deixando 3 cm entre um cookie e outro. Asse por aproximadamente 10 minutos. Espere esfriar antes de tirar os cookies do papel manteiga.

Biscoito de Nozes

Aproveitando o gosto natural da farinha de nozes podemos fazer esse delicioso biscoito!

Ingredientes:

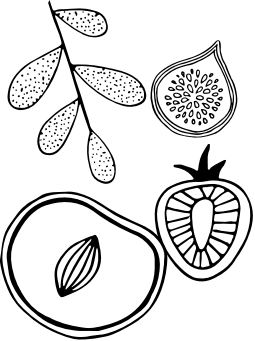
- 2 xícaras de amêndoas, nozes, amendoim ou castanha.
- 1 xícara de manteiga
- ½ xícara de xilitol
- 1 ovo
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de fermento
- 1 xícara de pó proteico de baunilha
- 2 colheres de sopa de água

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Bata as nozes da sua escolha com o pó proteico em um liquidificador até ficar uma mistura fina. Usando um bater de ovos ou um batedor elétrico, misture a manteiga com o adoçante até ficar uma mistura clara, adicione o sal e bata, depois o ovo e bata. Vá misturando a farinha de nozes e da proteína lentamente, sem parar de bater. Ao fim misture o fermento e bata só por mais um minuto. Se a mistura estiver muito seca, coloque uma colher de sopa de água e se necessário uma segunda. Unte uma forma. Pegue a massa do biscoito e faça pequenas bolinhas, coloque na forma e amasse com um garfo. Asse os biscoitos por cerca de 30 minutos ou até dourar. Retire e deixe esfriar antes de servir.



Cookies de Chocolate



Biscoito de nozes II

O que é bom a gente sempre repete!

Ingredientes:

- 2 xícaras de nozes
- 3 claras de ovo
- 3 colheres de sopa de coco em flocos
- Meia xícara de xilitol
- Meia colher de chá de canela (opcional)

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Triture as nozes com o adoçante em um liquidificador. Adicione os flocos de coco depois de fazer uma farinha com as nozes e bata. Em uma tigela separada bata a clara até fazer picos. Misture as claras com a farinha e xilitol com coco. Cuidadosamente pegue a mistura com uma colher e coloque em uma forma untada. Asse por cerca de 20 minutos ou até ficarem dourados.

Biscoito de gergelim

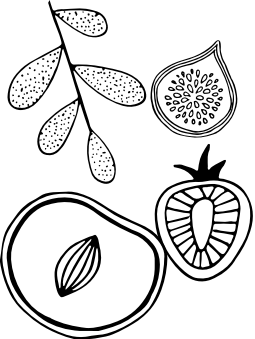
Pode parecer um pouco diferente mas o biscoito de gergelim é consumido no mundo inteiro e é delicioso!

Ingredientes:

- ½ xícara de manteiga
- 1 xícara de xilitol
- 1 ovo
- 1 xícara de tahini (pasta de gergelim)
- ½ de chá de sal
- ½ de chá de fermento
- 1 xícara de pó proteico de baunilha
- ¼ xícara de gergelim

Modo de preparo:

Pré-aqueça um forno a 180°. Bata a manteiga e o açúcar juntos, depois bata o ovo e misture bem, adicione o tahini e continue batendo. Por fim adicione o sal, pó proteico e o fermento, bata e adicione o gergelim. Unte uma forma e coloque colheradas da massa. Asse de 10 a 12 minutos ou até dourados.



Biscoito amanteigado de coco

O coco com bastante manteiga fica com um gosto muito especial e vale a pena experimentar.

Ingredientes:

- ½ xícara de manteiga
- ½ xícara de óleo de coco
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 1 ½ xícara de pó proteico
- 1 xícara de coco em flocos
- 2 colheres de sopa de água

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Usando um batedor elétrico, bata a manteiga e o óleo, depois adicione o açúcar e bata até ficar cremoso. Adicione o pó proteico, coco e água, batendo sempre e raspando os lados da tigela. Unte uma forma e asse de 7 a 10 minutos ou até dourados.

Cookies de Amendoim

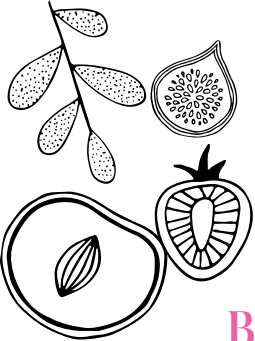
O amendoim assado fica irresistível.

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim em farinha
- 1 clara
- 2 colheres de sopa de xilitol

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°. Misture todos os ingredientes. Divida a massa em pequenas bolinhas. Amasse delicadamente, dando forma aos cookies. Leve ao forno em uma forma untada por cerca de 5 minutos.



Biscoito de avelã

Com um gosto requintado e muito sutil, esse biscoito é perfeito para servir aos amigos!

Ingredientes:

- 1 xícara de xilitol
- 1 xícara de avelã
- 2 claras de ovo
- 1.5 colher de chá de fermenta química

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°. Guarde 20 avelãs e bata o resto do avelã no liquidificador com o xilitol até fazer uma farinha. Bata as claras em neve. Misture o fermento na farinha de avelã. Misture as claras com a farinha. Faça bolinhas coma ajuda de uma colher. Asse em uma forma untada por cerca de 15 minutos.

Barrinha de coco e chocolate

Essas barrinhas são ótimas para manter na geladeira e servir de sobremesa durante a semana.

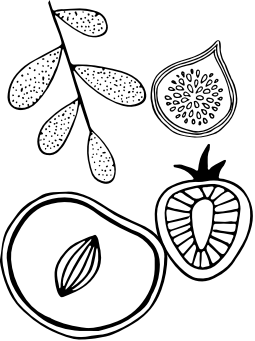
Ingredientes:

- 1 xícara de óleo de coco
- 2 xícaras de coco ralado
- 1/4 xícaras de xilitol
- 1 xícara de chocolate amargo

Modo de preparo:

Aqueça o óleo em uma panela apenas até ele estar líquido. Adicione coco ralado e adoçante. Misture bem em fogo baixo por 3 minutos. Coloque em uma assadeira rasa com papel de manteiga e refrigere.. Derreta o chocolate e espalhe sobre o coco. Leve para geladeira para endurecer o chocolate também. Corte em quadrados e mantenha refrigerado.





Biscoito de coco

Esse biscoito combina duas farinhas muito fit pra criar um biscoito com sabor delicioso!

Ingredientes:

- 1 xícara Farinha de coco
- 1 xícara farinha de nozes
- 3 ovos;
- ½ xícara de manteiga
- 1 xícara de xilitol

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°. Misture as farinhas e o adoçante até ficar homogêneo. Acrescente o ovo e depois aos poucos a manteiga até ficar uma massa. Asse por cerca de 20 minutos.

Trufas de cacau

Essa receita de trufa clássica pode ser consumida na low-carb sem problema algum!

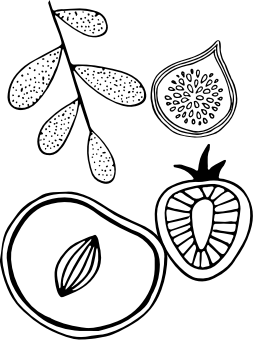
Ingredientes:

- ½ xícara de creme
- ½ xícara de cacau em pó
- ¼ de xícara de manteiga
- Duas colheres de sopa de xilitol

Modo de preparo:

Misture o creme e o cacau em pó em uma panela, espere ferver e mexa constantemente por seis minutos. Tire do fogo e adicione o xilitol depois a manteiga fria. Coloque em um prato ou pote por uma hora na geladeira até ficar uma massa parecida com brigadeiro. Pegue essa massa e role ela sobre mais cacau em pó para fazer as trufas.





Bombom de Nozes

Você pode decorar esses lindo bonbons com pedaços de nozes.

Ingredientes:

- 1/2 xícara de macadâmias
- 1/4 xícara de castanhas de caju
- 1/4 xícara de nozes
- 1 xícara de amêndoas
- 2 colheres de sopa de creme
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 150g de chocolate amargo

Modo de preparo:

Bata todas as nozes até fazer uma farinha. Abra a tampa do processador ou liquidificador e acrescente as 2 colheres de creme e o adoçante. Bata até fazer uma pasta. Leve a geladeira por duas horas. Derreta o chocolate em uma tigela em banho maria. Pegue a pasta de nozes, faça bolinhas e mergulhe no chocolate. Vá colocando os bonbons em um prato e no final leve ao refrigerador.

Fudge de Chocolate

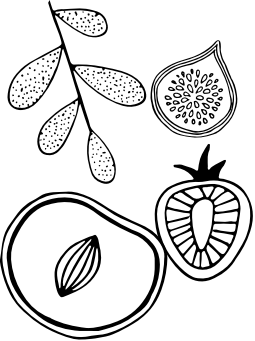
O fudge é um tipo de caramelo muito comum nos Estados Unidos.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- Uma xícara de creme
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Colher de chá de extrato de baunilha
- 3 colheres de sopa de xilitol

Modo de preparo:

Coloque uma panela em fogo baixo. Derreta a manteiga, adicione o creme e mexa até ficar liso. Adicione o xilitol. Aqueça e continue mexendo até ferver. Ao ferver, adicione o cacau e o extrato de baunilha. Misture bem e coloque em um refratário untado com manteiga ou óleo. Coloque na geladeira por 4 horas e depois corte em pedaços.



Fudge de Amendoim

Esse fudge melhora muito o gosto da pasta de amendoim.

Ingredientes:

- 1/2 xícara de manteiga
- 1/2 xícara de manteiga de amendoim integral
- 2 colheres de sopa de cream cheese
- 1/2 xícara de pó proteico
- 1 xícara de xilitol
- 1/2 colher de café de essência de baunilha

Modo de preparo:

Em uma vasilha misture a manteiga com a manteiga de amendoim e o xilitol. Adicione o cream cheese, a essência de baunilha, o pó proteico e misture bem até ficar uma pasta grossa. Forre uma forma pequena ou pote plástico com papel alumínio. Despeje a mistura na forma e espalhe com a ajuda de uma colher. Leve a geladeira por 1 hora ou 15 minutos no congelador. Retire da geladeira e corte em cubos para servir

Caramelo proteico

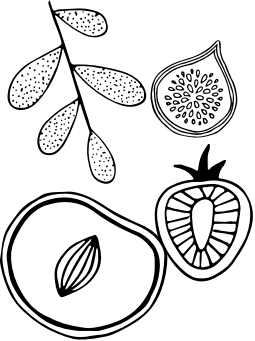
Além de delicioso esse caramelo é muito saudável

Ingredientes:

- 2 xícaras de xilitol
- 1 xícara de leite em pó
- 1 xícara de pó proteico
- 1/2 xícara de manteiga
- 1/4 xícara de creme
- 2 colheres de sopa de água
- 1/4 xícara de chocolate amargo

Modo de preparo:

Em uma tigela misture o xilitol, leite em pó e proteico. Em uma panela coloque a manteiga, creme e água. Ligue o fogo baixo, adicione todos os outros ingredientes e misture até ficar homogêneo e ferva por um minuto. Coloque a mistura em uma forma untada e refrigere por cerca de 30 minutos e depois corte em quadradinhos



Brigadeiro

Algumas pequenas mudanças deixam essa receita tradicional com uma cara nova.

Ingredientes:

- 1 xícara de creme
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 3 colheres de sopa de manteiga

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a manteiga e quando derreter, coloque o restante dos ingredientes. Deixe ferver levemente por 2 minutos. Deixe esfriar, coloque em um pote e guarde na geladeira. Retire da geladeira ainda um pouco morno e faça bolinhas.

Beijinho de coco

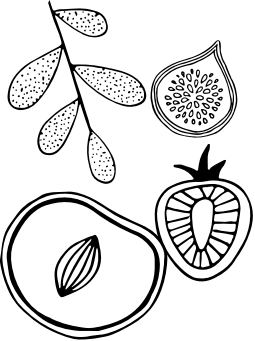
Festa fitness também pode ter beijinho!

Ingredientes:

- 1 xícara de creme
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de leite de coco
- Adoçante a gosto
- Coco ralado para enrolar
- Cravo da índia a gosto

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.



Quindim

Pode fazer para família inteira que nem vão perceber a diferença!

Ingredientes:

10 gemas
2 ovos inteiros
1 xícara de xilitol
1 xícara de coco ralado
1 colher de sopa de manteiga
manteiga para untar

Modo de preparo:

Em um recipiente misture o adoçante e o coco ralado. Separe as gemas e passe-as por uma peneira, espere até que elas passem, não raspe. Junte a manteiga, as gemas passadas pela peneira e os ovos inteiros. Mexa para misturar bem todos os ingredientes, até que fique homogêneo a mistura. Unte uma forma de pudim, ou forminhas, com manteiga. Coloque a mistura e leve ao forno médio 180 graus em banho-maria por 30-40 minutos.

Cajuzinho

Mais um docinho que não pode faltar!

Ingredientes:

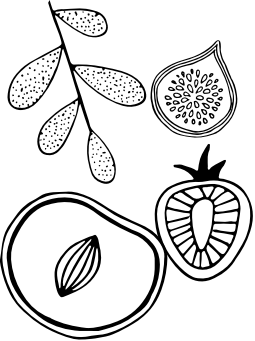
1 xícara de creme
1 colher de sopa de manteiga
4 gemas
2 colheres de sopa de xilitol
1/2 xícara de chá de farinha de amendoim
1 colher de sopa de chocolate amargo

Modo de preparo:

Misture o creme de leite com as gemas. Acrescente os outros ingredientes. Misture bem. Leve ao fogo e misture sem parar até o creme soltar completamente do fundo da panela.. Deixe esfriar e leve a geladeira de um dia para o outro. Modele em bolinhas e coloque um caju por cima.



Quindim



Panna Cotta

Essa sobremesa é muito elegante e você pode servir com vários acompanhamentos.

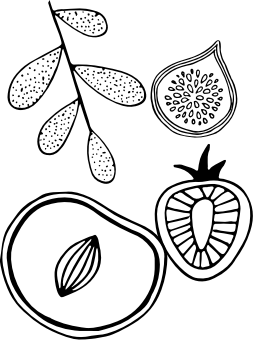
Ingredientes:

- 1 ½ xícara de leite de coco
- 1 xícara de água filtrada
- 2 envelopes (24 g) de gelatina sem sabor
- 2 caixinha (400 g) de creme de leite
- 150 g de pó proteico
- 2 colheres de sopa de xilitol

Modo de preparo:

Adicione 10 colheres de sopa bem cheias de água em uma xícara, coloque os dois envelopes de gelatina. Misture bem com um garfo e deixe descansar por 5 minutos para hidratar. Leve a mistura para o micro-ondas por 15 segundos. Retire do micro-ondas e misture bem para ficar homogêneo. Agora com a gelatina já líquida bata todos os ingredientes no liquidificador. Colocar em recipiente de sua preferência, utilizar formas pequenas ou de pudim mesmo. Leve para geladeira, aproximadamente 3 horas ou até ficar bem firme. Sirva com frutas ou caldas da sua preferência.





Pudim de Claras

É só substituir o açúcar por adoçante que o clássico pudim de claras pode ser comido na dieta low-carb

Ingredientes:

- 12 claras de ovos
- 10 colheres de sopa de xilitol
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Numa batedeira, bata as claras em neve bem firme. Acrescente o adoçante aos poucos. A cada colher de adoçante que acrescentar às claras em neve, bata a mistura até que todo o xilitol seja absorvido, e assim, sucessivamente, até adicionar todo o adoçante. É essencial para o sucesso do pudim que as claras estejam muito bem batidas. Unte uma forma de pudim com a manteiga, despeje a mistura batida, espalhando-a uniformemente na forma. Coloque esta forma sobre outra com água bem quente, e asse em banho-maria por apenas 12 minutos (ou até que comece a formar uma crosta bronzeada na parte superior). Assim que esteja assado, não retire do forno. Abra a porta do forno apenas alguns poucos centímetros, deixando-o assim até que esfrie. Quando estiver frio, retire do forno e desenforme.

Crème Brûlée

A famosa receita francesa que foi imortalizada por Amélie Poulain

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de creme
- 4 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

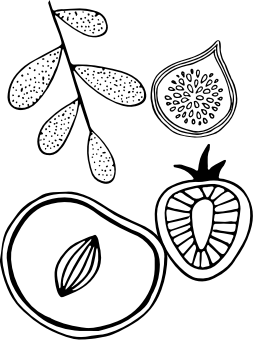
Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes muito bem. Despeje o creme em forminhas. Arrume-os numa assadeira retangular e leve ao forno pré-aquecido para assar em banho-maria. Deixe assar por 45 minutos.

Retire do forno.



Crème Burlée



Manjar de coco

A receita de Panna Cotta pode facilmente virar um delicioso manjar de coco

Ingredientes:

- 3 xícaras ml de leite de coco
- 1 xícara de água filtrada
- 2 envelopes (24 g) de gelatina sem sabor
- 1 xícara de creme de leite
- 1 xícra de pó proteico de baunilha
- 2 colheres de sopa de Xilitol
- ½ xícara de coco ralado grosso

Modo de preparo:

Adicione 10 colheres de sopa bem cheias de água em uma xícara, coloque os dois envelopes de gelatina. Misture bem com um garfo e deixe descansar por 5 minutos para hidratar. Leve a mistura para o micro-ondas por 15 segundos. Retire do micro-ondas e misture bem para ficar homogêneo. Agora com a gelatina já líquida bata todos os ingredientes no liquidificador. Colocar em recipiente de sua preferência, utilizei forma antiaderente retangular pequena ou de pudim mesmo, pode ser em taças individuais também. Levar para geladeira, aproximadamente 3 horas ou até ficar bem firme. Quando for servir polvilhar canela em pó por cima.

Canjica

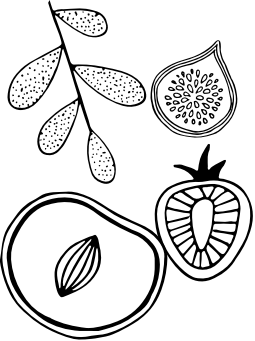
A famosa canjica pode ser feita só com nozes e amendoim para fazer uma versão muito mais saudável e gostosa

Ingredientes:

- 4 xícaras de leite de castanha de caju
- 1 xícara de amendoim torrado sem pele
- 1/4 copo de adoçante xilitol
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 unidade de casca de canela
- 1 xícara de coco ralado
- ½ colher de chá de gengibre em pó

Modo de preparo:

Coloque uma panela grande no fogo brando, adicione o 3 xícaras de leite de castanha, o coco ralado, casca de canela, gengibre e o xilitol. Mexendo de vez em quando. Bata no liquidificador ou mixer 1 xícara de leite mais a goma xantana, vai formar uma massa espessa. Colocar essa massa na panela que está no fogo, misturar até encorpar o caldo, coloque o amendoim e desligue o fogo. Sirva quente ou gelado, como preferir. Decore com canela em pó por cima.



Pudim

O pudim também pode ser fit! Afinal é só ovo e açúcar.

Ingredientes para a calda:

4 colheres de sopa de xilitol
½ xícara de água

Pudim:

3 ovos
4 colheres de sopa de leite em pó
4 colheres de sopa de xilitol
3 xícaras de leite desnatado
Essência de baunilha

Modo de preparo da calda:

Ferva os ingredientes da calda até engrossar e despeje sobre a forma.

Para o pudim:

Bata tudo no liquidificador e despeje na forma. Leve ao forno a 180° em banho-maria por 1h.

Mousse de chocolate

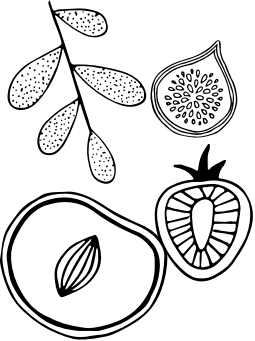
Quem diria que ser low-carb também podai ser tão gostoso?

Ingredientes:

1 xícara de creme
4 claras
1 xícara de chocolate amargo
Meia colher de chá de essência de baunilha
1 colher de sopa de xilitol
50 gramas de castanha do pará

Modo de preparo:

Derreta o chocolate no micro-ondas ou no banho maria. Misture o creme de leite sem soro com o chocolate derretido até incorporar bem. Bata as claras até ficarem em neve. Misture as claras batidas à mistura de chocolate com creme de leite fria. Adicione a essência de baunilha e o xilitol e incorpore bem. Conservar na geladeira por 4 horas antes de servir. Ao servir, adicione as castanhas do pará laminadas por cima das taças ou no refratário onde for servir a sobremesa.



Mousse de chocolate II

Tudo que é bom a gente repete

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural
1 colher de sopa de cacau em pó
½ xícara de chocolate amargo
Xilitol
100 g de Amêndoas picadas

Modo de preparo:

Em um liquidificador ou processador, junte todas os ingredientes e bata bem até ficar bem homogêneo e as amêndoas ficarem bem trituradas. Coloque em potes individuais ou um refratário e sirva.

Mousse de Maracujá

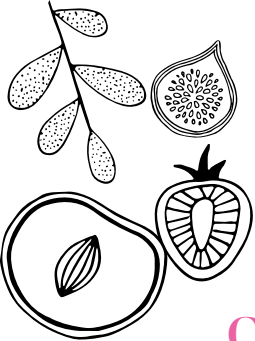
Um clássico dos encontros de família e das confeitarias de forma muito mais saudável.

Ingredientes:

1 xícara de creme de leite
2 colheres de sopa de xilitol
2 maracujás

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador. Bata até firmar. Colocar em taças ou outro recipiente que quiser. Leve para geladeira por aproximadamente 2 horas ou até firmar.



Creme de coco

Uma sobremesa fácil e deliciosa para matar a vontade de comer doce.

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de creme
- ½ xícara de leite de coco
- 1 xícara de coco ralado
- Xilitol a gosto
- Pitada sal

Modo de preparo:

Coloque o coco ralado para hidratar no leite de coco por uns 30 minutos. Misture todo os outros ingredientes em uma tigela e transfira para potes individuais ou um refratário e sirva.

Brownie

Um clássico americano que parece um bolo, tem gosto de chocolate puro e textura de bolo molhadinho!

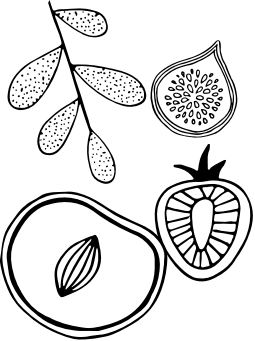
Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de manteiga
- ¼ xícara de cacau em pó.
- 2 ovos
- ¼ xícara de creme
- ½ xícara de xilitol
- 1 xícara de chocolate amargo
- ½ de pó proteico sabor baunilha

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture o pó proteico com o cacau e o açúcar. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria, quando estiver derretido retire. Adicione o creme e misture, depois os ovos e misture. Pegue a mistura de chocolate e jogue sobre a mistura seca de cacau, proteico e açúcar. Bata tudo. Coloque a massa em uma forma untada e asse por cerca de 30 minutos.





Brownie de Limão

Um pouco diferente da receita original, essa é chamada de brownie porque é molhadinha também

Ingredientes:

- 1/2 xícara de manteiga
- 1 xícara de xilitol
- 1/2 xícara de farinha de amendoim
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 ovo grande
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- Suco de um limão

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Unte uma forma com manteiga. Faça um creme com a manteiga e o adoçante, até o creme ficar claro e macio, bater na batedeira. Adicione as farinhas, o ovo, a creme de leite fresco e o suco de limão e misture na velocidade média até formar massa homogênea. Coloque a massa em uma assadeira. Asse 25-30 minutos até que doure. Deixe esfriar completamente na forma antes de cortar e de servir.

Bolo de bolo

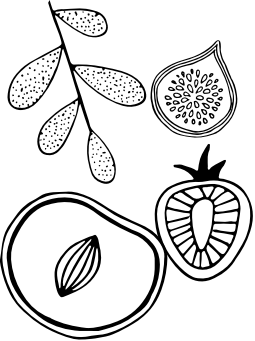
Essa é a receita base de um bolo low-carb, você pode adicionar outras coisas para dar sabor.

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 5 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 4 colheres de sopa de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de farinha de amendoim
- 2 copos de leite de castanha de caju (pode ser qualquer outro leite)
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, na ordem dos ingredientes. Colocar a massa em uma forma untada. Levar ao forno pré-aquecido a 210° por cerca de 40 minutos.



Bolo de Laranja

Uma delícia do lanche da tarde agora é saudável.

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de coco
- ½ xícara de xilitol
- 6 ovos
- ½ xícara de manteiga
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 colher de sopa cheia de fermento

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, na ordem, até formar uma massa uniforme. Untar uma forma e colocar a massa. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar. Esperar esfriar e tirar da forma.

Bolo de Limão

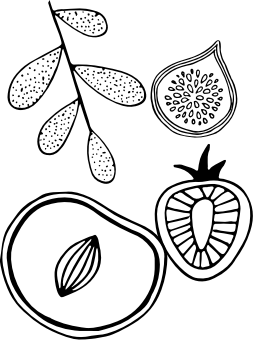
O azedinho do limão combina muito com uma tarde de sol e uma mesa cheia de coisa gostosa.

Ingredientes:

- 2 xícara de farinha de amêndoas
- 5 unidades de ovo caipira
- ½ xícara de xilitol
- ½ xícara de óleo
- Suco de 2 unidades limão
- Raspa de 2 unidades de limão
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo:

Em uma tigela coloque os ovos e bata. Adicione as raspas de limão, o adoçante e suco dos limões e continue batendo. Acrescente pouco a pouco a farinha de amêndoas, coloque o óleo. Por último o fermento em pó. Coloque em uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar. Esperar esfriar e tirar da forma.



Bolo de coco

Nada melhor do que morder os pedacinhos de coco em um bolo molhadinho.

Ingredientes:

- 6 unidades de ovo
- 4 colheres de sopa de xilitol
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- 10 unidades de castanha-do-pará cortadas grosseiramente
- 4 colheres de coco fresco ralado
- 2 colheres de manteiga
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa cheia de fermento

Modo de preparo:

Bater ovos na batedeira, acrescente o adoçante e depois bater na potência máxima por 5 minutos. Em uma tigela coloque a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o coco ralado, as castanhas cortadas grosseiramente, o óleo de coco, a manteiga e o leite de coco. Adicionar os ovos batidos a massa, e por último o fermento. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar. Esperar esfriar e tirar da forma.

Bolo de coco II

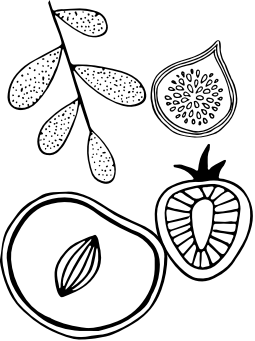
Um bolo um pouco diferente do primeiro

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de adoçante Xilitol
- 1 xícara de de leite de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco (derretido)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo:

Em uma vasilha misture todos os ingredientes, deixe o fermento por último. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno a 200° por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e polvilhe com coco seco.



Bolo fit

Além de ser perfeito para low-carb, esse bolo é ótimo para quem quer comer doce sem culpa

Ingredientes:

- 5 ovos
- 6 Colheres de sopa de leite em pó
- 4 Colheres de sopa de xilitol
- 3 Colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ½ xícara de ricota
- 1 Colher de sopa de fermento em pó
- 2 Colheres de farinha de amêndoas

Modo de preparo:

No liquidificador bata todos os ingredientes, coloque em uma forma untada, asse por 35 minutos a 210°.

Pão de ló

Esse bolo fofinho tem o nome do personagem bíblico que deu pão aos anjos

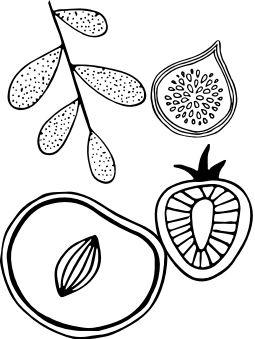
Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 pacote de 50 gramas de queijo parmesão ralado fino
- 3 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador. Acrescente o fermento e bata para incorporar. Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês. Asse em forno a 200 graus, por 30 minutos ou até dourar.





Bolo de banana

Um bolo cheio de frutas e muito saudável. Por ter bananas tem um pouco de carboidrato então evite comer muito

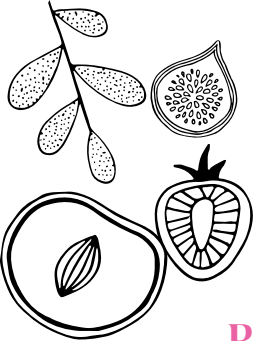
Ingredientes:

- 1 colher de xilitol
- 3 bananas bem maduras
- 3 ovos
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 bananas em rodela
- 1 maçã sem casca picada
- Meia xícara de castanhas picadas
- Meia xícara de uvas passas ou frutas secas.
- Canela em pó com açúcar ou adoçante

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador menos as rodela de banana, e despeje em uma forma untada. Arrume as rodela de banana por cima da massa. Depois salpique a canela com o açúcar por cima de tudo. Leve para assar por 40 minutos.





Bolo de maçã

Uma força diferente de sentir o gosto da maçã sem consumir muito carboidrato.

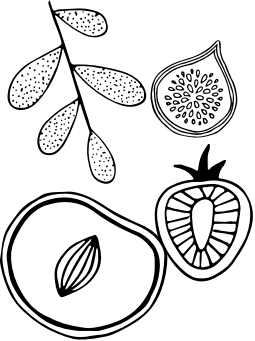
Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 1 clara
- 1 banana.
- 1 xícara de farelo de aveia integral sem glúten
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 maçãs
- Pitadas de canela.

Modo de preparo:

Junte o ovo inteiro, a clara e a banana. Bata tudo no liquidificador. Passe para uma tigela e junte a colher de fermento e a xícara de farelo de aveia integral. Mexa muito bem com uma colher. Despeje tudo em uma forma untada. Cubra com fatias de maçã e leve para assar por 30 minutos a 210°. Se quiser, ainda quente, polvilhe um pouco de canela por cima.





Bolo natural

Um bolo cheio de coisas gostosas e saudáveis para encher sua dieta com coisas da natureza

Ingredientes:

- 1 xícara de Amêndoas picada
- 1/3 xícara de Linhaça
- 1/3 xícara de sementes de Girassol sem casca
- 300 g de Cream Cheese
- 4 ovos
- 1 xícara de farinha de Maracujá
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Coloque as Amêndoas e a Linhaça no liquidificador ou processador e bata até ficar um pó/farinha (se preferir pode deixar em pedacinhos bem miúdos e não em pó). Misture com uma colher em uma tigela, o cream cheese (ou maionese) e os ovos até ficar uma mistura lisa. Adicione as farinhas na mistura anterior e as sementes de Girassol. Pode acrescentar canela em pó, chocolate em pó sem açúcar, cravo, erva doce, coco ralado, ou ainda usar essência de baunilha. Acrescente o fermento por último e mexa muito bem. Asse em uma forma untada por 40 minutos ou até dourar.

Bolo de paçoca com morango

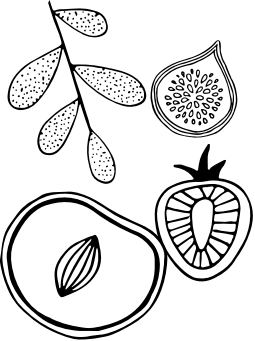
Esse bolo combina amendoim e morango para matar duas vontades de uma vez só

Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 colheres de sopa cheias de manteiga de amendoim
- 4 colheres de sopa cheias de coco ralado
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 1/2 xícara de creme
- 2 colheres de sopa cheias de linhaça
- Morangos para decorar

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes com um batedor e despeje sobre uma forma untada com manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 200°. Vai ficar uma massa fofinha e bem consistente. Tire do forno e decore com morangos e um pouco de coco ralado



Bolo de chocolate sem farinha

Imagina um bolo delicioso com pouco açúcar, sem glúten e que mata o desejo de chocolate, achou!

Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 50g de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó químico

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar tudo bem misturado. Despeje em forminhas individuais (de muffins ou de empadas) untadas com manteiga. Encha as forminhas apenas até a metade, pois o bolinho dobra de tamanho. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 a 20 minutos. Espere esfriar, desenforme com cuidado, pois o bolinho é delicado e pode quebrar.

Bolo de manteiga queimada

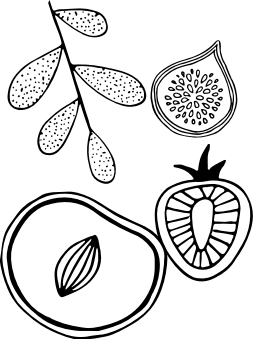
Um bolo que parece derreter na boca

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de xilitol
- Pitada de sal
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1 xícara de manteiga
- 4 ovos
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 1 1/2 colher de chá de fermenta química
- 1/4 xícara de amêndoas em flocos

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 210°. Derreta a manteiga até ficar dourada. Bata os ovos e o adoçante muito bem até ficar bem cheio de ar. Adicione a essência de baunilha nos ovos. Adicione a manteiga queimada. Misture farinha de amêndoas e a farinha de coco, sal e fermenta químico. Adicione a mistura de farinha na mistura dos ovos. Leve ao forno em uma forma untada por cerca de 40 minutos ou até dourar.



Bolo de especiarias

Com um gosto um pouco exótico, é uma boa opção pra quem gosta de coisas diferentes

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 maçã ralada
- 2 xícaras de farinha de amêndoa
- 2 colheres de chá de fermenta química em pó
- 1/2 xícara de xilitol
- 1/2 xícara de óleo de girasol
- 3 colheres de sopa de sementes de chia

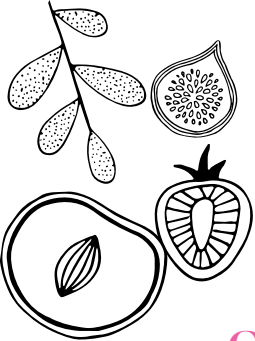
Especiarias:

- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de cravo da índia
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 pitadinha de sal
- eventualmente pode adicionar raspas de 1/2 limão.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°. Bate os ovos com o adoçante até ficar bem cheio de ar. Adicione os temperos e a pitadinha de sal Adicione o óleo Adicione farinha de amêndoa, maçã ralado e fermento Misture tudo. Forre uma forma com óleo e farinha de amêndoa. Leve ao forno por 40 minutos.





Cheesecake

O Cheesecake é uma torta estilo americana que pode ser servida com diversas geleias e caldas

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 2 potes de cream cheese de 150 gramas
- 3 ovos
- Suco de 1 limão
- Adoçante a gosto

Modo de preparo:

Pré aqueça o forno a 180°. Em uma tigela, misture bem a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o ovo batido e o adoçante. Forre uma forma com a massa e asse por 25 minutos. Para o recheio, bata o cream cheese com os ovos e o suco de limão. Asse com recheio por mais 25 minutos. Ao final, deixe esfriar e coma puro ou coberto com calda ou geléia.

Cheesecake II

Outra receita do clássico americano!

Ingredientes da massa:

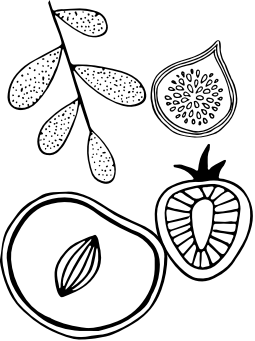
- ½ xícara de farinha de amendoa
- 2 colheres de sopa de farinha de coco.
- Colher de chá de fermento.
- 3 colheres de sopa de manteiga.
- 2 colheres de sopa de xilitol
- Pitada de sal
- Ingredientes do recheio
- 500 de cream cheese (3 tabletes do cream cheese culinário)
- 2 ovos grandes
- 1 xícara de xilitol
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Primeiramente misture todos os ingredientes da base do cheesecake, misture bem, até formar a aparência de uma massa mesmo, e reserve. Para fazer o cheesecake, coloque na batedeira, o cream cheese, baunilha, e adoçante. Quando a mistura estiver bem homogênea, adicione os ovos, e misture até incorporar na mistura. Use de preferência uma forma de fundo falso, eu uso uma forma redonda, no fundo falso coloque papel alumínio e coloque a massa da base, bem homogênea, e por cima o cheesecake. Coloque no forno para assar em banho maria por mais ou menos 1 hora, quando o meio do cheesecake estiver ficando durinho e hora de sair do forno. Deixe na geladeira por 3 horas antes de servir



Cheese Cake



Muffin doce

Essa receita pode ser saborizada com diversas opções

Ingredientes:

- 1 Xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres de sopa farinha de coco
- 4 colheres de sopa de xilitol
- ½ Xícara de manteiga derretida
- ½ Xícara de ricotta ou cream cheese
- ½ Xícara de creme
- 2 colheres de chá de fermento
- 4 ovos

Modo de preparo:

Bate os ovos e o adoçante muito bem. Derrete a manteiga e adicione nos ovos com o creme de leite Misture os ingredientes secos e adicione com o líquido Adicione o sabor Espalhe igual nas formas de muffins Cozinha por 20-25 minutos no forno em 180°.

Exemplo de sabores:

Temperos

- ½ colher de chá de gengibre
- 3 colheres de chá de canela
- ½ colher de chá de cravo da índia

Limão

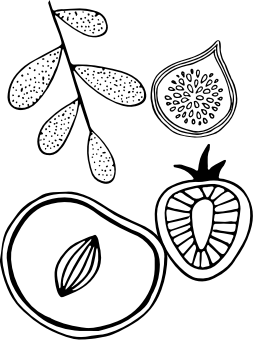
- Suco de um limão
- Casca raspado de 1 limão

Chocolate

- 2-3 colheres de sopa de cacau

Frutas Vermelhas

- ½ xícara de morango, amora ou framboesa



Muffin de Amendoim

Um muffin ótimo para comer fora de casa ou fazer parte do café da manhã ou lanche

Ingredientes:

- 5 ovos
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 3 colheres de sopa de farinha de amendoim
- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de farinha de chia
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara de leite de amêndoa ou coco
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 210°. Bata os ovos com o adoçante com o auxílio de um batedor. Acrescente as farinhas, o óleo de coco, o creme de leite e o leite de amêndoas; nesta ordem. Quando a massa estiver homogênea coloque o fermento. Transfira a massa para formas de muffins. Asse por cerca de 20 minutos, ou até dourar.

Muffin de Abóbora

Um Muffin extremamente saudável para dividir com as pessoas importantes da nossa vida

Ingredientes:

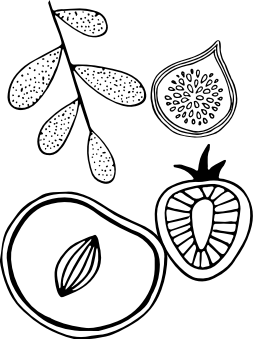
- 4 ovos
- ½ xícara de farinha de coco
- 1 xícara de abóbora cozida amassada
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa óleo de coco
- 2 colheres de sopa chocolate amargo em gotas

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Bata todos os ingredientes com a batedeira ou liquidificador. Coloque em forminhas e asse cerca de 25 minutos. Após retirar das forminhas, encaixe as gotas de chocolate amargo no muffin.



Muffin



Muffin de chocolate

Uma receita clássica de muffin mas modificado para a dieta low-carb.

Ingredientes:

- 4 unidades de ovo
- 4 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa cheia de xilitol
- ½ xícara de gotas de chocolate amargo
- 1 xícara de chocolate amargo derretido
- 1 colher de chá cheia de fermento para bolo

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 210°. Envolve as gotas de chocolate nas farinhas secas. Depois coloque os outros ingredientes. Por último o fermento, colocar quando a massa já estiver bem homogênea. Transfira a massa para formas de muffin. Asse por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

