EQUIPE MAIS SAÚDE!



GUIA PARA PERDER DE 5 A 7KG EM POUCOS DIAS!

23 RECEITAS LOW CARB

Saiba o que fazer para ter o corpo que sempre quis!

"A persistência é o caminho do êxito."

CHARLIE CHAPLIN

ALERTAS

Este ebook faz parte de um material criado e confeccionado por uma equipe de especialistas na área de saúde, tais como: nutricionistas, revistas, jornais, redatores, etc.

Algumas receitas foram retiradas de sites famosos no ramo de alimentação, tais como: mundoboaforma, m.demulher.abril, vidalowcarb, etc.

Jamais faça nenhuma mudança na sua alimentação ou estilo de vida alimentar sem antes consultar seu médico ou profissional de saúde. É só ele quem poderá avaliar de perto a sua situação atual e decidir se você está apto ou não à essas alterações

O QUE TE IMPEDE DE PERDER PESO?



Antes de você nos responder isso, vamos nos conhecer?

Olá, meu nome é **Julianna Fonseca** (Juh Fonseca) e sou **coach de emagrecimento da Equipe Mais Saúde.**

Este Ebook faz parte de um treinamento completo que temos para você perder de **5** a **7 kg** nos próximos dias!

Então, pra você saber realmente o que irá maximizar o seus resultados, clique no botão abaixo e conheça nosso pacote com **200 Receitas Low Carb + 4 Bônus Exclusivo:**

Bora perder peso?

CLIQUE AQUI!









COMO REALMENTE EMAGRECER?

QUE TAL PERDER DE 5 A 7KG NAS PRÓXIMAS SEMANAS?

Oie!

Juh aqui de novo, vou te explicar como realmente emagrecer, tá? Mas primeiro, preciso te explicar **COMO ENGORDAMOS!**

A resposta para isso é simples e científica!

Algumas pessoas conseguem emagrecer, por que controlam a ação insulínica no sangue.

Um emagrecimento correto, saudável e permanente só é possível quando controlamos a ação insulínica no sangue.

"Mas que raios vem a ser isso, Juh?"

Isso nada mais é do que controlar os níveis de açúcar no sangue. E para fazer isso, você basicamente precisa ingerir corretamente a quantidade de carboidratos, ou preferencialmente na **low carb,** sem carboidrato.

Os **carboidratos sejam eles simples ou complexos**, quando processados pelo nosso organismo, são transformados em glicose (açúcar), que se torna a energia vital para o nosso corpo.

Então, essa glicose acaba caindo na corrente sanguínea, alterando imediatamente os níveis de açúcar e provocando respostas insulínicas.

Mas aí você me pergunta...

"Juh, quão forte são as alterações nestes níveis de açúcar, dependendo do tipo de carboidrato que você consome?"

É nesse momento que você entende o conceito de índice glicêmico (IG).

Isso quer dizer que, os carboidratos de alto índice glicêmico, como açúcar, massas brancas, pães **(até mesmo os integrais), arroz, batata e doces**, provocam uma alteração neste nível de açúcar no sangue.

Isso provoca uma ação rápida de insulina no sangue, o que prejudica e muito objetivo de emagrecer.

Logo, seu objetivo é muito simples...

VOCÊ PRECISA MANTER SEU NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE CONTROLADO, para que seu corpo esteja em um estado propenso para a queima de gordura.

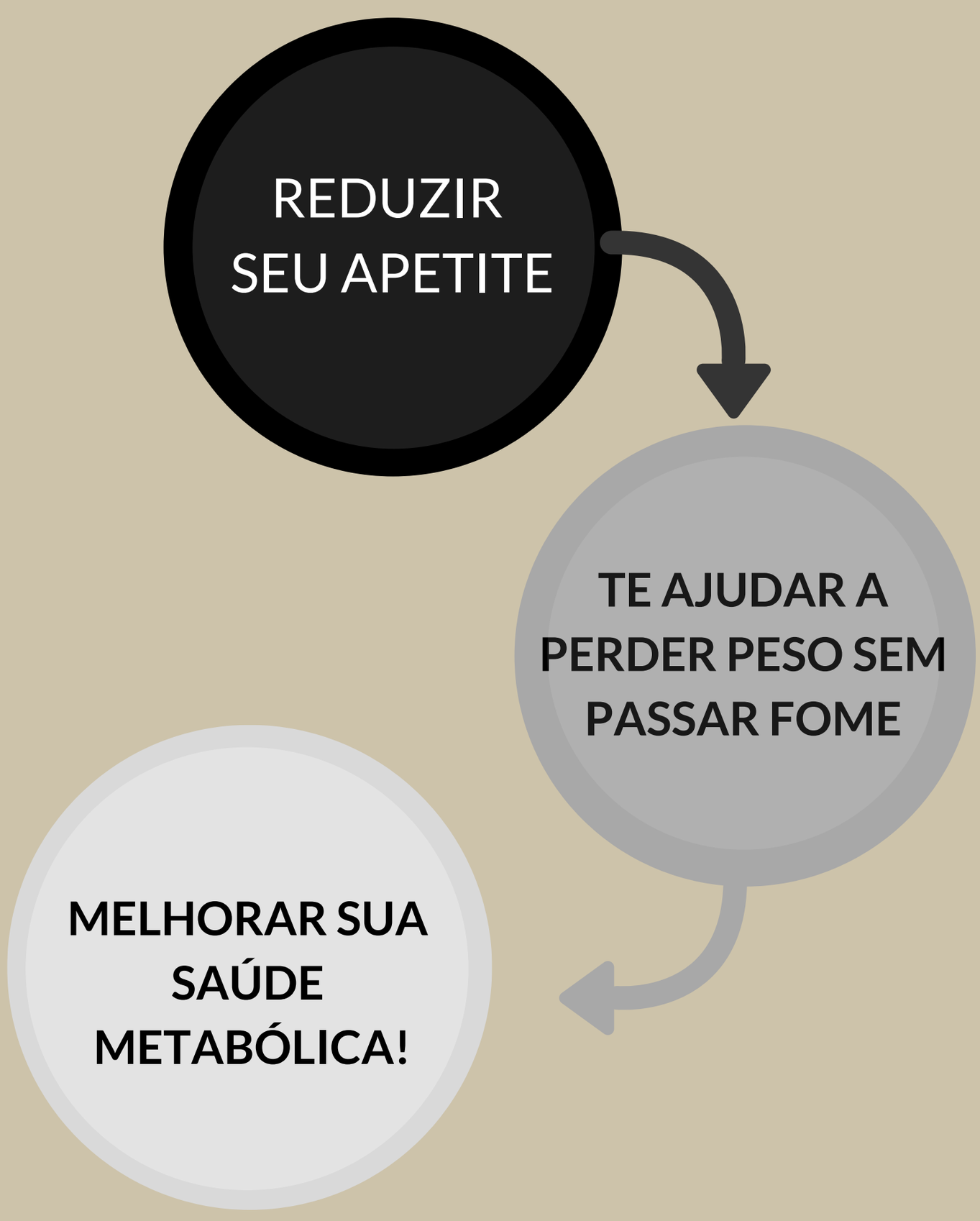
Se você tiver mais dúvidas sobre **Dieta Low Carb**, temos um Ebook dentro do nosso programa que tem várias dicas e muito mais! Clique aqui e confira!



ENTÃO, QUAL SERÁ NOSSO PLANO DE AÇÃO?



Nossa meta então é fazer **3 coisas por você:**



VAMOS FOCAR NO SEU EMAGRECIMENTO:

Agora que você já sabe que pra emagrecer precisa controlar o açúcar na corrente sanguínea, vamos tentar remover o açúcar e carboidrato nos próximos dias, tudo bem?

Tome nota disso:

A partir de hoje, cada uma de suas refeições deve incluir uma fonte de proteína, uma fonte de gordura e vegetais com baixo teor de carboidrato. Combinado?

Proteínas - Algumas fontes de proteínas são carnes, ovos, peixes, frango, etc...
Gordura - Azeite, óleo de coco, manteiga, etc...
Vegetais - Brócolis, couve-flor, alface, repolho, acelga, pepino, aipo, etc...

OUTRA DICA IMPORTANTE

Beba água - Outro ponto muito importante é que você tome cerca de **1,5L a 2L** de água por dia.



A água irá ajudar a fazer com que se corpo funcione melhor, limpando o **inchaço e toxinas do seu organismo**, que atrapalham o seu emagrecimento.

Pratique exercícios - Recomendamos que você também se exercite pelo menos 40 mins por dia!!

Assim, você estará potencializando a sua perda de peso e também, **modelando o seu corpo <3.**

Os exercícios que eu mais recomendo são os **HIIT**, que são exercícios de alta intensidade, realizado por um breve período de tempo, intercalados com momentos de descanso.

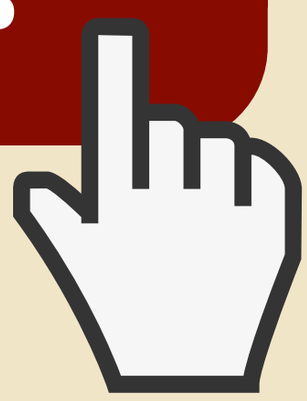
Esses exercícios são de grande eficiência, pois você queima bastante calorias e mesmo nos momentos de repouso, seu organismo continuará consumindo bastante oxigênio; garantindo assim ainda mais resultado.

Esses exercícios devem ser realizados com duração de **4 a 7 minutos,** com pequenos intervalos de descanso.

BORA CONTINUAR?

Se você quiser baixar um cardápio completo pra você seguir nas próximas semanas, seguindo uma **dieta low carb, clique no botão abaixo e adquira nosso material.**

CLIQUE AQUI!



Agora que já tratamos de como engordamos, da importância de mudar hábitos alimentares, de beber água e praticar exercícios, **vamos as receitas low carb** pra você utilizar na montagem dos seus cardápios semanais!

23 RECEITAS LOW CARB



BOLINHO SALGADO PROTEICO DE FRANGO COM ALHO-PORÓ

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de inhame (cará) cozido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de frango cozido, temperado e desfiado
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol
- 1 unidade de ovo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoa
- 1 talo de alho-poró
- 1 dente de alho
- 4 unidades de azeitona picadas
- 3 unidades de cebolinha-verde picadas
- sal a gosto
- pimenta a gosto
- azeite de oliva (1 fio)

Modo de Preparo:

Da massa:

Processe 1 xícara do frango cozido, o inhame, a semente de girassol, o ovo, a farinha de amêndoas, o sal e a pimenta até virar uma pasta. Reserve.

Do recheio:

Refogue o alho-poró e o alho no azeite, junte o restante do frango, a azeitona e a cebolinha. Reserve.

Do bolinho:

Abra um disco da massa na mão, coloque um pouco do recheio no meio e feche em formato de bolinha. Passe no amaranto em flocos para empanar (ou na aveia, farinha de linhaça…). Asse em forno **200** graus por **30 minutos,** virando na metade do tempo ou até dourar



“PÃO” DE MICRO-ONDAS LOW CARB

Ingredientes:

- 2 unidades de ovo
- 4 colheres (sopa) de requeijão
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 1 colher (sobremesa) de sementes de gergelim preto (ou branco)
- sal a gosto
- pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes, menos o gergelim, em uma tigela e mexa bem, até formar um creme.
Espalhe em um prato raso grande (ou divida em dois pratos rasos pequenos) e polvilhe o gergelim.
Leve ao micro-ondas por 1 minuto e meio ou até o “pão” secar. Espere esfriar um pouco antes de manusear.

Sugestão: sirva com homus (pasta de grão-de-bico) ou corte em duas partes, recheie a gosto e doure na sanduicheira.



MUFFIN LOW CARB DE ATUM COM CREME DE RICOTA DE BÚFALA

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoa (ou de outra oleaginosa)
- 2 unidades de gema de ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga ghi (ou ghee)
- 1 colher de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de leite de amêndoas
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1/2 lata de atum ralado
- 1 unidade de cenoura pequena ralada
- 1 colher (sopa) de creme de ricota de búfala (ou normal)
- 4 unidades de tomate do tamanho pequeno, cortados em rodelas finas
- salsinha picada a gosto
- sal marinho ou rosa a gosto

Modo de Preparo:

Misture a farinha de amêndoa, os ovos, a ghee, o parmesão, o leite de amêndoas e o alho em pó numa tigela. Por último, acrescente o fermento. Em seguida, distribua a massa em forminhas de silicone formando a base e as laterais. Reserve.

Para o recheio, junte o atum, a cenoura ralada, o creme de ricota, os tomatinhos e a salsinha e coloque-o por cima da forminha. Cubra com o restante da massa e leve ao forno **preaquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos.**



PANQUECA LOW CARB COM FRANGO

Ingredientes:

- 4 unidades de clara de ovo
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino
- 5 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado (ou carne moída refogada)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de queijo meia cura

Modo de Preparo:

Bata as claras com o farelo de aveia, o sal e a pimenta. Prepare a panqueca numa frigideira média antiaderente untada com 1 fio de azeite. Doure dos dois lados e recheie com o frango desfiado (ou a carne moída). Sirva com o molho e o queijo ralado.



PIZZA COM MASSA DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de couve-flor (use só as flores, mas guarde o caule para outras receitas) cozida e escorrida
1 unidade de ovo
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
1 pitada de sal
6 colheres (sopa) de molho de tomate
1/2 xícara (chá) de queijo queijo meia cura
1 punhado de rúcula folhas

Modo de Preparo:

Amasse a couve-flor com um garfo. Junte o ovo, o queijo e o sal. Misture bem e abra dois discos pequenos. Asse em forno preaquecido a 200 °C até dourar. Cubra com o molho e o queijo. Leve ao forno por mais 10 minutos.
Sirva com a rúcula.



ARROZ DE COUVE-FLOR COM GHEE

Ingredientes:

- 1 unidade de couve-flor pequena inteira
- 1/4 unidade de cebola picada
- 1 punhado de sal
- 1/2 colher (sobremesa) de manteiga ghi (ou ghee) (manteiga clarificada)
- água fervente

Modo de Preparo:

Mergulhe a couve-flor inteira na água e retire em seguida. Escorra bem, pique em pedaços e bata rapidamente no liquidificador. Reserve. Refogue a cebola com a manteiga ghee, junte a couve-flor e já desligue o fogo.
Ajuste o sal.

Sirva quente ou use no recheio do charuto.



FAROFA LOW CARB

Ingredientes:

1/2 unidade de cebola
3 dentes de alho picados
1 colher de manteiga ghi (ou ghee)
3 unidades de ovo
1 xícara (chá) de farinha de amêndoa
1/2 xícara (chá) de cebolinha (francesa ou cebolete)
1/4 xícara (chá) de castanha de caju torrada
2 colheres (sopa) de linhaça dourada
1/4 xícara (chá) de sementes de girassol
1 colher (chá) de chá

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho na manteiga até que fiquem dourados. Junte os ovos, mexendo até cozinhar.

Acrescente a farinha de amêndoas e misture por mais um minuto. Desligue o fogo e acrescente o restante dos ingredientes.

Misture bem.



OMELETE LOW CARB TIPO MUFFIN COM PIMENTA CALABRESA

Ingredientes:

- 1 unidade de pimentão vermelho
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado
- 3 unidades de ovo
- 1 colher (chá) de fermento químico (colher rasa)
- pimenta-calabresa a gosto
- manjericão fresco a gosto

Modo de Preparo:

Junte o pimentão vermelho cortado em cubos, o parmesão light ralado, a pimenta tipo calabresa e o manjericão fresco em um recipiente.
Bata bem os ovos e acrescente uma colher de o fermento em pó.
Misture tudo.

Unte as fôrmas com azeite e despeje a massa, mas não encha até a boca para não transbordar quando crescer.

Leve ao forno médio por cerca de **20 a 30 minutos** ou até dourar.



COXINHA LOW CARB

Ingredientes p/ massa:

- 1 kg de peito de frango
- 3 colheres de requeijão
- 1 ovo
- salsa (a gosto)
- cebolinha (a gosto)
- temperos a gosto (sal, cominho, pimenta, páprica...)

Ingredientes p/ recheio:

- 150 g de queijo de sua preferencia
- 150 g de presunto
- orégano
- óleo para fritar (ou banha)

Modo de Preparo:

Cozinhe o peito de frango e passe-o em um processador para triturá-lo bem
Acrescente o requeijão, o ovo, a salsa, a cebolinha e os temperos ao seu gosto
Mexa com as mãos (assim você já perceberá que se tornará uma "massinha modelável").

Modele as coxinhas, recheie com queijo, presunto e orégano, e frite em óleo ou banha quente (não precisa empanar).



TORTA DE ATUM LOW CARB

Ingredientes:

- 3 ovos
- 150 g de mussarela
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 caixa de creme de leite
- 2 latas de atum sólido
- tomate cereja a gosto
- 1 dente de alho picado
- sal e orégano a gosto

Modo de Preparo:

Bata os 3 ovos com um batedor de arame. Adicione os 150 g de mussarela, ralada ou picotada à mão, o creme de leite, o fermento e o sal.

Misture bem e reserve. Em um outro recipiente, coloque o atum, os tomates cereja, sal e orégano. Misture bem!

Unte uma forma (prefiro a redonda) com um pouco de azeite. Coloque metade da massa. Adicione o atum e cubra com o resto da massa.

Coloque no forno preaquecido a **180° C por mais ou menos 40 minutos.**
Sirva quente!



LASANHA DE BERINJELA LOW CARB - SUPER RÁPIDA

Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes;
- 5 tomates italianos grandes;
- folhas de manjericão;
- 300g de carne moída;
- manteiga com sal;
- 1/2 cebola picado;
- 1 dente de alho picado;
- 50g de queijo ralado;
- 12 fatias de queijo branco;
- sal a gosto;
- pimenta preta a gosto.

Modo de Preparo:

Para o molho: doure o alho e cebola em uma frigideira com azeite. No final coloque umas folhas de manjericão. Cozinhe os tomates em água fervente, escorra, retire pele e amasse bem. Adicione no refogado e misture bem.

Refogue a carne moída na manteiga até dourar. Corte as berinjelas em fatias médias no sentido do comprimento. Em uma frigideira anti-aderente, derreta um pouco de manteiga e doure cada fatia de berinjela.

Em um refratário vá montando camadas sobrepostas de: berinjela, carne moída, molho de tomate e queijo em fatias. Leve ao forno a 180 graus por cerca de 20 minutos. Retire do forno e espalhe o queijo ralado por cima. Volte ao forno por mais 5 minutos e sirva!



TOMATES ASSADOS – LOW CARB

Ingredientes:

- 2 Tomates
- 2 Dentes de Alho
- 1 Colhere (Sopa) de Azeite
- Orégano
- Manjericão
- Sal

Modo de Preparo:

Corte os tomates em quatro partes e coloque em uma assadeira antiaderente (ou untada).
Regue os tomates com 1 colher de azeite e adicione o alho, orégano e manjericão.
Adicione sal e se desejar um pouco de pimenta do reino.

Leve para assar em forno pré aquecido á **180ºC por 15 minutos** ou até os tomates ficarem assados (molinhos mais ainda firme).



PANQUECA VERDE SEM FARINHA

Ingredientes:

1 unidade ovo
1 unidade clara
1/2 xícara (chá) espinafre (folhas)
3 fatias finas queijo light
3 fatias finas peito de peru
1 colher (sopa) cebolinha verde ou folhas de manjericão
A gosto Sal
A gosto Pimenta do reino

Modo de Preparo:

Bata os ovos ligeiramente, adicione o creme de leite e misture novamente.
Coloque o queijo ralado, misture. Adicione os temperos e o frango.
Misture tudo para que fique incorporado.

Despeje dentro de forminhas separadas, ou em uma forma média untada com manteiga. Leve ao forno por 35 minutos ou até dourar.

Agora é só degustas esse delicioso sufle low carb.



SOPA LOWCARB

Ingredientes:

- 3 abobrinhas
- 1 maço de agrião
- 1 buquê de couve flor
- 1/2 cebola
- 4 c.s. de mix de temperos secos
- 2 L de água

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela grande com tampa. Cozinhe em fogo alto por 15 minutos.

Espere esfriar e bata tudo no liquidificador.



SUFLÊ DE FRANGO LOW CARB

Ingredientes:

3 ovos
1 xícara de frango desfiado temperado
4 colheres (sopa) de creme de leite (ou requeijão)
50 g de queijo ralado
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela grande com tampa. Cozinhe em fogo alto por 15 minutos.

Espere esfriar e bata tudo no liquidificador.



“PIZZA” DE BERINJELA LOW CARB

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.



RECEITA DE PÃO LOW CARB DE PARMESÃO

Ingredientes:

3 ovos;
50ml de creme de leite light;
3 colheres de sopa de água;
1 xícara de farinha de amêndoas;
orégano a gosto;
manjericão a gosto;
sal a gosto;
50g de parmesão ralado;
1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de Preparo:

Coloque os ovos, o creme de leite e a água no liquidificador e bata por 10 minutos até incorporar bem. Acrescente os demais ingredientes, exceto fermento e parmesão e bata mais um pouco.

Por último acrescente o parmesão e o fermento e mistura levemente. Despeje em uma forma para pão untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos ou até o pão crescer.

Reduza o fogo para **140 graus e asse por mais 25 minutos**. Espere amornar, desenforme e sirva.

Tá esperando o que pra emagrecer!

Agora que você já viu um pouco mais sobre a dieta low carb, que tal baixar nosso pacote completo pra você perder de **5 a 7kgs em até 15 dias?** Venha fazer parte do nosso treinamento e receba tudo isso abaixo:

- ☑ Ebook Ebook Guia Completo Low Carb;
- ☑ Ebook D15 – Desafio dos 15 dias com Low Carb + Detox + Shakes
- ☑ Ebook 20 Sucos Detox (Ebook todo ilustrado);
- ☑ Ebook 16 Shakes deliciosos (Ebook todo ilustrado);
- ☑ Ebook com **200 RECEITAS LOW CARB** como essas!

Tá na hora de você dar o primeiro passo rumo ao seu objetivo de perder peso. Deixe a gente te ajudar, clique no botão abaixo e conheça nosso programa!



PROMOÇAO VALIDA SOMENTE HOJE!

CLIQUE AQUI!



RECEITA DE PÃO LOW CARB DE PARMESÃO

Ingredientes p/ massa:

- 6 colheres de sopa bem cheias de fibra de soja;
- 6 colheres de sopa de parmesão ralado;
- 5 colheres de manteiga sem sal;
- 2 gemas de ovo.

Ingredientes p/ recheio:

2 ovos;

1 clara;

200 gramas de espinafre picado;

ricota picada;

temperos a gosto;

2 colheres de chá de manteiga sem sal.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes da massa em processador ou liquidificador. Despeje em forminhas untadas. Leve o espinafre para refogar na manteiga.

Depois incorpore ovos e ricota, tempere a gosto.

Despeje por cima da quiche e leve para assar em forno médio previamente aquecido por 20 minutos. Quando dourar, sirva!



BOLO DE COCO LOW CARB

Ingredientes:

200 mililitros de leite de coco
5 unidades de ovo
3/4 xícara (chá) de coco ralado
1/2 xícara (chá) de farinha de coco
1 colher (chá) de fermento biológico
1/2 xícara (chá) de adoçante xylitol ou outro de sua preferência
1/2 xícara (chá) de creme de coco ou de leite

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador a asse em forno preaquecido em 1**80 °C por 30 minutos**. Se desejar, enfeite com coco ralado por cima.



BOLO DE CHOCOLATE E COCO LOW CARB DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 2 unidades de ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de adoçante xylitol ou outro de sua preferência
- 1 colher (chá) de manteiga ghi (ou ghee) óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de Água quente
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco caseiro (aqui começam os ingredientes para a calda)
- 4 colheres (sopa) de Chocolate amargo 70% cacau picado ou em gotas
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de adoçante xylitol ou outro de sua preferência

Modo de Preparo:

Dissolva o cacau em pó na água quente e reserve para colocar na massa.
Em uma tigela, bata bem os ovos, acrescente todos os ingredientes da massa, exceto o fermento.
Incorpore todos os ingredientes e ao final acrescente o fermento, mexendo delicadamente. Coloque em uma frigideira pequena untada em fogo bem baixo e deixe firmar.
Vire para assar do outro lado e depois, retire do fogo e reserve.
Em uma panela pequena, junte o leite de coco, cacau em pó e o xylitol e aqueça no fogo, até reduzir um pouco.
Retire do fogo e acrescente o chocolate 70%, que irá derreter com o calor.
Misture bem e cubra o bolo com a caldinha.



MILKSHAKE LOW CARB DE MORANGO E AÇAÍ

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de leite de coco
2 xícaras (chá) de morango
1 polpa de açaí puro congelado
1 unidade de abacate
1 scoop de proteína vegetal de baunilha
1 colher (sopa) de adoçante xylitol
1 colher (sopa) de geleia de morango sem açúcar
cubo de gelo

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador, exceto a geleia. Use-a na parede do copo depois.
Beba **gelado**.



CREME LOW CARB DE MARACUJÁ E CHOCOLATE

Ingredientes:

- 4 unidades de maracujá (só o suco coado)
- 1 xícara (chá) de castanha de caju crua sem sal (deixadas de molho por 4 horas, ou em água fervente por 15 minutos)
- 2 colheres (sopa) de adoçante xylitol ou eritritol
- 2 colheres (sopa) de água
- 1/2 xícara (chá) de chocolate amargo 70% picado
- 1/3 xícara (chá) de leite de coco

Modo de Preparo:

Bata o suco de maracujá, a castanha de caju, o adoçante e a água no liquidificador até virar um creme.
Durante o processo, pare de vez em quando e empurre a mistura das laterais para o centro do liquidificador, com a ajuda de uma espátula.
Reserve.

Derreta o chocolate e o leite de coco em banho-maria. Monte numa taça ou copo de vidro uma camada de cada e leve à geladeira p**ara gelar por 15 minutos.**
Finalize com sementes de maracujá para decorar.



MOUSSE LOW CARB DE CHOCOLATE E ABACATE

Ingredientes:

100 gramas de chocolate amargo 70%
1 unidade de abacate médio maduro (ou 2 avocados pequenos)
2 colheres (sopa) de óleo de coco
1/2 xícara (chá) de cacau em pó
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
4 colheres (sopa) de leite de coco (de garrafinha ou caseiro)
1 xícara (chá) de creme de leite fresco para bater chantilly
cacau em pó para polvilhar

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate em banho-maria e bata no liquidificador (ou processador) com o abacate (ou avocados), o óleo, o cacau, metade do adoçante e o leite de coco até obter um creme homogêneo. Reserve.

Em uma tigela gelada, bata o creme de leite com o restante do adoçante até ficar com a consistência de chantilly.

Incorpore delicadamente à mistura anterior e distribua em quatro potinhos.
Sirva polvilhado com o cacau.



WAFFLE LOW CARB DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 2 unidades de ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 scoop de whey protein de baunilha ou sem sabor (opcional)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de adoçante xylitol
- 1 e 1/2 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de água quente
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de noz-moscada ralada (opcional)
- 1 xícara de chocolate amargo 70% picado
- 1/3 xícara de leite de coco
- 4 unidades de morango frescos para finalizar

Modo de Preparo:

Para a massa: bata os ovos com um batedor de arame ou garfo em um recipiente e dissolva o cacau na água quente em outro. Então, junte ambos aos demais ingredientes (menos o chocolate 70% e o leite de coco), mexendo até incorporar. Adicione o fermento por último.

Aqueça a **máquina de waffle ou uma frigideira**, espalhe a massa e mantenha lá até ganhar consistência.

Para a calda: coloque numa vasilha o chocolate 70% e o leite de coco, e derreta-os em banho-maria ou no micro-ondas. Coloque a calda no waffle e finalize com morangos.

GOSTOU DESSAS DICAS?

Ainda não acabou, deixamos o melhor para o final!

QUER PERDER DE 5 A 7KG NAS PRÓXIMAS SEMANAS?

SIM, QUERO!

NÃO PRECISO EMAGRECER

Se sua **resposta foi SIM**, role até a próxima página e veja o que preparamos pra você!

Tá esperando o que pra emagrecer?

Agora que você já viu um pouco mais sobre a dieta low carb, que tal baixar nosso pacote completo pra você perder de **5 a 7kgs em até 15 dias?** Venha fazer parte do nosso treinamento e receba tudo isso abaixo:

- ☑ Ebook Ebook Guia Completo Low Carb;
- ☑ Ebook D15 – Desafio dos 15 dias com Low Carb + Detox + Shakes
- ☑ Ebook 20 Sucos Detox (Ebook todo ilustrado);
- ☑ Ebook 16 Shakes deliciosos (Ebook todo ilustrado);
- ☑ Ebook com **200 RECEITAS LOW CARB** como essas!

Tá na hora de você dar o primeiro passo rumo ao seu objetivo de perder peso. Deixe a gente te ajudar, clique no botão abaixo e conheça nosso programa!



PROMOÇAO VALIDA SOMENTE HOJE!

CLIQUE AQUI!



Equipe Mais Saúde

COMPARTILHE SAÚDE COM SUAS AMIGAS!