

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!

Bora perder peso?



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.



DIETA LOW CARB

ENTÃO, QUAL SERÁ NOSSO PLANO DE AÇÃO?

A woman with dark hair and red nail polish is shown from the chest up. She has two pieces of white adhesive tape over her mouth, preventing her from eating. She is holding a large sandwich with a fried chicken patty, lettuce, and sauce in a soft bun. She is looking down at the sandwich with a determined expression.

"A verdade é que você não precisa morrer de fome para emagrecer!"

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?

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 cebote)
- 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
- manjerição fresco a gosto

Modo de Preparo:

Junte o pimentão vermelho cortado em cubos, o parmesão light ralado, a pimenta tipo calabresa e o manjerição 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 manjerição;
- 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 manjerição. 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 **180°C 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 manjeriço
- 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 manjeriço;
- 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 manjeriço;

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;
- manjerição 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.

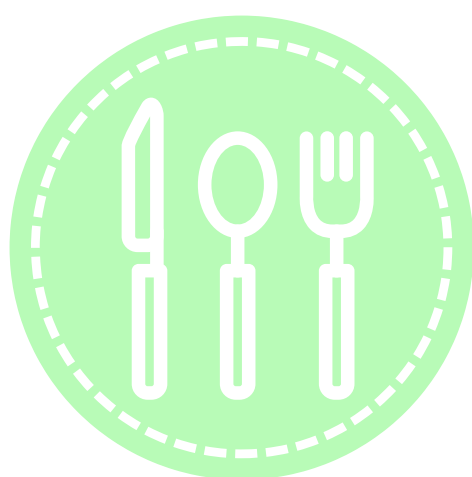
Reduza o fogo para **140 graus e asse por mais 25 minutos**. Espere amornar, desenforme e sirva.



*Já esperando o que pra
emagrecer?*

Agora que você já viu um pouco mais sobre a dieta low carb,
mantenha o foco pra você perder de 5 a 7kgs em até 15 dias!

**ACREDITAMOS
EM VOCÊ!**



Equipe Mais Saúde



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 **180 °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 **para 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.

A top-down view of two lettuce wraps on a white plate. Each wrap is filled with shredded chicken, black beans, diced tomatoes, and shredded cheddar and Monterey Jack cheese. The wraps are garnished with fresh cilantro leaves. Two lemon slices are placed at the top of the plate. The plate is set on a dark wooden surface.

BORA????



Equipe Mais Saine