

200  
Receitas  
LowCarb

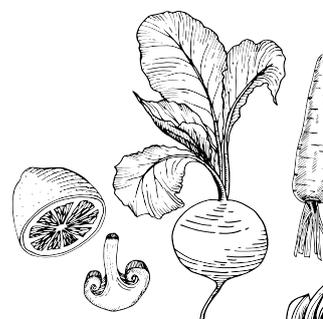
MAIS SAÚDE



➤ Clique na receita para ir até ela ➤

## Índice de Receitas

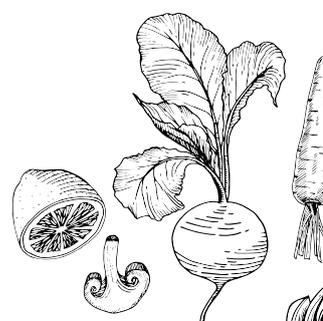
<b>Café da manhã</b> .....	10
Receitas com ovos .....	11
Assados para o lanche e manhã .....	20
Pães Lowcarb .....	24
Salgados Lowcarb .....	28
Petiscos Lowcarb .....	32
Pastinhas Lowcarb .....	39
<b>Refeições</b> .....	43
Assados .....	44
Pratos com carne .....	44
Pratos com porco .....	60
Pratos com frango .....	68
Pratos com peixe .....	78
Acompanhamentos .....	87
Sopas .....	102
Saladas .....	110
<b>Doces</b> .....	114
Cookies .....	115
Chocolates e docinhos .....	119
Sobremesa .....	126
Bolos .....	133
Cheesecakes e muffins .....	142





## 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.



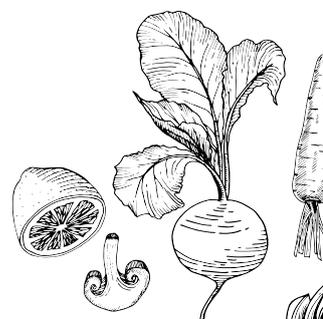


## Aviso

Este livro foi disponibilizado com esse único objetivo e **não tem intenção nenhuma de servir como orientação médica, prescrição ou substituir diagnósticos de profissionais.**

É de suma importância que **antes de começar a praticar qualquer exercício ou realizar alguma dieta, o leitor tenha a aprovação de um profissional licenciado.** Cada pessoa tem suas necessidades e limitações pessoais. Este livro foi baseado na experiência de algumas pessoas, o que pode não ser perfeito para você, leitor.

Nossa equipe se eximem de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material.





## Considerações Iniciais sobre a Low Carb

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.

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. 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 low carb.

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 ideias por trás da dieta low carb não são novas; na verdade, muitas dietas famosas como a paleológica e a dieta Atkin usam alguns dos mesmos princípios para ajudar pessoas a perderem peso.

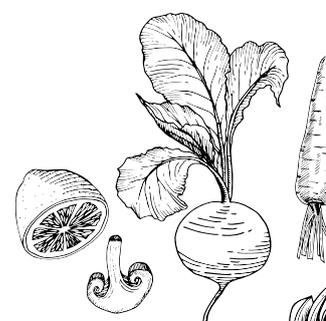
Então a dieta low carb é um tipo de dieta que vai forçar seu corpo a passar pelo processo de cetose. A cetose é um processo no qual todas as gorduras são queimadas, em vez de carboidratos, para providenciar energia ao seu corpo.

Se você não queima esses carboidratos, o corpo vai transformar elas em gordura, que será guardada **na sua cintura e nas suas coxas, causando problemas de saúde ao longo prazo**. Queimar essa gordura pode parecer impossível, especialmente 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 low carb, 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.





## Algumas coisas sobre a Low Carb

**Quantidades e Porções Sugeridas:** as receitas deste livro não são feitas sob medida. Isso não é possível sem saber informações suas, como seu peso, altura, idade, nível de atividade diária, etc. Dessa forma você precisará aumentar ou diminuir as quantidades sugeridas de acordo com as suas necessidades.

**Bacon e carnes processadas:** no geral, carnes processadas não são as opções mais saudáveis. Não estou falando com relação a emagrecimento, mas sim que alguns estudos apontam o provável risco de complicações de saúde se o consumo for MUITO abusivo. Isso não quer dizer que se você comer bacon de vez em quando você terá algum problema. Não precisa ficar BITOLADO(a) com o que vai comer, vamos falar sobre isso mais pra frente.

**Frutas:** elas podem fazer tudo ir por água abaixo se o consumo for muito exagerado. A maioria das frutas possuem muito carboidrato e têm o seu próprio tipo de açúcar: a frutose.

A gente sugere então um **consumo bem moderado de frutas**, dando preferência para aquelas com menor quantidade de carboidratos e com **maior quantidade de fibra e água**, como:

- Morango;
- Limão;
- Melão;
- Acerola;
- Melancia;
- Amora e framboesa.

Sugerimos também Côco e Abacate, pois são frutas com bastante gordura boa e quase nenhum carboidrato.

## Sobre o Conceito Low Carb

Muitas pessoas confundem conceito com alimento. Na verdade, não existe **“alimento low carb”** e sim um estilo de vida alimentar que estamos sugerindo a você seguir.

Toda dieta funciona se a seguirmos à risca. O problema é que a maioria das pessoas tende a abandonar a dieta que estão seguindo depois de um tempo, e retornam aos seus velhos hábitos alimentares nada saudáveis, ganhando todo o peso novamente.

Já está mais que comprovado que uma alimentação **com menor consumo de carboidratos é mais eficiente para a perda de peso e para outros indicadores de saúde do que as dietas com baixo consumo de gorduras.**

Em muitos dos casos, a dieta low carb provocou de 2 a 3 vezes mais perda de peso do que as dietas com restrição de gordura, como apontam alguns estudos.

Além disso, a restrição de carboidratos de má qualidade ajuda a controlar hormônios relacionados com a fome. De fato, estudos mostram que **dietas low carb promovem menor ingestão calórica** devido à diminuição do apetite.





## Como ter sucesso nessa dieta?

Já está claro que você NÃO PRECISA FICAR BITOLADO(A) com a sua alimentação, mas sim procurar diminuir o consumo de fontes de carboidratos.

Além disso, tente restringir a ingestão de carboidratos de má qualidade, como os existentes nos alimentos processados e industrializados. Por outro lado, a alimentação low carb é baseada no consumo de alimentos ricos em proteína, vegetais com bastante fibra e gorduras naturais.

### Recomendações:

**Caprichar nas proteínas:** carne bovina, frango, peixes, carne de porco, ovos, carne de soja, tofu...

**Caprichar nas verduras e legumes:** espinafre, couve, alface, agrião, rúcula, acelga, chicória, vagem, quiabo, brócolis, couve-flor, berinjela, cenoura, tomate, beterraba, cebola, pepino, pimentão, repolho, cogumelos, abóbora, etc.

Obs: Quanto mais colorido o prato melhor para obter todas as vitaminas e minerais.

**Usar fontes de gorduras naturais para acompanhar as refeições:** abacate, queijos, azeitona, chia, linhaça, bacon, coco.

**Beber água, muita água:** ao invés de tomar refrigerante, suco ou outra bebida que tenha caloria, procure tomar de 2 a 3 litros de água por dia!

**Usar temperos naturais e saudáveis:** sal marinho (moderação), pimenta do reino, orégano, açafrão, cominho, curry, gengibre, limão.

**Evitar distrações (principalmente aparelhos eletrônicos) quando estiver comendo:** comer assistindo televisão, em frente ao computador ou usando o celular distrai a mente e faz com que o nosso corpo demore para perceber que já comeu o suficiente.

**Comer devagar... Mastigando bem a comida:** o simples hábito de comer devagar mastigando bem a comida pode ajudar e muito no controle do peso, proporcionando um aumento na saciedade e uma redução na necessidade por mais comida

A gente também sugere esse inibidor de apetite, caso você deseje comprar.

**Utilizar pratos menores:** Comer em pratos pequenos faz com que nosso cérebro ache que já comemos comida o suficiente e indiretamente promove saciedade.

**Dar preferência a comidas com menor densidade calórica e que possuam bastante fibra:** alimentos como as verduras, os legumes e algumas frutas que são ricos em água e fibra costumam ter menor quantidade de calorias. Comendo esses alimentos é possível ter maior saciedade a partir de uma menor ingestão calórica.

Além disso, o consumo de fibra é muito importante para regular o funcionamento do nosso intestino. Então capriche em alimentos como as verduras e os legumes (agrião, rúcula, alface,





couve, espinafre, brócolis, cenoura, beterraba, cebola, etc.), abacate, chia, farinha de linhaça, entre outros alimentos ricos em fibra.

## Listinha de Compras

A gente separou alguns alimentos que irão te ajudar. Lembrando que você não precisa ter medo de comer o que gosta, só lembre de não abusar para não perder o foco. A dieta tem que ser prazerosa e não um peso, tudo bem?

Algumas dicas pra você, na hora de comprar:

### Substitutos

**Carne vermelha e peixe estão relativamente caros atualmente.** No atacado, com certeza é possível encontrar preços melhores, mas a maior economia seria utilizar o frango na maior parte das refeições. Além de ser uma fonte de proteína de altíssima qualidade, a opção por esse alimento vai fazer o bolso agradecer (e muito).

**Castanhas e óleo de coco são fontes de gordura de alto nível,** mas são bem salgadas no preço. Uma troca inteligente no sentido da economia seria trocar as castanhas pelo abacate ou o azeite, e o óleo de coco pela manteiga ou a banha de porco.

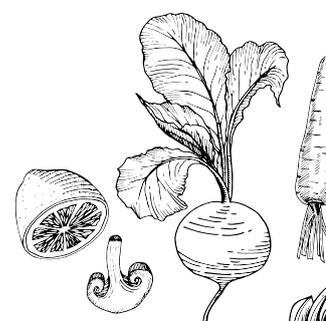
**Frutas, Legumes e Verduras** - a dica aqui é pesquisar sempre os preços. Esses tipos de alimento seguem um ciclo de plantio e colheita e, em algumas épocas do ano, sua produção diminui consideravelmente.

Nesses períodos em que a oferta é baixa, os preços costumam subir bastante.

Ficar de olho no preço e substituir um item por outro que está na época de maior produção é a melhor opção para economizar.

**Procurar comprar em supermercados que vendem no atacado** - comprar no atacado é, na maioria das vezes, a melhor opção. Supermercados que vendem produtos no atacado oferecem grandes descontos quando compramos alimentos em grandes quantidades. Ovos, queijos, frango, azeite, manteiga, entre muitos outros alimentos, têm grandes descontos nesse tipo de supermercado

**Agora sim, veja uma listinha de compras bem legal:**





### **Despensa**

Macadâmia, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas do Pará e castanho de caju, etc. Chocolate amargo: só acima de 70% de cacau.

### **Farinhas**

Farinha de côco, farinha de linhaça escura, linhaça dourada, farinha de amêndoas, farinha de berinjela, farinha de castanha do Pará.

### **Carnes, aves e peixes**

Vaca, porco, frango, peru, pato, codorna, salmão, atum, robalo, tilápia, cavala, sardinhas, ostras, camarão, lagosta, caranguejos, mexilhões, bacon, torresmo, linguiça de boa qualidade.

### **Geladeira**

Ovos brancos, vermelhos, caipiras, ovos de codorna, de avestruz, de pata, creme de leite, requeijão, iogurte natural e de Kefir, creme azedo, nata, queijos amarelos, leite de côco, de amêndoas e leite de oleaginosas.

### **Legumes e verduras**

Couve flor, brócolis, abobrinha, alcachofra, chuchu, palmito, quiabo, aspargos, berinjela, azeitonas, cogumelos, cebola, pepino, pimentão, tomate e outros. Alface, rúcula, agrião, escarola, endívia, couve de Bruxelas, couve, repolho, espinafre e outros.

### **Frutas**

Framboesa, amora, limão, côco, abacate, maracujá, ameixa festa, kiwi e mirtilo.

### **Temperos**

Açafrão, curry, chilli, pimenta calabresa, gengibre, alho, cebola, cebolinha, salsinha, ervas desidratadas e frescas, manjeriço, noz moscada, orégano, pimenta do reino, pimentas in natura, sal marinho.

### **Gorduras saudáveis**

Manteiga, banha de porco, óleo de côco, azeite de oliva extra virgem, óleo de abacate, manteiga ghee, manteiga de garrafa.





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 de leite  
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 de leite
- 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 de leite, 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 de leite, 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 separar. 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 cotage 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 de leite, 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 de leite, 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  
Low Carb  
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 de leite)

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 de leite
- 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 de leite, 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 bifes 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 bifes

### Modo de preparo:

Corte bifes finos e longos. Tempere todos os bifes com sal e pimenta. Recheie os bifes 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 bifes 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



## 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, espinafre, 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 rodelas

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 de 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 de leite
- 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 por 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 rodélas 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. Caranguejo

### 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 rodelas, 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

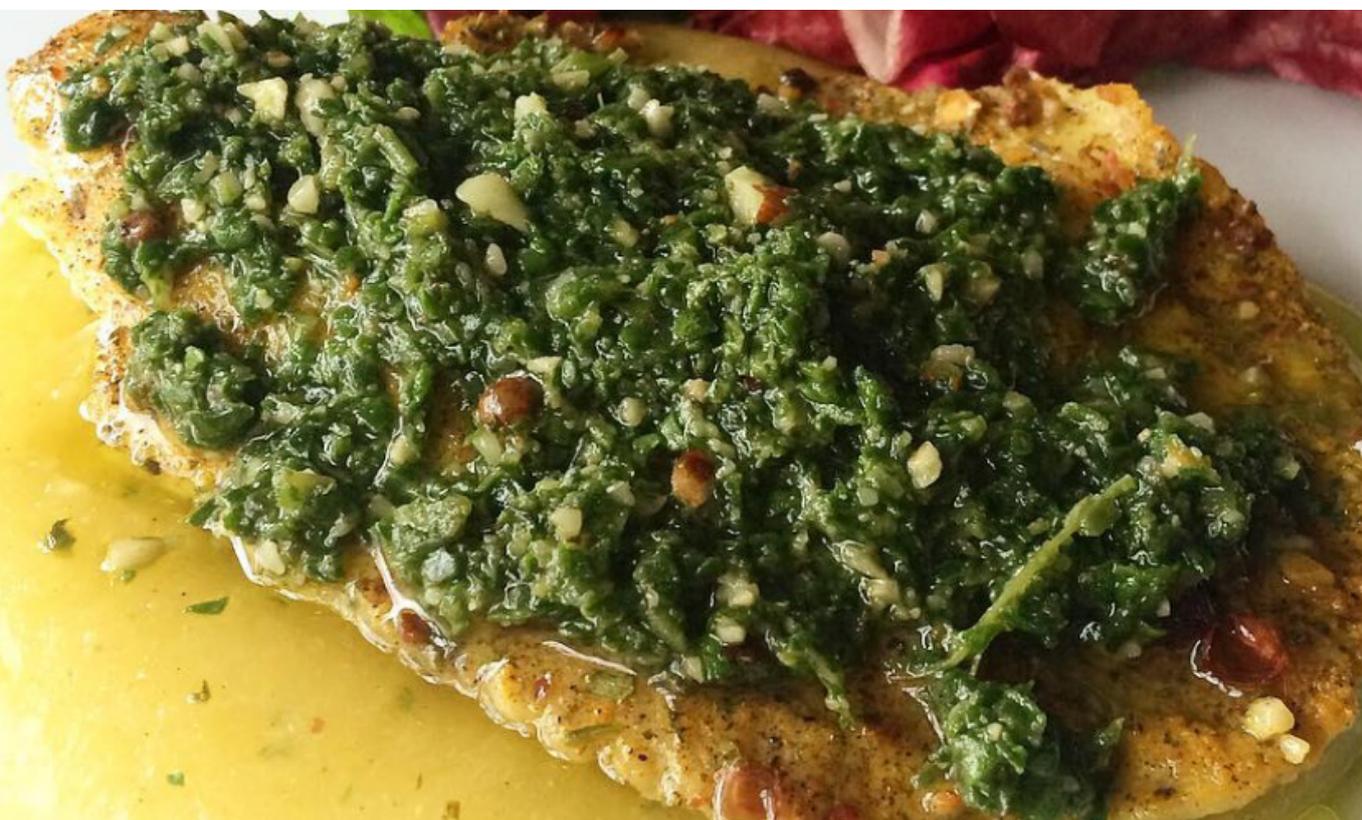
Quem disse que peixe não fica bom com espinafre não comeu esse prato

### 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 de leite  
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 de leite, 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.

## Suflé de Alho-Francês

O Alho-Francês também é conhecido como Alho Poró

### Ingredientes:

- 4 alhos franceses
- 5 colheres de sopa de creme de leite
- 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 de leite, 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 de leite  
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 de leite 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 de leite

### 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 de leite.

## 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.



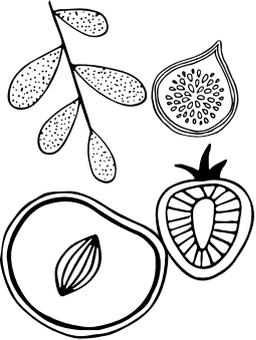
Salada de Rosbife



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:

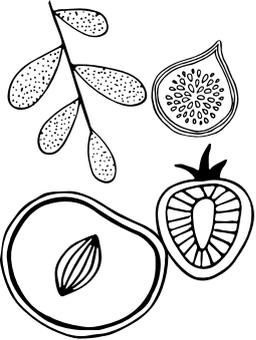
- 2 xícaras de amêndoas, nozes, amendoim ou castanha.
- 1 xícara de manteiga
- ½ xícara de xilitol
- 1 ovo
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de fermento
- 1 xícara de pó proteico de baunilha
- 2 colheres de sopa de água

### 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

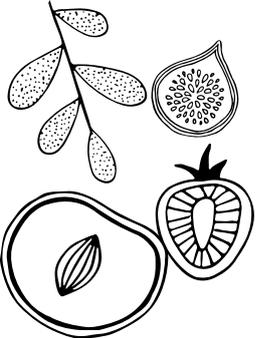
Pode parecer um pouco diferente mas o biscoito de gergelim é consumido no mundo inteiro e é delicioso!

### 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

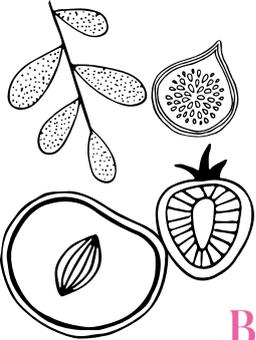
O amendoim assado fica irresistível.

### 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.

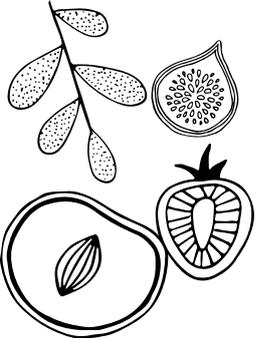
### Ingredientes:

- 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!

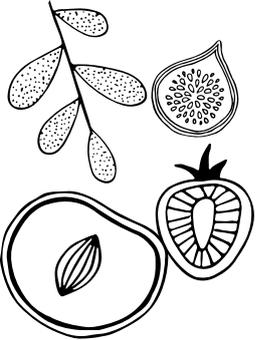
### Ingredientes:

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

### Modo de preparo:

Misture o creme de leite 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 de leite
- 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 de leite 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

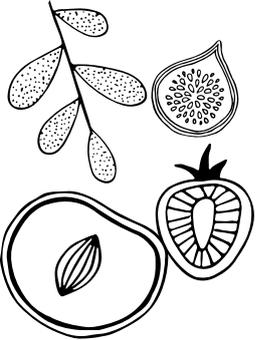
O fudge é um tipo de caramelo muito comum nos Estados Unidos.

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- Uma xícara de creme de leite
- 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 de leite 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

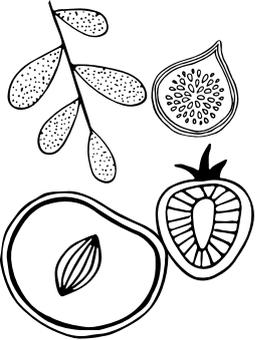
Além de delicioso esse caramelo é muito saudável

### 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 de leite
- 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 de leite 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 de leite
- 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

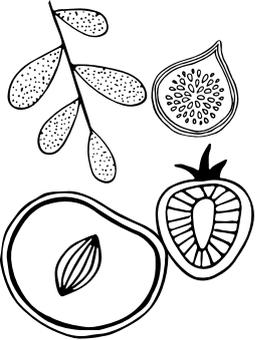
Festa fitness também pode ter beijinho!

### Ingredientes:

- 1 xícara de creme de leite
- 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:

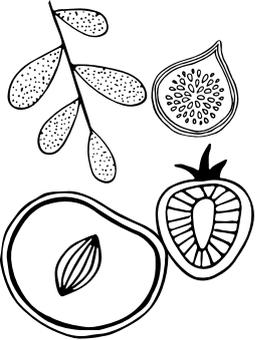
1 xícara de creme de leite  
1 colher de sopa de manteiga  
4 gemas  
2 colheres de sopa de xilitol  
1/2 xícara de chá de farinha de amendoim  
1 colher de sopa de chocolate amargo

### 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.

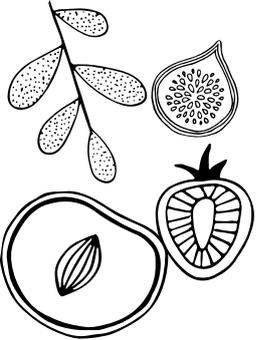
### Ingredientes:

- 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.

## Creme Brulée

A famosa receita francesa que foi imortalizada por Amélie Poulain

### Ingredientes:

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

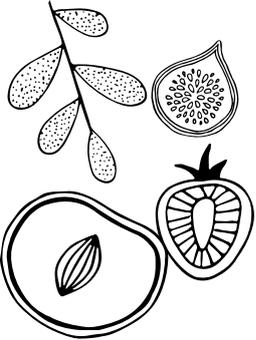
### Modo de preparo:

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

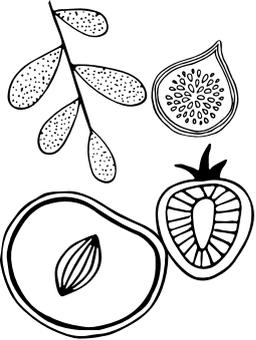
A famosa canjica pode ser feita só com nozes e amendoim para fazer uma versão muito mais saudável e gostosa

### 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

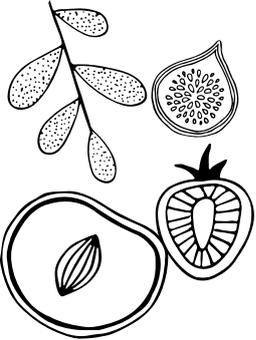
Quem diria que ser low-carb também podai ser tão gostoso?

### Ingredientes:

1 xícara de creme de leite  
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

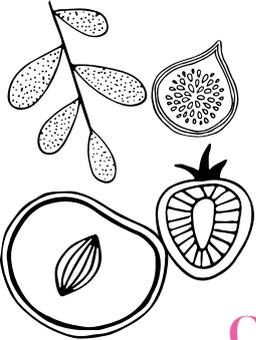
Um clássico dos encontros de família e das confeitarias de forma muito mais saudável.

### 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 de leite

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 todos 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 de leite

½ xícara de xilitol

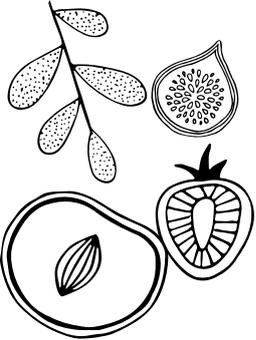
1 xícara de chocolate amargo

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

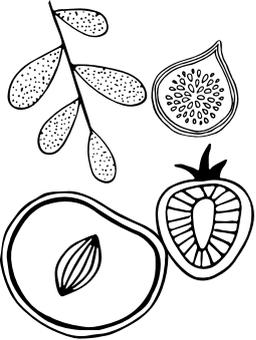
Essa é a receita base de um bolo low-carb, você pode adicionar outras coisas para dar sabor.

### 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

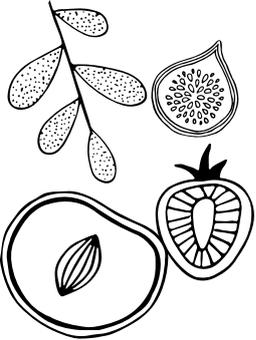
O azedinho do limão combina muito com uma tarde de sol e uma mesa cheia de coisa gostosa.

### 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

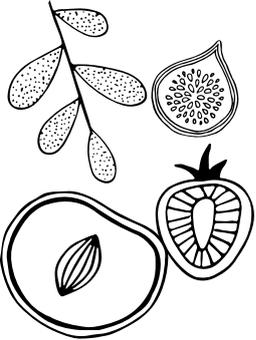
Um bolo um pouco diferente do primeiro

### 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

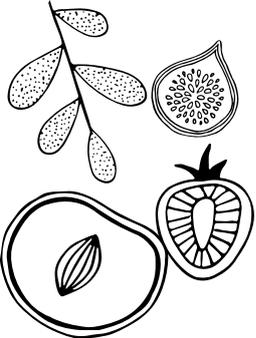
### Ingredientes:

- 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

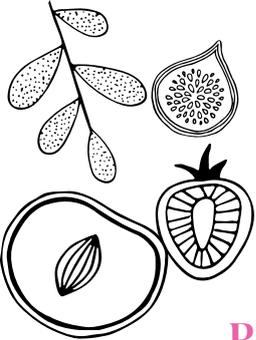
### Ingredientes:

- 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.

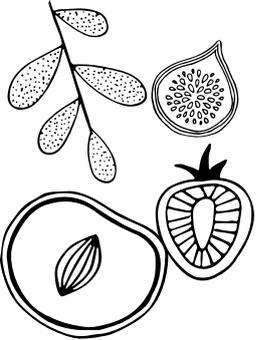
### Ingredientes:

- 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

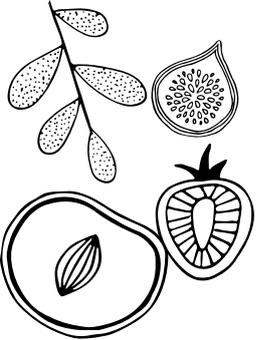
Esse bolo combina amendoim e morango para matar duas vontades de uma vez só

### 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 de leite
- 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

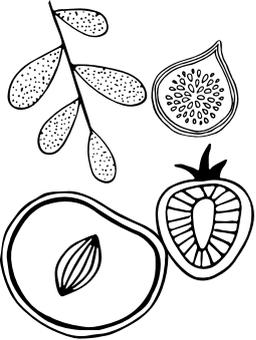
Um bolo que parece derreter na boca

### 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 química. 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

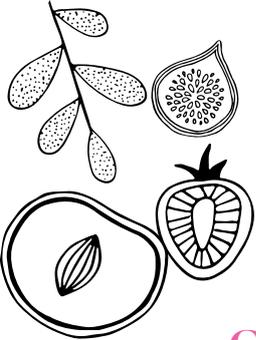
### Especiarias:

- 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, maça 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:

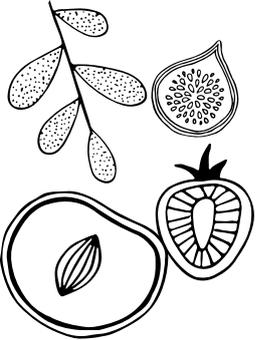
- ½ xícara de farinha de amendoa
- 2 colheres de sopa de farinha de coco.
- Colher de chá de fermento.
- 3 colheres de sopa de manteiga.
- 2 colheres de sopa de xilitol
- Pitada de sal
- Ingredientes do recheio
- 500 de cream cheese ( 3 tabletes do cream cheese culinário)
- 2 ovos grandes
- 1 xícara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

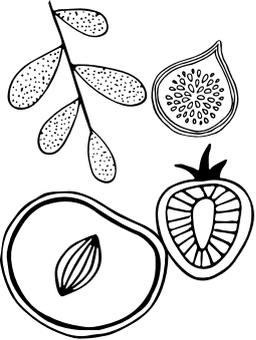
- Suco de um limão
- Casca raspado de 1 limão

#### 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 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:

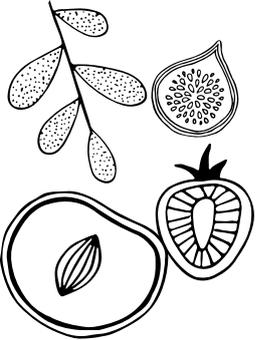
- 4 ovos
- ½ xícara de farinha de coco
- 1 xícara de abóbora cozida amassada
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa óleo de coco
- 2 colheres de sopa chocolate amargo em gotas

### 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.



Compartilhe!

