

# 50 Receitas Low Carb





## Sobre o livro

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito da autora, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

As receitas desse e-book são sugestões para quem quer adquirir um estilo de vida saudável ou tem o objetivo de perder peso. No nosso Instagram oferecemos dicas sobre saúde e bem-estar, bem como várias receitas práticas e fáceis para facilitar a sua rotina.

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em [contato conosco através de nossas redes sociais](#).

Algumas receitas devem ser analisadas e, caso ache necessário, substitua algum ingrediente (principalmente no caso de adoçantes) por outro de sua preferência.

A autora, bem como a empresa Produtos Nutricionais Minha Vida salientam que não têm nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assumem responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

Livro de Receitas de Alimentos para dietas com poucos carboidratos.

Autora: Lucia Neves

<https://www.produtosminhavidacom.br/>

Email: focanasaude@produtosminhavidacom.com

Copyright © 2024 Produtos Nutricionais Minha Vida.

Esse e-book é de uso exclusivo da empresa Produtos Nutricionais Minha Vida.

## Sobre a Autora

Lucia Neves é pesquisadora e apaixonada pela área de Nutrição e Saúde e faz parte da equipe dos Produtos Nutricionais Minha Vida. Juntos, reuniram neste e-book várias receitas doces e salgadas para atender às necessidades dos praticantes de dietas com poucos carboidratos.

*“Que o seu remédio seja o seu alimento e o seu alimento seja o seu remédio”  
(Hipócrates).*

## Sobre os Produtos Nutricionais Minha Vida

Produtos inovadores, desidratados e liofilizados, que estão mudando a maneira de consumir, transformando de forma inédita o futuro da nutrição e contribuindo para a conquista de uma alimentação saudável, de forma prática e econômica!

**Praticidade e Nutrição:** Nossos produtos são ideais para quem busca praticidade sem abrir mão da qualidade nutricional, sendo fáceis de preparar e transportar.

**Nutrição Infantil Facilitada:** Os produtos desidratados e liofilizados preservam concentradamente vitaminas, fibras, minerais e nutrientes importantes, ideais para crianças que rejeitam alimentos *in natura*, além disso não contêm conservantes ou corantes artificiais, promovendo uma alimentação saudável.

**Preparação Rápida:** Basta adicionar água para ter uma refeição pronta em minutos, ideal para uma rotina agitada.

**Versatilidade e Variedade:** Ampla variedade de sabores de sopas e produtos que podem ser usados como base para várias receitas.

**Sem Necessidade de Refrigeração:** Produtos que não requerem refrigeração, perfeitos para viagens, acampamentos e para quem trabalha fora, podendo ser levado facilmente na bolsa para o serviço.

**Benefícios para Atletas:** Produtos ricos em proteínas de alta qualidade, proteínas de ervilha e arroz, essenciais para a recuperação muscular e o ganho de massa magra, além de serem potenciais energéticos para o pré-treino.

**Convenientes e Portáteis:** Fáceis de levar na mochila da academia, oferecendo nutrição rápida antes ou depois do treino, e ajudando na manutenção do peso com baixo teor de gorduras e açúcares.



## Índice

<b>Bolinho de Coco de Micro-ondas .....</b>	<b>6</b>
<b>Queijadinha de Frigideira (com 3 Ingredientes) .....</b>	<b>7</b>
<b>Bolo de chocolate sem glúten .....</b>	<b>8</b>
<b>Bolo de cenoura low carb.....</b>	<b>9</b>
<b>Bolo de Coco Delicioso (Sem glúten, sem lactose, sem açúcar) ..</b>	<b>10</b>
<b>Cookies Low Carb.....</b>	<b>11</b>
<b>Pudim Low Carb .....</b>	<b>12</b>
<b>Mousse de Chocolate (tipo Danete) .....</b>	<b>13</b>
<b>Cheesecake Delícia .....</b>	<b>14</b>
<b>Pasta de Amendoim .....</b>	<b>15</b>
<b>Brownie de Chocolate.....</b>	<b>16</b>
<b>Bolinho de Caneca de Coco .....</b>	<b>17</b>
<b>Bolo Frapê.....</b>	<b>18</b>
<b>Bolinho de Caneca Amendolate.....</b>	<b>20</b>
<b>Macarrones Italianos (Biscoito de Coco Queimado Low Carb) .....</b>	<b>21</b>
<b>Iogurte Caseiro .....</b>	<b>24</b>
<b>Sorvete de Gelatina .....</b>	<b>25</b>
<b>Ambrósia Low Carb .....</b>	<b>26</b>
<b>Mousse Pina Colada .....</b>	<b>27</b>
<b>Suspiros de Morango .....</b>	<b>28</b>
<b>Creme Brulée .....</b>	<b>29</b>
<b>Barrinhas de Coco Paleolíticas .....</b>	<b>30</b>
<b>Brigadeiro Low Carb (para festas).....</b>	<b>31</b>

<b>Sorvete Cetogênico “Choco-Louco” .....</b>	<b>32</b>
<b>Beijinhos Low Carb Fabulosos .....</b>	<b>34</b>
<b>Pão sem Glúten Indiano (Naan) com 3 Ingredientes .....</b>	<b>37</b>
<b>Pizza Low Carb .....</b>	<b>39</b>
<b>“Steaks” de Repolho ao Forno .....</b>	<b>41</b>
<b>Pão de Farinha de Coco Low Carb .....</b>	<b>42</b>
<b>Pão de Amêndoas e Linhaça Low Carb .....</b>	<b>43</b>
<b>Pão Paleo de Forma.....</b>	<b>44</b>
<b>Canelone de Abobrinha.....</b>	<b>45</b>
<b>Lasanha de Berinjela Low Carb .....</b>	<b>47</b>
<b>Misto Quente Low Carb.....</b>	<b>48</b>
<b>Crepe Low Carb.....</b>	<b>49</b>
<b>Bacalhau Low Carb.....</b>	<b>50</b>
<b>Escondidinho de Carne Moída Low Carb .....</b>	<b>51</b>
<b>Frittata de Ricota e Abobrinha .....</b>	<b>52</b>
<b>Mini Pizza de Berinjela .....</b>	<b>54</b>
<b>Frango Empanado (sem Farinha) .....</b>	<b>55</b>
<b>Maionese de Couve-Flor .....</b>	<b>56</b>
<b>Kibe Assado Recheado .....</b>	<b>57</b>
<b>Sushi Low Carb .....</b>	<b>58</b>
<b>Suflê de Espinafre.....</b>	<b>59</b>
<b>Pão de Alho Low Carb.....</b>	<b>60</b>
<b>Frango ao Molho de Curry e Leite de Coco .....</b>	<b>61</b>
<b>Arroz de Couve-Flor .....</b>	<b>62</b>
<b>Bife Acebolado com Creme de Queijo .....</b>	<b>63</b>



## **Bolinho de Coco de Micro-ondas**



**Tempo de preparo:** 4 minutos/ **Tempo de espera:** 3 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 2g

### **Ingredientes (1 bolinho):**

- 3 colheres (de sopa) de coco ralado desidratado sem açúcar
- 2 colheres (de sopa) de leite de coco
- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de nata ou creme de leite sem soro
- 1 colher (de chá) de óleo de coco (ou manteiga)
- 2 sachês de adoçante em pó
- 1 colher (de chá) de fermento em pó Canela em pó a gosto (opcional)
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha (opcional)

### **Modo de Preparo:**

- Em um recipiente que possa ir ao micro-ondas (pode ser até mesmo uma caneca), adicionar: a manteiga (ou óleo de coco), o leite de coco, o ovo, o creme de leite e os sachês do adoçante, misturando bem.
- Adicionar o fermento e o coco ralado e misturar novamente.
- Levar ao micro-ondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo da potência de seu forno.
- Retirar do micro-ondas e polvilhar com canela em pó. Servir



## Queijadinha de Frigideira (com 3 Ingredientes)



### **Ingredientes** (1 queijadinha):

- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (de sopa) de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres (de sopa) de leite de coco (opcional)
- Azeite ou manteiga para untar a frigideira

### **Modo de Preparo:**

- Em um recipiente, misturar: o ovo, o queijo, o coco ralado e o leite de coco até formar uma mistura homogênea. A consistência da massa deve ser bem densa, portanto pode ser necessário adicionar mais queijo e coco dependendo do tamanho do ovo. Dica: sentir o ponto da massa, enquanto mistura os ingredientes com um garfo.
- Untar uma frigideira com azeite ou manteiga.
- Colocar a mistura em uma frigideira e cobrir seu fundo com o auxílio de um garfo (a mistura estará densa, então não se espalhará sozinha por sobre a frigideira).
- Ligar o fogo e tampar a frigideira. Após 2 minutos, verificar se a massa já está se soltando facilmente da frigideira para que possa virar, caso contrário, esperar mais um pouco.
- Deixar assando por mais 1 ou 2 minutos.
- Servir.

## Bolo de chocolate sem glúten



### **Ingredientes:**

- ½ xícara (de chá) de cacau em pó 100%
- ½ xícara (de chá) de farinha de coco
- 2 e ½ colheres (de chá) de fermento em pó
- ½ colher (de chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 6 ovos
- ½ xícara (de chá) de adoçante natural em pó de sua preferência
- ½ xícara (de chá) de azeite
- ½ xícara (de chá) de leite de coco
- 1 colher (de chá) de extrato de baunilha

### **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 160°C.
- Coloque o cacau, a farinha de coco, o fermento, a canela e o sal em uma tigela.
- Adicione os ovos, o adoçante, a baunilha, o leite de coco e o azeite.
- Misture tudo até obter uma massa homogênea.
- Despeje tudo em uma forma de 20cmx20cm forrada com papel manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido e asse por 55 a 60 minutos, verifique o cozimento.
- Retire do forno e deixe esfriar.
- Cubra com ganache de chocolate ou com chocolate 85% derretido.
- Corte e sirva.



## **Bolo de cenoura low carb**



### **Ingredientes:**

- 4 ovos
- 3 cenouras
- 3/4 xícara (de chá) de óleo de coco (ou manteiga sem sal)
- 2 xícaras (de chá) de farinha de amêndoas (ou macadâmias, castanha de caju ou coco)
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

### **Cobertura:**

- 1 garrafinha de leite de coco (pode fazer com creme de leite também)
- 2 colheres (de sopa) de cacau em pó 100% e adoçante de sua preferência.

### **Modo de Preparo:**

- Bata a cenoura em um processador ou rale. Junto com os outros ingredientes da massa, exceto o fermento; bata no liquidificador até chegar a uma massa homogênea e pastosa. Por último, coloque o fermento e misture com uma colher.
- Coloque em forma untada e leve ao forno (210 graus) por cerca de 30 minutos.
- Para a cobertura, coloque os ingredientes em uma panela, leve ao fogo médio e mexa até engrossar.

Visite [nossas redes sociais](#) e fique por dentro de muitas novidades!



## **Bolo de Coco Delicioso (Sem glúten, sem lactose, sem açúcar)**



### **Ingredientes:**

- 1 xícara (de chá) de farinha de caju ou farinha de amêndoas
- 2 colheres (de chá) de fermento em pó
- 200 gramas de coco ralados para a mistura
- 1/2 xícara (de chá) de óleo de coco
- 100 ml de leite de coco
- 1/2 xícara (de chá) do adoçante de sua preferência
- 3 ovos ( não precisa bater em neve)
- 1 colher (de chá) de água
- 100 gramas de coco ralados para decorar

### **Modo de Preparo:**

- Coloque 1 colher de chá de água com o fermento, misture, acrescente os ovos misture, acrescente o óleo de coco e os demais ingredientes.
- Bata então na batedeira até a massa ficar homogênea.
- Passe manteiga na forma e coloque por cima os 100 gramas de coco ralado.
- Leve ao forno pré-aquecido por uns 35 minutos. Bom apetite!



## Cookies Low Carb



### **Ingredientes:**

- 1 xícara (de chá) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (de chá) do adoçante de sua preferência
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (de chá) de fermento em pó
- 4 colheres (de sopa) de óleo de coco
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- ½ barra de chocolate 80% cacau

### **Modo de Preparo:**

- Misturar a farinha de amêndoas, o adoçante, o sal e o fermento em uma vasilha.
- Em outra vasilha, misture bem o óleo de coco, o ovo e a essência de baunilha.
- Depois de misturados, derrame sobre a massa da primeira vasilha, que são os ingredientes secos.
- Unte uma forma com óleo de coco. Com uma colher de sopa, vá colocando e formando os cookies, espalhando com a colher.
- Corte o chocolate em pedacinhos bem pequenos e espalhe sobre os cookies. Quando estiver douradinho em volta e embaixo, está no ponto.



## Pudim Low Carb



### **Ingredientes:**

- 7 ovos inteiros
- 1 xícara (de chá) de creme de leite fresco
- 1 xícara (de chá) de leite de coco
- 50g de coco ralado
- 1 colher (de sopa) de adoçante em pó

### **Modo de Preparo:**

- Misture tudo com a ajuda do mix ou fuê.
- Em uma vasilha , misture  $\frac{3}{4}$  de copo de água e 2 colheres de adoçante, despeje na forma de pudim, levando ao fogo para caramelizar.
- Feito isso, coloque a mistura na forma caramelizada e leve para cozinhar em banho- maria, de 40 minutos a 1 hora. Se levar ao forno, esse deve estar em 200°C.
- Desenforme depois de frio.
- Você pode conseguir variações dessa receita, substituindo o leite de coco por creme de leite, ou seja, usar somente creme de leite na receita e substituir o coco ralado por queijo ralado, daí você terá a receita do pudim de queijo, muito delicioso, também!

[Quer conhecer mais sobre os Produtos Nutricionais Minha Vida? Clique aqui!](#)



## Mousse de Chocolate (tipo Danete)



### **Ingredientes:**

- 200g de creme de leite
- 3 colheres (de sopa) de cacau em pó
- 40g de manteiga s/ sal
- 1 colher de sopa de adoçante em pó

### **Modo de Preparo:**

- Em um liquidificador, adicione o creme de leite e uma colher de sopa do cacau em pó, comece a bater. Sem pausar o movimento, derreta a manteiga e acrescente ela à mistura, junto com a segunda colher de sopa de cacau.
- Após feito isso, e mantendo o liquidificador em movimento, acrescente o adoçante junto à última colher de cacau e espere formar uma mistura homogênea. Derrame sobre um pote, e leve a geladeira. Sirva gelado. Bom apetite!

## **Cheesecake Delícia**



### **Ingredientes:**

- 2 ovos
- 150g de cream cheese
- 2/3 de xícara (de chá) de creme de leite
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 1 e 1/2 colher (de sopa) de adoçante em pó

### **Modo de Preparo:**

- Em uma batedeira, adicione o adoçante e o creme de leite e bata por cerca de 2 minutos. Após feito isso, acrescente os ovos, o cream cheese e a essência de baunilha. Volte a bater até ter uma mistura homogênea.
- Feito isso, derrame a massa sobre uma forma untada com manteiga, ou forrada com papel manteiga, e leve ao forno por 35 minutos a 180°C.
- Após assar, desinforme e leve à geladeira por tempo suficiente para deixá-lo gelado. Agora é só servir!



## Pasta de Amendoim



### **Ingredientes:**

- 200g de farinha de amendoim
- 40g de manteiga
- 1 e 1/2 colher de sopa de adoçante em pó

### **Modo de Preparo:**

- Coloque 100g da farinha de amendoim em um liquidificador, ou processador de alimentos, e comece a bater, certificando-se sempre de não deixar nada acumular longe da lâmina.
- Uma pasta irá se formar aos poucos, quando isso acontecer acrescente o adoçante, a manteiga e o restante do amendoim.
- Volte a bater. Quando a mistura estiver homogênea e pastosa, basta servir!

[Contato pelo whatsApp? Clique aqui!](#)

## Brownie de Chocolate



### Ingredientes:

- 200g de chocolate amargo (70% cacau ou mais)
- 4 ovos

### Modo de Preparo:

- Primeiramente, pegue os ovos e separe as claras das gemas. Feito isso, reserve as gemas e bata as claras na batedeira até que fiquem "em neve".
- Derreta o chocolate em "banho- maria", e misture-o com as gemas. Vá acrescentando a clara em neve aos poucos a essa mistura, até obter uma mistura homogênea e aerada.
- Derrame a mistura em forminhas (se não tiver, use forma de bolo) untadas com manteiga.
- Leve ao forno a 180°C por 20 minutos, e agora é só servir!



## **Bolinho de Caneca de Coco**



### **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 1/4 de xícara (de chá) de coco ralado sem açúcar
- 1 e ½ colher (de sopa) de manteiga
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (de sopa) de adoçante

### **Modo de Preparo:**

- Em uma caneca de tamanho médio acrescente o coco ralado, a manteiga (que não deve estar gelada) e o ovo. Mexa até ter uma mistura homogênea.
- Em seguida adicione o fermento e o adoçante, misture bem.
- Leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos.
- Retire com cuidado para não se queimar, e agora é só servir!

## Bolo Frapê



### **Ingredientes:**

- 6 ovos
- 150g de coco ralado sem açúcar
- 3 colheres (de sopa) de cacau em pó
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres (de chá) de fermento em pó
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 3 colheres (de sopa) de adoçante em pó

### **Modo de Preparo:**

- Coloque os ovos em um recipiente e bata-os. Após feito isso, adicione o coco ralado, o leite de coco, o fermento, a manteiga e o adoçante. Misture até ter uma massa homogênea.
- Jogue metade da massa em uma forma untada com manteiga.
- Na outra metade, acrescente o cacau em pó, misture bem novamente e despeje na forma, de modo que sobreponha a massa branca que já estava lá.
- Leve ao forno por 35 minutos a 180°C.
- Agora é só servir.



## Brigadeirão Low carb



### Ingredientes:

- 2 colheres (de sopa) de cacau em pó
- 3 colheres (de sopa) de adoçante em pó
- 200 ml de leite de coco
- 400g de creme de leite
- 1 copinho (de 100 ml) de água quente
- 1/2 xícara (de chá) de coco ralado sem açúcar
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 10g de gelatina incolor (1 saquinho)

*Se for fazer no micro-ondas, é preciso ter a forma de plástico para o micro-ondas.*

### Modo de Preparo:

- Bata primeiramente no liquidificador: os 4 ovos, a manteiga derretida, o leite de coco, cacau em pó, o adoçante, o coco ralado e o creme de leite.
- Dissolva a gelatina na água morna, mexendo bem. Adicione à mistura que está no liquidificador e bata mais um pouco.
- Unte a forma com manteiga. No micro-ondas, use potência máxima por 10 minutos, no forno convencional leva entre 20 a 25 minutos a 180°.
- Leve à geladeira por 5 horas e decore com coco ralado.

## **Bolinho de Caneca Amendolate**



### **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de manteiga ou 2 colheres (de sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (de sopa) de coco ralado
- 1 colher (de sopa) de xilitol
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (de chá) de essência de baunilha
- 10g de chocolate 85% cacau
- 1 colher (de sopa) de manteiga de amendoim

### **Modo de Preparo:**

- Misture tudo muito bem dentro da caneca e leve ao micro-ondas por 2 minutos em potência alta.
- Desenforme e sirva.



## Macarrones Italianos (Biscoito de Coco Queimado Low Carb)



### **Ingredientes:**

- 1 clara de ovo
- 1 xícara (de chá) de coco queimado sem açúcar
- 20 gotas de adoçante de sua preferência
- 5 gotas de extrato de baunilha ou de amêndoas
- 1 pitadinha de sal
- 1 colher (de sopa) de manteiga derretida

*Obs: para queimar o coco, coloque numa frigideira em fogo baixo e vá mexendo devagar. Desligue quando estiver douradinho, para que não fique com gosto de queimado.*

### **Modo de Preparo:**

- Bata a clara em neve, junte o coco queimado, coloque o adoçante, a manteiga, o extrato de baunilha e a pitadinha de sal.
- Com uma concha de sorvete, modele, tirando o excesso, ajudando a compactar (firmar com a mão) e vire sobre a forma para que se forme o biscoitinho. Se não tiver a concha, modele a seu gosto.
- Levar ao forno em assadeira untada com óleo de coco, manteiga ou sobre o papel manteiga por 15 minutos.
- Rende aproximadamente 11 macarrons.

## **Cheese Cake de Morangos Low Carb sem Forno**



### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

- 200g de farinha de amêndoas
- 100g de manteiga derretida

#### **Recheio:**

- 300g de cream cheese
- 4 colheres (de sopa) de creme de leite sem soro 200g
- 1/2 limão
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó
- 30ml de água quente (para dissolver a gelatina)
- 3 colheres (de sobremesa) de gelatina sem sabor ou ágar- ágar

#### **Cobertura:**

- 250 g de morango
- 1 colher (de sobremesa) de gelatina sem sabor ou ágar-ágar
- 1 colher de sobremesa de adoçante em pó
- 50 ml de água



### **Modo de Preparo:**

- Coloque os ingredientes da massa em uma vasilha, misturando bem com uma colher até ela se tornar homogênea. Coloque a massa em um refratário de tamanho médio, espalhando pelo fundo e nas laterais desse refratário, compactando com as mãos.
- Leve à geladeira.
- Numa vasilha coloque os morangos com 2 colheres (de sopa) de água, leve ao micro-ondas por 2 minutos. Coloque 1 colher (de sobremesa) de adoçante, mais 1 colher (de chá) de gelatina sem sabor e mexa bem para dissolver a gelatina.
- Reserve, levando à geladeira.
- Em uma vasilha à parte, coloque o cream cheese, 2 colheres (de sopa) de creme de leite sem soro, raspas do limão e suco de ½ limão e 2 colheres (de sopa) de adoçante em pó. Bata tudo com o mixer ou batedeira até ficar com consistência cremosa.
- Reserve.
- Em outra vasilha pequena, coloque 30ml de água quente, 1 colher (de sobremesa) de gelatina sem sabor, mexendo bem com um fuê, até desmanchar completamente a gelatina. Acrescente 2 colheres (de sopa) de creme de leite. Mexa bem com o fuê.
- Acrescente essa última mistura à vasilha com a mistura do cream cheese, que estava reservada.
- Coloque 200g de creme de leite em outra vasilha e bata com o mixer ou batedeira até engrossar. Junte então à mistura anterior, misturando com 1 colher. Despeje esse recheio sobre a massa que estava na geladeira, espalhando bem com 1 colher.
- Sobre esse recheio, espalhe delicadamente os morangos em calda por toda a superfície. Decore com moranguinhos ou pedaços de morango. Leve novamente tudo à geladeira até ficar firme.
- É só servir.

[Venha conhecer a nossa Loja. Clique aqui!](#)

## **logurte Caseiro**



### **Ingredientes:**

- 2 litros de leite integral
- 1 potinho de iogurte integral sem açúcar

### **Modo de Preparo:**

- Em uma panela, coloque o leite e leve ao fogo.
- Quando começar a ferver, desligue e deixe esfriar até que o leite fique morno. Em seguida, acrescente o iogurte e misture bem.
- Tampe a panela e cubra-a com uma toalha para preservar o seu calor; Deixe a panela em temperatura ambiente por 8 horas, sem abri-la.
- Você pode acrescentar uma calda de morango feita com adoçante e pedacinhos de morango ou outra fruta de sua preferência, colocar coco ralado e 1 colher (de chá) de baunilha ou simplesmente adoçar com o adoçante de sua preferência.
- Quando o iogurte estiver pronto, guarde-o na geladeira.
- Dica: Para fazer iogurte sem lactose, utilize leite e iogurte sem lactose.



## Sorvete de Gelatina



### **Ingredientes:**

- 250 ml de água fervente
- 200 ml de água gelada
- 1 pacote de gelatina em pó sabor morango com 35 g (ou do sabor de sua preferência)
- 1 lata de creme de leite sem soro

### **Modo de Preparo:**

- Em uma tigela, coloque 250 ml de água fervendo e a gelatina. Misture bem até dissolver completamente.
- Adicione 200 ml de água gelada e misture.
- Transfira a gelatina derretida para o liquidificador e adicione o creme de leite e bata bem.
- Coloque em um pote e leve ao freezer até ficar consistente por mais ou menos 3 horas.
- Retire a mistura do freezer, coloque na batedeira e bata bem por 10 minutos.
- Volte a mistura novamente no pote e leve ao freezer até endurecer por mais ou menos 4 horas.

## Ambrósia Low Carb



### **Ingredientes:**

- 3 ovos inteiros
- 3 gemas peneiradas
- 1 caixinha de creme de leite
- ½ limão
- 1 colher de sopa de vinagre
- 3 colheres bem cheias de adoçante em pó
- 300 ml de água
- cravo, canela e essência de baunilha a gosto

### **Modo de Preparo:**

- Em uma tigela misture os ovos, as gemas, creme de leite, suco do limão e o vinagre. Reserve. Em uma panela acrescente uma colher (de sopa) do adoçante e deixe dourar, em seguida coloque a água, o restante do adoçante, cravo, canela, baunilha e deixe até ferver.
- Coloque a mistura com os ovos sobre a calda e deixe cozinhar até formar gominhos.
- Cozinhe o doce, mexendo para não grudar no fundo da panela até ficar bem consistente.
- Espere esfriar e sirva.



## Mousse Pina Colada



### **Ingredientes:**

- 02 caixas de gelatina diet de abacaxi
- 01 lata de creme de leite com soro
- 01 garrafinha (200ml) de leite de coco
- 

### **Modo de Preparo:**

- Dissolva a gelatina em 500 ml de água fervente. Depois de firme coloque no liquidificador com o creme de leite e o leite de coco. Bata bem. Coloque numa vasilha e leve novamente à geladeira até firmar.

## Suspiros de Morango



### **Ingredientes:**

- 03 claras
- 01 colher (de sopa) cheia de adoçante em pó
- 01 colher (de sopa) cheia de gelatina zero de morango. Evite gelatinas que contenham maltodextrina entre seus ingredientes. Procure substituir por ágar-ágar ou gelatina sem sabor.

### **Modo de Preparo:**

Bata as claras em neve até ficarem bem duras e misturar o adoçante e o pó da gelatina, pingar em forma untada com manteiga e assar em fogo alto por 15 minutos.

[Visite nossas redes sociais!](#)



## Creme Brulée



### **Ingredientes:**

- 4 gemas
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 2 xícaras (de chá) de creme de leite fresco
- Adoçante em pó a gosto

### **Modo de Preparo:**

- Na batedeira bata as gemas e a essência até ficar creme, reserve. Leve ao fogo o creme de leite e o adoçante, vá mexendo até ferver.
- Despeje com cuidado sobre o creme de gemas o creme de leite fervido com a batedeira ligada, e bate por mais 2 minutos.
- Coloque em forminhas e leve ao forno em banho- maria, até ficar firme e dourado.

## Barrinhas de Coco Paleolíticas



**Tempo de preparo:** 20 minutos/ **Tempo de espera:** 20 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 4g

### **Ingredientes (8 barrinhas):**

- 2 xícaras (de chá) de coco ralado sem açúcar
- ¼ xícara (de chá) de óleo de coco amolecido
- Amêndoas torradas e trituradas a gosto (opcional)

### **Cobertura:**

- 100 gramas de chocolate 70% cacau em pedaços
- ½ colher (de sopa) de óleo de coco

### **Modo de Preparo:**

- Colocar os ingredientes das barrinhas em um processador de alimentos e bater durante vários minutos; experimente a mistura e adoce a gosto.
- Despejar a massa das barrinhas em uma assadeira coberta com papel manteiga e espalhar uniformemente. Espalhe as amêndoas por cima da mistura.
- Colocar na geladeira ou no freezer para solidificar mais rápido. Enquanto isso, derreta o chocolate com o óleo de coco.
- Quando a mistura que está refrigerando estiver sólida, cortar em pedaços no formato desejado, e retirar o papel manteiga. Mergulhar os pedaços cortados no chocolate, deixando escorrer o excesso de volta antes de colocar em papel manteiga ou vegetal para solidificar ou espalhe a cobertura por cima das barrinhas. Podem ser congeladas.



## Brigadeiro Low Carb (para festas)



Veja como é totalmente possível você fazer uma festinha ou comemoração de aniversário sem necessitar de glúten ou excesso de açúcar

**Tempo de preparo:** 5 minutos/ **Tempo de espera:** 30 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 4g

### **Ingredientes (5 porções):**

- 1 xícara (de chá) de creme de leite fresco
- 10 colheres (de sopa) de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres (de sopa) de adoçante em pó
- 2 colheres (de sopa) de manteiga sem sal

### **Modo de Preparo:**

- Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos ingredientes;
- Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1-2 minutos e desligar o fogo;
- Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e, em seguida, guardar na geladeira;
- Depois de morno, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira.

Servir!

## Sorvete Cetogênico “Choco-Louco”



Essa delícia de sorvete de chocolate não poderia faltar em nosso e-book, não é mesmo? Garantia de alegria para toda a família!

**Tempo de preparo:** 30 minutos/ **Tempo de espera:** 3 horas

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 7g

### **Ingredientes (8 porções):**

- 3 xícaras (de chá) de leite de coco
- $\frac{3}{4}$  xícara (de chá) de adoçante em pó
- $\frac{1}{2}$  xícara (de chá) de cacau em pó
- 3 gemas de ovos
- 4 colheres (de sopa) de água
- 1 colher (de sopa) de gelatina sem sabor
- 2-4 colheres (de sopa) de vodca (opcional e substituível por goma xantana)
- 1 pitada de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara (de chá) de gotas de chocolate (ou chocolate 85% cacau quebrado em pedaços pequenos)

### **Modo de Preparo:**

- Colocar 2 e  $\frac{1}{2}$  xícaras (de chá) de leite de coco em uma panela grande;
- Adicionar o adoçante em pó e o sal e misturar bem, aquecendo a mistura em fogo médio;



- Adicionar o cacau em pó e misturar até que esteja completamente dissolvido;
- Quando a mistura começar a ferver, diminuir o fogo;
- Enquanto isso, em uma tigela pequena, misturar as gemas com o restante (½ xícara) de leite de coco;
- Despejar lentamente cerca de metade da mistura quente na nova mistura e bater bem com um fuet;
- Após bem misturado, colocar novamente a mistura com os ovos à panela e continuar mexendo até engrossar;
- Quando engrossar, tirar do fogo e reservar;
- Paralelamente, dissolver a gelatina na água e adicionar à mistura reservada;
- Colocar a panela em um banho frio (um recipiente com água gelada) para resfriar, mexendo ocasionalmente;
- Acrescentar a vodca e misturar bem;
- Levar ao freezer por cerca de 2-3 horas, tirando para misturar a cada 30 minutos;
- Quando estiver ficando firme, incorporar as gotas de chocolate (ou pedaços de chocolate 85% cacau quebrados);
- Servir.

[Venha conhecer as nossas redes sociais e fique por dentro das novidades!](#)

## Beijinhos Low Carb Fabulosos



Como bons fãs de coco, não podíamos deixar de fazer um beijinho maravilhoso, não é mesmo?

Muito simples de fazer!

**Tempo de preparo:** 10 minutos/ **Tempo de espera:** 30 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 1g

### **Ingredientes (20 beijinhos):**

- 100 gramas de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres (de sopa) de óleo de coco
- 200 ml de leite de coco
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (de sopa) de xilitol
- 2 colheres (de chá) de essência de baunilha

### **Coberturas Opcionais:**

- Chocolate 70% derretido para regar Cacau em pó sem açúcar
- Coco ralado
- Nozes bem picadas



### **Modo de Preparo:**

- Aquecer o óleo de coco em uma frigideira média em fogo baixo;
- Quando estiver quente, acrescentar o creme de leite e misturar bem;
- Adicionar o adoçante e, após ter uma mistura homogênea, acrescentar cerca de metade do coco ralado e misturar bem;
- Adicionar metade do leite de coco à mistura e novamente misturar bem; Adicionar o restante de coco ralado e mexer bem;
- Adicionar o restante de leite de coco, sempre misturando bem e tomando cuidado para não deixar a mistura secar demais e nem ficar molhada demais (cerca de 5 minutos);
- Quando tiver formado uma mistura homogênea, retirar do fogo e deixar resfriar (a mistura vai firmar em temperatura ambiente, mas pode levar à geladeira ou freezer para acelerar o processo);
- Enrolar as bolinhas de beijinho e cobrir com a cobertura desejada;
- Servir.

## Panini de Requeijão Low Carb (para Misto Quente)



**Tempo de preparo: 3 minutos/ Tempo de espera: 8 minutos**

**Quantidade de carboidratos por bolinho: 0g**

### **Ingredientes (1 panini): Massa:**

- 4 colheres (de sopa) de requeijão cremoso
- 2 ovos
- 2 colheres (de chá) de fermento em pó
- 2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal e orégano a gosto
- Manteiga para untar

### **Modo de Preparo:**

Misturar todos os ingredientes em uma tigela;

Untar com azeite uma forma que possa ir ao micro-ondas com cerca de 15 cm de diâmetro;

Despejar a massa na forma untada;

Levar ao micro-ondas por cerca de 3 minutos;

Desenformar e rechear com o que desejar (para fazer o misto quente, recheie com muçarela, presunto, tomate e orégano, ou o recheio de sua preferência);

Fechar o panini com os ingredientes dentro e levar à frigideira (ou sanduicheira);

Fritar cada um dos lados até que fiquem douradinhos;



## Pão sem Glúten Indiano (Naan) com 3 Ingredientes



### **Ingredientes:**

- ½ xícara (de chá) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (de chá) de farinha de tapioca.
- xícara (de chá) de leite de coco integral.

### **Opcionais:**

- Sal (pouco, a gosto), óleo de coco para untar a frigideira.

### **Modo de Preparo:**

- Misture todos os ingredientes e coloque numa frigideira untada (caso não seja antiaderente) de aproximadamente 25 cm de diâmetro. Misture todos os ingredientes.
- Despeje a massa na frigideira, toda ou em pequenas porções e espalhe na espessura desejada (veja notas abaixo).
- Assim que a massa estufar e estiver com aspecto firme e bem cozida, vire para cozinhar do outro lado (isto leva alguns minutos).
- Retire a massa da frigideira e coloque num prato para servir ou armazenar.

**Notas:**

- Se você desejar fazer vários “pães”, em lugar de um só, despeje a massa na frigideira
- em quantidades pequenas e espalhe.
- Lembre-se que, quanto menos massa for despejada na frigideira, menor será o tempo para que fique bem cozida.
- Se você quiser usar os crepes para fazer uma sobremesa, despeje a massa e espalhe-a de forma a que fique tão fina quanto possível.



## Pizza Low Carb



### Ingredientes da massa:

- 1,5 xícara (de chá) de queijo muçarela ralada. 1/2 de xícara (de chá) de farinha de amêndoas.
- 1/4 de xícara (de chá) de farinha de macadâmia (se não tiver, use a de amêndoas, mesmo)
- colheres (de sopa) de cream cheese. 1 ovo.
- O recheio é opcional. Na foto é molho de tomate, com fatias de muçarela e orégano. Você pode colocar frango desfiado, bacon ou linguiça calabresa artesanal, por exemplo.

### Modo de Preparo:

- Derreta o queijo no micro-ondas, tomando cuidado para não queimar. Deixe esfriar um pouco, coloque numa tigela, misturando as farinhas, o cream cheese e o ovo. Amasse a massa devagar, para que fique bem homogênea. Distribua todos os ingredientes uniformemente.
- Com o forno pré-aquecido, forre com papel manteiga uma forma de pizza untada. Com as mãos ou com ajuda de uma espátula, espalhe a massa sobre o papel manteiga.
- Veja se prefere deixar a massa mais fina ou grossa e escolha o formato da

pizza. Leve ao forno até que a massa fique mais ou menos como a da foto acima.

- Deve levar por volta de 10 minutos, mas olhe com frequência. Agora vem a parte mais fácil: recheio.
- Use sua criatividade e faça um recheio de acordo com sua preferência. Dá pra fazer uma pizza low carb margherita, calabresa, portuguesa e outras mil.
- Não esqueça de um bom azeite de oliva extra virgem.



## “Steaks” de Repolho ao Forno



### **Ingredientes:**

- -1 pé de repolho
- -Azeite de oliva
- -Sal e pimenta
- -Tempero de alho (ou alho amassado)

### **Modo de Preparo:**

- Remova as folhas externas do repolho.
- Lave o repolho e remova o seu tronco.
- Corte o repolho em fatias com, aproximadamente, 2,5cm de espessura.
- Distribua as fatias sobre o fundo de uma assadeira previamente untada.
- Regue-as com azeite e, com um pincel, espalhe o azeite uniformemente sobre as fatias de repolho.
- Passe o sal com a pimenta e o tempero de alho por toda a superfície (nas duas faces) das fatias de repolho.
- Leve a assadeira ao forno, pré-aquecido a 200 graus centígrados, e deixe assando por 30 a 40 minutos. Após 20 minutos no forno, verifique se as fatias estão ficando macias.
- Se for do seu gosto, aproveite e espalhe queijo parmesão ralado sobre elas.



## Pão de Farinha de Coco Low Carb



### Ingredientes:

- 3/4 xícara (de chá) de farinha de coco
- 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- Uma pitada de sal
- 7 ovos, separar 3
- 4 a 5 colheres (de sopa) de manteiga
- 3 colheres (de sopa) de leite de coco
- 1 colher (de sopa) do seu adoçante em pó preferido
- óleo de coco

### Modo de Preparo:

- Unte a forma de pão com óleo de coco. Forre-a com papel manteiga, untando o papel. Pré-aqueça o forno a 200 graus centígrados.
- Pegue 3 ovos e separe suas gemas das claras.
- Com um mixer, bata as claras até que elas fiquem cremosas. Separe.
- Pegue as 3 gemas, junte com os outros 4 ovos, com a manteiga, com o leite de coco, com a manteiga e o adoçante e misture tudo batendo vigorosamente em um mixer.
- Adicione, gradativamente, a farinha de coco, o bicarbonato de sódio e o sal e continue batendo até obter uma massa espessa.
- Despeje essa massa em uma tigela e misture bem com as claras batidas e coloque tudo na forma de pão.
- Leve ao forno por 40 minutos.
- Reduza um pouco a temperatura do forno a 140 graus centígrados, cubra a forma de pão e cozinhe por mais 5 a 10 minutos.
- Retire a forma do forno e desforme o pão. Espere esfriar antes de fatiar.



## Pão de Amêndoas e Linhaça Low Carb



### **Ingredientes:**

- 1e1/2 xícara (de chá) de farinha de amêndoa
- 1/4 xícara (de chá) de farinha de linhaça
- 1 colher (de sopa) de semente de linhaça
- 1/2 colher (de chá) de sal marinho não refinado
- 1/2 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 4 ovos batidos
- 2 colheres (de chá) de adoçante em pó 1/2 colher (de chá) de vinagre de cidra, manteiga para untar a forma de pão

### **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 150° C.
- Unte a forma de pão.
- Misture todos os ingredientes até que formem uma massa uniforme. Vire a massa na forma de pão untada previamente e cozinhe a 150° C por 45 minutos, ou até que um palito de dente inserido no pão saia limpo.
- Deixe esfriar antes de servir.

**[Conheça nossas redes sociais!](#)**



## Pão Paleo de Forma



### **Ingredientes:**

- -3/4 de xícara (de chá) de pasta de amêndoa
- -5 ovos
- -1/4 de xícara (de chá) de óleo de coco
- -1 colher (de sopa) de adoçante em pó
- -1 colher (de chá) de vinagre de maçã
- -1/4 de xícara (de chá) de farinha de linhaça
- -3 colheres (de sopa) de farinha de coco
- -1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- -1/2 colher (de chá) de sal marinho

### **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno. Forre uma forma de pão com papel manteiga.
- Misture, em uma tigela grande, a pasta de amêndoa, os ovos, o óleo de coco, o adoçante e o vinagre de maçã. Bata até obter uma massa homogênea e macia.
- Peneire a semente de linhaça, a farinha de coco o bicarbonato de sódio e o sal e coloque juntos em outra tigela.
- Misture os ingredientes secos com os molhados e bata bem até obter uma massa homogênea e macia.
- Despeje essa massa sobre a forma de pão forrada e leve ao forno para assar por 30 a 35 minutos ou até que fique dourada. Verifique, com um palito, se a massa ficou bem cozida. Retire do forno, deixe esfriar e sirva!



## Canelone de Abobrinha

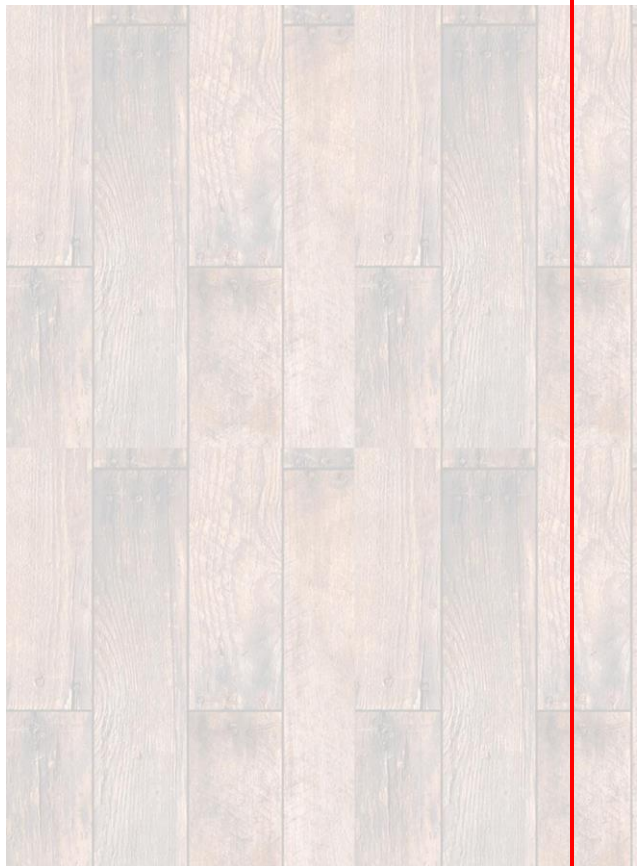
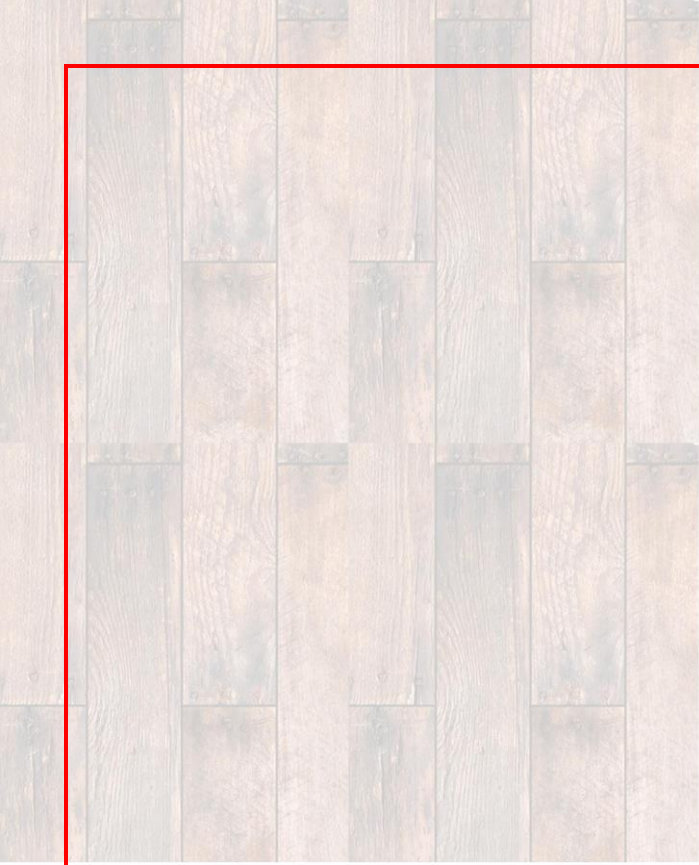


### **Ingredientes:**

- -2 abobrinhas italianas
- -200 g de queijo muçarela
- -200 g de presunto
- -molho de tomate bem temperado a seu gosto.
- -2 colheres (de sopa) de queijo cottage,
- -salsinha e cebolinha
- -queijo parmesão para polvilhar

### **Modo de Preparo:**

- -Recheio: Pegue 2 colheres (de sopa) de queijo cottage, cebolinha ralada, salsinha ralada
- -Corte as abobrinhas em tiras compridas e amoleça no micro-ondas por 12 minutos, ou se preferir cozinhe no vapor ou em panela comum até ela amolecer suavemente, pois vai ser preciso enrolar.
- Para montar o canelone, coloque uma fatia de abobrinha, uma fatia de muçarela e uma fatia de presunto por cima. Sobre o presunto coloque o recheio que apresentamos nesta receita, ou outro de sua preferência.
- Coloque tudo em uma forma refratária e despeje um pouco do molho por cima, cobrindo em seguida com o queijo ralado.
- Leve ao forno por 7 minutos, para derreter o queijo. Sirva a seguir!





## Lasanha de Berinjela Low Carb



### **Ingredientes:**

- -2 berinjelas grandes
- -300 g de muçarela
- -300 g de presunto
- -850 g de carne moída com molho de tomate

### **Modo de Preparo:**

- Cozinhe as berinjelas em água com 1 pitada de sal. Corte em rodelas e coloque-as lado a lado em uma forma.
- Sobre essa camada, coloque uma camada da carne moída. Em cima dessa camada de carne moída, faça uma camada de presunto. Sobre ela, coloque uma camada de muçarela, salpique um pouquinho de orégano, e repita as camadas: berinjela, presunto, muçarela e termine salpicando o orégano.
- Leve ao forno por cerca de 30 minutos. Sirva a seguir.



## Misto Quente Low Carb



### **Ingredientes:**

- -1 ovo
- -2 colheres (de sopa) de requeijão
- -1 colher (de chá) de fermento em pó

### **Modo de Preparo:**

- Numa vasilha de vidro de preferência quadrada (com tamanho aproximado de uma fatia de pão de forma), que possa ir ao micro-ondas, bata bem o ovo com o requeijão. Acrescente então o fermento e misture bem.
- Leve ao micro-ondas por 2 minutos e quarenta segundos. Retire do micro-ondas. Corte ao meio para montar o sanduíche.
- Você pode colocar tomate, presunto, queijo de sua preferência ou outro recheio, como frango desfiado, por exemplo.
- Junte as duas partes com o recheio dentro e leve ao grill ou a uma frigideira para dourar dos dois lados.
- Para quem gosta de variar um pouco dos ovos, é uma ótima opção para o café da manhã.



## Crepe Low Carb



### Ingredientes:

#### Massa:

- -3 ovos
- -3 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado
- -3 colheres (de sopa) de creme de leite

#### Recheio:

- a gosto (Dicas: frango com catupiry, à bolonhesa, etc)

#### Modo de Preparo:

- Bata os ovos em um recipiente, até obter uma mistura homogênea. Em seguida acrescente o queijo ralado e o creme de leite. Misture tudo novamente.
- Após feito esse processo, unte uma frigideira com azeite ou manteiga, e despeje 1/3 da massa. Tampe, e leve ao fogo baixo.
- Depois de 2 minutos, abra a tampa e vire a massa. Enquanto o outro lado frita, acrescente o recheio, dobre seu crepe, e então é só servir!
- [Visite nosso Instagram, fique por dentro de muitas novidades!](#)

## Bacalhau Low Carb



### Ingredientes:

- 300 g de bacalhau desfiado e demolhado 1 maço de couve manteiga ou portuguesa 3 dentes de alho
- 200 ml de leite de coco
- Amêndoas laminadas a gosto, ou pedacinhos de amêndoas para decorar. Azeite ou a gordura de sua preferência
- Noz moscada a gosto, sal a gosto

### Modo de Preparo:

- Retirar os talos mais grossos da couve e cozinhá-las por cerca de 15 minutos. Escorrer a água da couve e reservar;
- Cozer o bacalhau em leite de coco durante 5 a 6 minutos (para ficar mais macio) e reservar;
  - Dourar um pouco o alho com azeite em uma frigideira; Adicionar o bacalhau e os temperos à frigideira; Mexer bem a mistura durante uns 10 minutos;
  - Fazer trouxas recheando as folhas de couve com a mistura de bacalhau e temperos; Colocar tudo numa forma e espalhar a amêndoa laminada ou os pedacinhos de amêndoas por cima;
  - Levar ao forno a 180°C, por aproximadamente 30 minutos, até que a amêndoa fique tostada.



## Escondidinho de Carne Moída Low Carb



### **Ingredientes do purê:**

- -1 maço de couve-flor
- -1/2 xícara (de chá) de leite de coco
- -1 pitada de noz moscada
- -sal e pimenta a gosto
- -50 g de queijo parmesão ralado

### **Separado:**

- -300 g de carne moída

### **Modo de Preparo:**

- Cozinhe a couve-flor em água e sal até que fique bem macia. Escorra a água e leve ao processador com os demais ingredientes do purê.
- Após ficar como um purê espalhe uma parte do purê em uma forma refratária. Sobre esse purê, coloque uma camada da carne moída. Em seguida coloque mais uma camada de purê e outra de carne moída.
- Finalize com uma camada de purê.
- Salpique o queijo parmesão por cima (ou outro de sua preferência).

## Frittata de Ricota e Abobrinha



Ao ser combinado com um legume low carb como a abobrinha, cogumelo, brócolis ou espinafre, o ovo se torna uma excelente fonte de proteína para garantir nutrientes para suas células musculares, permitindo que você elimine gordura e mantenha a massa muscular.

### **Ingredientes:**

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



- **Modo de Preparo:**

- Leve ao fogo uma frigideira antiaderente com uma colher (de sopa) 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;
- Deixe cozinhar até a outra parte também ficar dourada;
- Sirva quente.

## Mini Pizza de Berinjela



### **Ingredientes:**

- 1 unidade berinjela média
- 1/2 xícara (de chá) de molho de tomate 3 fatias de muçarela (50g)
- 1 punhado orégano ou salsinha picada 1/2 xícara (de chá) de presunto picado  
10 cogumelos (opcional)

### **Modo de preparo:**

- Cozinhe as berinjelas em água e sal. Escorra e corte as rodela de berinjela e coloque-as em uma forma antiaderente ou untada com óleo de coco ou manteiga.
- Cubra com molho de tomate, presunto picado, cogumelo, queijo e orégano, levando ao forno médio por 15 minutos ou ao micro-ondas até derreter o queijo.
- Obs: Pode usar outro recheio de sua preferência, como frango desfiado, brócolis, etc.



## Frango Empanado (sem Farinha)



### **Ingredientes:**

- 60 gramas queijo parmesão ralado 1 unidade de ovo
- 500 gramas de frango (peito) Sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de Preparo:**

- Corte o peito de frango em 6 filés e tempere com pouco sal e pimenta do reino
- Bata o ovo em um recipiente.
- Passe o peito de frango no ovo e depois no queijo ralado, empanando os filés.
- Coloque em uma forma antiaderente e leve ao forno alto por cerca de 30 minutos ou até dourar.

## Maionese de Couve-Flor



### **Ingredientes:**

- 1 couve-flor
- 4 ovos, cozidos e picados 1/2 cebola picada
- Salsa a gosto
- Pepinos a gosto cortados em cubos pequenos
- 3 colheres (de sopa bem cheias ) de maionese light 1 dente de alho amassado
- 1 colher (de sopa) de mostarda amarela

### **Modo de Preparo:**

- Lave e destaque os buquês da couve-flor e leve para cozinhar com água e sal, em média de 7 a 10 minutos
- Cozinhe até ficar macia, escorra e passe pela água fria, escorrendo novamente. Coloque a couve-flor em uma tigela grande, faça um creme com a maionese, mostarda, e alho. Adicione todos os ingredientes restantes, junto com a couve-flor e misture bem.
- Agora é só aproveitar. Bom apetite!



## Kibe Assado Recheado



### **Ingredientes:**

- 600 g de carne moída
- 2 xícaras (de chá) de farelo de trigo (ou farinha de linhaça)
- 300 g de presunto
- 300 g de muçarela
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 cebola grande picada
- sal e pimenta calabresa à gosto
- azeite, orégano e hortelã (opcional)

### **Modo de Preparo:**

- Coloque o farelo de trigo de molho por 2 horas, escorra bem a água até ficar bem seco. Misture o farelo com a cebola, o sal, a pimenta e a carne moída. Divida a massa em duas partes iguais. Coloque a primeira parte da massa em forma untada com margarina, aperte bem contra o fundo da forma, pra ela ficar bem juntinha e não rachar.
- No meio, monte em camadas, o presunto, a muçarela e o requeijão. Regue com um pouco de azeite, acrescentando então a segunda parte da massa. Cubra com papel alumínio e leve ao forno, de preferência pré-aquecido a 180°. Deixe assando por aproximadamente 45 minutos.

## Sushi Low Carb



### **Ingredientes:**

- 1 couve flor grande
- folhas de alga
- 1 lata de atum
- cream cheese
- pepino japonês
- kani kama
- tomate seco
- rúcula
- cebolinha (opcional)

### **Modo de Preparo:**

- Rale a couve flor no ralo grosso e cozinhe em água com pouco sal até ficar al dente. Escorra a água e reserve. Misture o atum com um pouco de cream cheese até ficar consistente e homogêneo.
- Faça o mesmo com a couve flor. Abra a folha de alga e espalhe a pasta de atum ou a de couve flor e monte o recheio como preferir.
- As sugestões são tomate seco com rúcula e couve flor ou atum com tiras bem fininhas de kani kama e pepino japonês, mas você pode inventar novos recheios. Enrole bem apertada a alga e corte as rodelinhas de sushi.



## Suflê de Espinafre



### **Ingredientes:**

- 6 ovos batidos
- 200 g de muçarela ralada
- 1 maço de espinafre cozido e picado em pedaços grandes
- 1 pitada de noz moscada
- 1/2 envelope de fermento seco ou 1 colher (de sobremesa) de fermento em pó
- pimenta do reino
- sal a gosto
- fatias de muçarela ou cheddar para gratinar (opcional)

### **Modo de Preparo:**

- Misture todos os ingredientes e leve para assar em um refratário untado. Se preferir cubra a mistura com fatias de muçarela ou cheddar.
- Leve ao forno por mais ou menos meia hora.

## Pão de Alho Low Carb



### **Ingredientes:**

- 120 g de cream cheese amolecido
- 250 g de muçarela ralada
- 3 ovos
- 1/2 xícara (de chá) de creme de leite
- 1/2 xícara (de chá) de queijo parmesão
- 1/2 colher (de chá) de alho em pó
- orégano à vontade

### **Modo de Preparo:**

- Bata o cream cheese e os ovos até ficar homogêneo. Adicione ao creme, parmesão e temperos. Misture a muçarela à massa e coloque em forminhas de silicone.
- Leve ao forno até dourar.



## Frango ao Molho de Curry e Leite de Coco



### **Ingredientes:**

- 1 peito de frango cortado em tiras
- 200 ml de leite de coco
- 1 pimentão vermelho pequeno sem sementes cortado em tirinhas
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher (de sobremesa) de curry
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de Preparo:**

- Misture o alho, o sal, pimenta, o curry e o leite de coco com as tiras de frango e deixe marinar por 1 hora. Em seguida leve o frango com o todo o tempero para uma frigideira grande e refogue.
- Quase ao final do cozimento acrescente o pimentão e refogue por mais alguns instante até o frango ficar completamente cozido e o pimentão crocante.

## Arroz de Couve-Flor



### **Ingredientes:**

- 1 Couve-flor
- 2 Tempero a gosto

### **Modo de Preparo:**

- Lave a couve-flor, rale no ralador grosso e jogue em água fervente. Deixe cozinhar até ficar al dente. Escorra a água. Em seguida, se preferir, dê uma refogada no "arroz" com manteiga e sal pra dar uma temperada.
- Pra acompanhar, um belo grelhado e uma salada, que tal?



## **Bife Acebolado com Creme de Queijo**



### **Ingredientes:**

- 1 kg de carne de primeira, cortada em bife
- tempero ao seu gosto
- 2 cebolas
- 1 caixinha de creme de leite
- 200 g de queijo

### **Modo de Preparo:**

- Use o bife com o corte de sua preferência, tempere ao seu gosto. Frite numa frigideira antiaderente com um pouquinho de manteiga.
- Quando a frigideira começar a secar, esguiche um pouco de vinagre, para fazer um caldinho. Depois de frito, tire o bife e coloque rodela de cebola pra fritar no caldinho. Se necessário use mais vinagre. Quando as cebolas estiverem bem cozidas, jogue a caixinha de creme de leite (1 caixinha se você fizer uma porção grande, se for individual, use 1 ou 2 colheres de sopa). Misture bem até começar a ferver e em seguida jogue um punhado de queijo. Misture novamente até derreter o queijo por completo e formar um creme. Pronto! É só servir sobre os bifos.

**[Visite nosso site e conheça os nossos produtos inovadores!](#)**