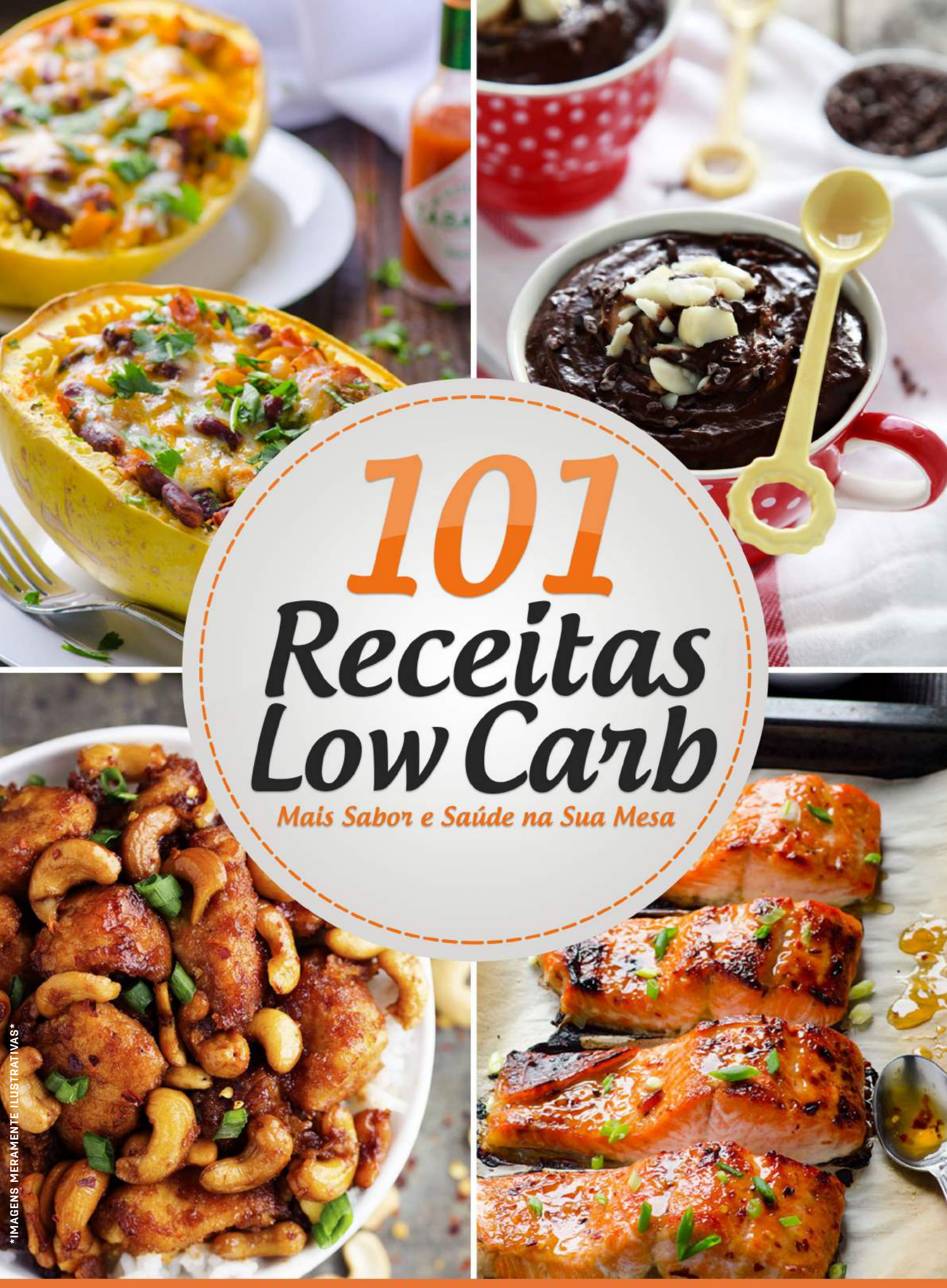


101 Receitas Low Carb

Mais Sabor e Saúde na Sua Mesa

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

• POR MAKALLISTER REIS •

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171525268 - Protegido por Eduzz.com

IMPORTANTE

As sugestões de Receitas retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre uma alimentação saudável e balanceada para pessoas com que querem Emagrecer ou ter receitas mais saborosas low carb.

Este Livro de Receitas está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele não oferece nenhum tipo de prescrição médica e de que não tem intenção nenhuma de substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde, assim como, não tem a intenção de ser usado como tratamento para pessoas com sobre peso ou qualquer outra condição de saúde.

É de total importância que, antes de começar qualquer Dieta ou Reeducação Alimentar, inclusive a alimentação sugerida neste livro, você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área.

O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro.

Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

ÍNDICE

Introdução 06
Sobre a Dieta Low Carb 07
Café da Manha & Laches 11
- Pão de Forma Low Carb 12
- Sanduíche com Atum 13
- Sanduíche de Peito de Peru com Rabanete 13
- Bruschetta com Rúcula 14
- Mini Dogs Low Carb 14
- Omelete Basca 15
- Omelete com Rúcula 16
- Omelete de Frango 16
- Omelete de Espinafre 17
- Cestinhas de Peito de Peru 17
- Mini Pizzas de Berinjela 18
- Enrolado de Peite de Peru 19
- Enroladinho de Salsinha com Bacon 19
- Massa de Couve-flor para Pizzas 20
- Omelete Ocidental 20

Almoço & Jantar 21
- Filé de Peixe ao Molho de Alcaparras 22
- Filés de Peixe com Ervas 23
- Espetinhos de Peixe 23
- Salmão com Creme de Brócolis 24
- Salmão ao Molho de Mostarda 24
- Salmão com Pasta de Pimentão e Espinafre 25
- Sardinha na panela de pressão 25
- Camarão Grelhado na Frigideira com Ervas 26
- Bacalhau ao Leite de Coco 27
- Bacalhau ao Forno 27
- Espetinhos de Camarão 28
- Peixe Recheado 28
- Barquetes de Chuchu Recheado com Atum 29
- Berinjela Recheada com Frango 29
- Frango ao Limão e Alcaparras 30
- Frango ao Molho de Champignon 31

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

- Frango ao Alho 31
- Frango a Pizzaiolo 32
- Frango Assado 32
- Frango com Curry 33
- Frango na Mostarda 33
- Frango Recheado com Espinafre 34
- Filé de Frango com Legumes 35
- Frango ao Molho de Cogumelos e Bacon 35
- Wrap de Alface Recheado com Frango 36
- Tomate Recheado com Frango Cremoso 36
- Torta de Couve-Flor com Frango 37
- Coxas de Frango com Requeijão e Bacon 37
- Codornas Assadas 38
- Caçarola de Galinha com Queijo Feta 39
- Cebola Recheada 39
- Pato Recheado com Cebolas 40
- Moqueca de Peixe Low Carb 40
- Lasanha de Berinjela dos Deuses 41
- Lasanha de Abobrinha 41
- Iscas de Carne com Legumes 42
- Filés Mignon ao Molho Chimichurri 43
- Contra Filé com Ervas Finas 43
- Costela Assada no Forno 44
- Bifes de Picanha ao Alho e Óleo 44
- Almôndegas Recheadas com Mussarela 45
- Costelinha de Porco com Limão e Mostarda 45
- Espetinho Misto de Carne 46
- Lombo de Porco Recheado 47
- Strogonoff de Carne 47
- Costelinhas de Porco Fritas 48
- Pizza de Carne Moída 48
- Couve Refogada com Bacon 49
- Aspargos Enrolados com Bacon 49
- Pimentão Recheado com Carne Moída 50
- Pimentão Marinado 51
- Pizza de Abobrinha 51
- Tortinha de Brócolis 52
- Antepasto de Berinjela 52
- Frittata com Espinafre 53

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

- Legumes Gratinados 53
- Salada de Rabanete e Pepino 54
- Salada de Ovos 55
- Salada de Escarola com Agrião 55
- Salada de Alho Poró 56
- Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo 56
- Purê de Abobrinha 57
- Creme de Abobrinha 57
- Sopa de Cebola 58
- Sopa de Espinafre 59
- Sopa de Tomate 59
- Cogumelos Recheados 60
- Vagens Salteadas com Cogumelo 60
- Salada Asian Slaw 61
- Salada de Broto de Alfafa 62
- Salada de Atum com Alcaparras 62

Sobremesas 63

- Sorvete de Morango Low Carb 64
- Sorvete de Abacate 65
- Sorvete de Pitaya 65
- Creme de Coco Ralado 66
- Mousse de Café 66
- Pudim de Leite Low Carb 67
- Sorvete de Coco 68
- Quindim Low Carb 68
- Pudim de Chia 69
- Mousse de Chocolate Low Carb 69

Bebidas 70

- Suco Verde 71
- Suco de Kiwi com Melão 71
- Suco de Melancia com Hortelã 72
- Limonada de Maçã 72

Sobre o Autor 73

Copyright 101 Receitas Low Carb 74

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Mais Sabor e Saúde na Sua Mesa

Para quem quer manter uma vida saudável, é imprescindível contar com uma alimentação adequada para adquirir qualidade de vida, o que nem sempre é uma tarefa fácil. Para as pessoas com sobre peso ou que querem manter uma alimentação saudável, esta tarefa torna-se ainda mais complicada, pois é necessário certos cuidados com a alimentação.

Pensando nisso, desenvolvemos este livro com o objetivo de trazer toda a qualidade na alimentação sem comprometer a saúde. Sabendo das restrições que existem, o Livro Digital 101 Receitas sem Low Carb conta com receitas elaboradas especialmente para quem possui faz a dieta Low Carb, sem perder aquele sabor delicioso das comidas.

As receitas encontradas neste livro possuem todos os cuidados necessários para a ingestão adequada de nutrientes. Aqui, você encontrará as mais diversas receitas para o seu Café da Manhã, Almoço, Janta, além de receitas de Lanches e o melhor: a Sobremesa! Tudo preparado com o intuito de manter a sua vida mais saudável e saborosa.

Desfrute das delícias deste livro e Bom Apetite!

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Sobre a Dieta Low Carb

Atenção: Indicamos que sempre antes de você realizar algum tipo de Dieta, Você Procure um Nutricionista para lhe auxiliar. Este Livro Digital Apresenta as melhores Receitas que se enquadram na Dieta Low Carb e Explicamos como ela funciona, sem a Intenção de substituir orientações Nutricionais de Profissionais da área de Nutrição.

Você quer ficar mais saudável e mais magro, apenas comendo comida de verdade, sem Passar Fome? Então a dieta Low Carb é para Você.

A dieta low carb significa que você come menos carboidratos e uma maior proporção de gorduras. O mais importante é que você deve minimizar a sua ingestão de açúcar e amidos e comer comida de verdade. Você pode comer alimentos deliciosos até que esteja satisfeito, e ainda perder peso.

O principal objetivo da dieta low carb é obrigar o corpo a utilizar gordura como sua principal fonte de energia na forma de corpos cetônicos que irão substituir a glicose obtida através dos carboidratos.

Quando isso ocorre, o corpo está em cetose, que pode ser definida como um estado metabólico onde o corpo não mais obtém energia a partir da glicose. O resultado é uma mobilização das reservas de gordura do organismo (queima de gordura), que agora passam a ser utilizadas como combustível para o metabolismo.

A Dieta low carb emagrece, principalmente logo após os primeiros dias de alteração nos hábitos alimentares (graças à eliminação do excesso de glicogênio estocado).

Mais de 20 estudos científicos já comprovaram que a dieta low carb emagrece, e em alguns casos a perda de peso é até três vezes maior que nas dietas convencionais (com baixo teor de gordura).

Até alguns anos atrás a orientação predominante para perder peso era diminuir a ingestão de gorduras. Como os números alarmantes de obesidade mundial podem comprovar, essa estratégia não funciona em longo prazo, pois as gorduras são necessárias para o organismo e também trazem mais saciedade.

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Além disso, o alto teor de carboidratos provoca uma grande variação na glicose sanguínea, o que por sua vez se traduz em fome pouco tempo após a refeição. Isso porque nossas células precisam de insulina para poder absorver a glicose, e o hormônio produzido pelo pâncreas não para de "trabalhar" enquanto não retirar o excesso de açúcar da circulação.

Quando isso ocorre, nosso cérebro recebe um sinal de que precisa de mais glicose, e você logo em seguida começa a sentir fome. A insulina também favorece a estocagem de energia na forma de gordura, e dificulta a remoção dos lipídios já armazenados.

Ou seja: a insulina inibe a lipólise (queima de gordura como fonte de energia) e estimula a lipogênese (produção de gordura). E é exatamente aí que está um dos maiores benefícios das dietas low carb.

O baixo consumo de carboidratos leva a uma redução drástica na liberação de insulina, o que se traduz em uma maior mobilização dos estoques de gordura para serem utilizados como fonte de energia.

E com menos insulina na circulação, outro efeito é um maior controle do apetite (sobretudo por doces), já que as taxas de glicose na circulação tendem a variar com menos intensidade.

O Alto teor de Proteínas Acelera o Metabolismo

A digestão das proteínas exige muito mais energia do corpo que a quebra dos carboidratos, e como resultado, há uma aceleração do metabolismo como resposta ao aumento do consumo de proteínas.

Os aminoácidos também são essenciais para a formação de massa muscular, que por sua vez gasta mais energia do que o tecido adiposo.

E por último, as proteínas ajudam a controlar o apetite, pois não causam um pico de insulina e ainda por cima retardam o esvaziamento gástrico.

Mesmo quem não precisa emagrecer pode se beneficiar de uma dieta low carb, pois o plano alimentar pode ser utilizado como ponto de partida para a mudança dos hábitos alimentares.

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

A restrição de carboidratos no cardápio tem como efeito “colateral” uma diminuição na vontade de comer carboidratos refinados (doces, pães e massas brancas) e outros alimentos processados, o que facilita a adoção de uma dieta mais saudável.

Para aqueles que estão acima do peso, a eliminação dos carboidratos pode ajudar a controlar a compulsão por açúcar, já que a dieta low carb reduz as variações drásticas de glicose responsáveis pelo aumento da vontade de comer doces.

Agora que você já sabe porque a dieta low carb emagrece, vamos conferir como fazer a dieta low carb para emagrecer.

Primeiramente, você determina qual a quantidade máxima de carboidratos que pretende consumir diariamente (em geral, não mais de 20 gramas) e em seguida fazer uma lista de compras com os alimentos permitidos na dieta low carb.

Não existe uma quantidade exata de cada alimento que pode consumir, uma vez que não é necessário fazer um controle rígido das calorias desde, é claro, que você limite o consumo de carboidratos e não ultrapasse o ponto de saciedade.

Alimentos Permitidos na Dieta Low Carb

Carnes em Geral: Carne vermelha, Frango, Peixes e Frutos do mar, Ovos. Embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, peito de peru, etc.) são permitidos, mas deve-se ficar atento à quantidade de sódio (que promove retenção de líquidos) e de carboidratos nos rótulos.

Frutas com baixo índice glicêmico: Morango, cereja, amora e mirtilos.

Laticínios: Aqueles com alto teor de gordura contêm menos carboidratos que os laticínios light, mas por outro lado são ricos em gordura saturada, que deve ser consumida com muita moderação. Creme de leite, cream cheese e parmesão são alguns dos laticínios permitidos na dieta low carb.

Gorduras boas: Nozes, azeite, óleo de coco, abacate, salmão, atum e sardinha.

Vegetais: Folhas verdes (couve, rúcula, alface, agrião, etc.) e vegetais não amiláceos (couve flor, rabanete, brócolis, alho poró, aspargo).

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Outros: Maionese, leite de coco, gelatina sem açúcar e adoçantes (sucralose e aspartame).

Bebidas: Café, chás sem açúcar (camomila, erva doce, etc.) e água sem gás.

Você deve evitar alimentos com Muito carboidrato, pães, bolos, açúcar, refrigerantes etc. Não existe um cardápio específico para a dieta low carb, pois o principal intuito é consumir menos carboidratos, e focar nas proteínas e gorduras saudáveis. Para lhe Auxiliar Separamos **101 Deliciosas Receitas Low Carb** para você se deliciar e começar a perder peso.

Tenha uma Boa Leitura e Bom Apetite!

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Café da Manha & Lanches

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com


Imagem - Shutterstock

Pão de Forma Low Carb

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Amêndoas sem casca
- 1/3 Xícara (chá) de Linhaça
- 1/3 Xícara (chá) de Sementes de Girasol
- 310g de Cream Cheese, tipo philadelphia
- 5 Ovos
- 1 Xícara (chá) de Queijo ralado
- 1 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (chá) de Fermento Químico
- Linhaça Dourada para forrar a forma

MODO DE PREPARO

1. Junte as amêndoas, a linhaça e os sementes de girassol no liquidificador e bate até ficar uma farinha.
2. Misture a farinha com o fermento e o sal.
3. Junte o creem cheese e ovos e misture bem até fobter uma mistura lisa, depois adicione o queijo ralado.
4. Adicione a farinha na misture de ovo e queijo e misture bem.
5. Forra uma forma com um pouco de óleo e linhaça.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 60 minutos.
7. Retire do forno e deixe esfriar.
8. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - **6 Porções** Tempo de Preparo - **50 Min**

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Sanduíche com Atum

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de forma **(Receita Página -)**
- 150g de Atum em Água escorrido
- 100g de Queijo Cottage
- 3 Fatias de Tomate
- 2 Folhas de Alface
- Sal e Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, coloque o atum e o queijo cottage e misture bem até incorporar os ingredientes.
2. Tempere com sal e orégano a gosto.
3. Recheie a metade das fatias de pão com a mistura, coloque as fatias de tomate e as folhas de alface, cubra com a fatia restante.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição

Rendimento - 1 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Sanduíche de Peito de Peru com Rabanete

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb **(Receita Página -)**
- 2 Folhas de Alface
- 2 Colheres (sopa) de Rabanete ralado
- 2 Fatias de Peito de Peru defumado
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão Ralado
- 1 Colher (sopa) de Maionese

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture a maionese e o queijo parmesão. Reserve.
2. Em uma das fatias de pão, coloque a alface e o peito de peru.
3. Acrescente o rabanete e a mistura de queijo parmesão e maionese.
4. Cubra o pão com a outra fatia e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 1 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Bruschetta com Rúcula

INGREDIENTES

- 6 Fatias de Pão de Forma Low Carb **(Receita Página -)**
- 1 Xícara (chá) de Mussarela Ralada
- 1 Xícara (chá) de Rúcula picada
- 2 Tomates Grandes picados em Cubos Pequenos
- Orégano a gosto
- Sal e Azeite de Oliva a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, junte a rúcula e o tomate, misture e tempere com o azeite de oliva e sal a gosto.
2. Espalhe por cima das fatias de pães e adicione a muçarela.
3. Polvilhe com o orégano a gosto e leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 10 minutos, ou até derreter a muçarela.
4. Retire do forno e coloque um fio de azeite de oliva por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Mini Dogs Low Carb

INGREDIENTES

- ½ Xícara (chá) de Farinha de Amêndoa
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Coco
- ½ Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (chá) de Fermento em Pó
- 100g de Manteiga
- 1 ½ Xícara (chá) de Queijo ralado
- 1 Ovo
- 8 Salsichas

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC. Misture a farinha de amêndoa, a farinha de coco e o fermento em um recipiente. Reserve.
2. Derreta a manteiga e o queijo em uma panela em fogo baixo. Mexa bem com um garfo. Retire do fogo.
3. Junte o ovo e mexa bem. Adicione a mistura de farinha e misture até obter uma massa firme.
4. Achate a massa em retângulo, cerca de 8 × 14 polegadas (20 × 35 cm).
5. Corte em 8 tiras longas e menos de uma polegada de largura (1,5-2 cm).
6. Enrole as tiras de massa nas salsinhas e com a ajuda de um pincel de culinaria passe um pouco de gema de ovo na massa para dourar.
7. Disponha em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno por 20 minutos até que a massa tenha ficado bem dourada.
8. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 5 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com


Imagem - Shutterstock

Omelete Basca

INGREDIENTES

- 8 Ovos
- 30g de Margarina
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Pimentão Verde
- 1 Dente de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-de-caiena a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os pimentões ao meio, retire as sementes e corte em fatias.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva adicione os pimentões e o alho e refogue por mais ou menos 10 minutos. Reserve
3. Bata os ovos em uma tigela e tempere com o sal e a pimenta-de-caiena a gosto.
4. Em outra frigideira, aqueça a margarina e despeje os ovos batidos e deixe firmar um pouco. Adicione os pimentões distribuindo por igual. Cozinhe por mais 2 minutos.
5. Enrole a omelete e Sirva em Seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Omelete com Rúcula

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Rúcula
- 2 Ovos
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Cottage
- 2 Colheres (sopa) de Tomate Seco picado
- 1 Colher (chá) de Azeite
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até obter uma mistura homogênea.
2. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Em uma frigideira aquecida com um fio de azeite de oliva, despeje os ovos batidos. Antes de estar bem firme, acrescente o queijo cottage e deixe derreter por alguns minutos.
4. Espalhe a rúcula e o tomate seco por cima e enrole a omelete com a ajuda de uma espátula ou sirva aberto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 30 Min

Omelete de Frango

INGREDIENTES

- 2 Ovos
- 150g de Frango Desfiado
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Tomate sem Sementes Picado
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Salsinha e Orégano a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, bata os ovos até se misturarem bem.
2. Acrescente o frango, a cebola, a salsinha, o orégano e o tomate e misture. Tempere com o sal a gosto.
3. Coloque a mistura em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva e deixe ficar firme. Com ajuda de uma espátula, vire do outro lado para dourar.
4. Acomode a omelete em um prato e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Omelete de Espinafre

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Espinafre picado
- 3 Ovos
- 1/2 Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Queijo Branco ralado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com o garfo até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até dourar. Acrescente o espinafre picado e deixe apenas até murchar. Não é preciso refogar.
3. Adicione os ovos batidos, a salsinha picada e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Deixe que fique firme e dourado de um lado e depois vire para dourar do outro.
5. Acomode em um prato e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 30 Min

Cestinhas de Peito de Peru

INGREDIENTES

- 6 Fatias de Peito de Peru
- 6 Ovos
- 3 Tomates Cereja picados ao meio
- ½ Cenoura Ralada
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique os tomates cerejas ao meio, rale a cenoura e reserve.
2. Em uma tigela, bata os ovos até ficar uma mistura uniforme. Tempere com o sal a gosto, misture bem e reserve.
3. Forre com as fatias de peito de peru forminhas individuais de empadinhas.
4. Acrescente dentro das cestinhas de peito de peru o tomate cereja e a cenoura ralada. Coloque em seguida os ovos batidos.
5. Polvilhe com um pouco de orégano a gosto e leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 15 minutos ou até as cestinhas estarem douradas e os ovos firmes.
6. Retire do forno e sirva sem seguida.
7. Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com


Imagem - Shutterstock

Mini Pizzas de Berinjela

INGREDIENTES

- 2 Berinjelas Grandes
- 1 Xícara (chá) de Tomates Cerejas
- 1 Xícara (chá) de Ricota ralada
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (chá) de Margarina
- Orégano a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Fatie a berinjela (não precisa retirar a casca) com mais ou menos 1,5cm de largura.
2. Acomode as fatias de berinjela em uma assadeira levemente untada com margarina e salpique com um pouco de sal por cima.
3. Em cima de cada fatia, coloque uma colher e meia de molho de tomate e acrescente o tomate cereja e o queijo branco ralado.
4. Polvilhe com o orégano e leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 30 minutos.
5. Retire do forno e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Enrolado de Peite de Peru

INGREDIENTES

- 4 Fatias de Peito de Peru
- 4 Colheres (sopa) de Cream Cheese light

MODO DE PREPARO

1. Coloque uma colher de cream cheese em cima de cada peito de peru.
2. Enrole o peito de peru de maneira que o cream cheese fique no meio.
3. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 30 Min

Enroladinho de Salsinha com Bacon

INGREDIENTES

- 4 Salsinhas de Frango
- 8 Fatias Finas de Bacon

MODO DE PREPARO

1. Corte as salsinhas em 2 partes iguais.
2. Enrole cada pedaço das salsinhas em uma fatia de bacon.
3. Prenda com um palito e disponha em uma assadeira.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos ou até o bacon ficar crocante.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Massa de Couve-flor para Pizzas

INGREDIENTES

- 1 Couve-Flor Média e Crua
- 1/3 Xícara (chá) de Ricota Light ralada
- 1 Ovo batido
- 1 Colher (café) de Sal

MODO DE PREPARO

1. Para fazer a massa, lave bem a couve-flor e pique em pedaços. Leve para o liquidificador ou processador de alimentos e triture bem até ficar em ponto de farinha flocada.
2. Coloque a couve-flor em um recipiente próprio para micro-ondas e leve-a em potência máxima por cerca de 6 minutos. Deixe esfriar um pouco e envolva toda a couve-flor triturada em um pano de cozinha limpo. Esprema bem de modo a sair a maior quantidade de líquido possível.
3. Coloque novamente a couve-flor em um recipiente e misture o ovo batido, a ricota ralada e o sal.
4. Forre uma forma para pizzas com papel vegetal e coloque cuidadosamente a massa de couve-flor, espalhando bem. Pressione a base com uma colher e leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 15 minutos.
5. Recheie com ingredientes de sua preferência e leve ao forno novamente por cerca de 10 minutos, cuidando para não queimar a base da pizza. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Omelete Ocidental

INGREDIENTES

- 6 Ovos
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Ralado
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- ½ Cebola Picada
- ½ Pimentão verde picado
- ½ Xícara (chá) de Presunto, cortado em cubos
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os Ovos e o Creme de leite de uma tigela. Tempere com o sal e a pimenta.
2. Adicione a metade do queijo e misture bem.
3. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio e refogue o presunto, a cebola e o pimentão por alguns minutos. Adicione o ovo batido e frite até a omelete estiver quase firme.
4. Reduza o fogo depois de um tempo. Polvilhe o restante do queijo por cima e dobre a omelete.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Almoço & Jantar

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Imagem - Shutterstock

Filé de Peixe ao Molho de Alcaparras

INGREDIENTES

- 4 Filés de Peixe (Aproximadamente 200g cada)
- 2 Colheres (sopa) de Alcaparras picadas
- Suco de 1 Limão
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, tempere os filés de peixe com o suco de meio limão, sal e pimenta-do-reino e deixe marinar por 15 minutos.
2. Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, derreta o creme vegetal e coloque os filés para grelhar até que fiquem bem dourados.
3. Retire os filés e reserve.
4. Coloque na frigideira a outra metade do suco de limão e as alcaparras, mexa bem.
5. Acomode os filés em um prato e coloque sobre ele o molho de alcaparras. Polvilhe com a salsinha.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Filés de Peixe com Ervas

INGREDIENTES

- 6 Filés de Peixes (200g cada)
- 2 Dentes de Alho picado
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Maço de Salsinha picada
- 1 Maço de Cebolinha picada
- Meio Maço de Manjericão picada
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- Suco de 1 Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de peixe com sal, a pimenta-do-reino, uma colher de azeite e metade do suco de limão.
2. Em uma frigideira com o restante do azeite, coloque os filés de peixe para fritar dos dois lados até que fiquem cozidos e bem dourados.
3. Retire o peixe e reserve.
4. Na mesma frigideira, doure o alho picado, acrescente o restante do suco de limão e a água. Depois que estiver fervente, adicione o manjericão, a cebolinha e a salsinha e misture bem. Tempere com um pouco de sal.
5. Acomode os filés de peixe em um prato e despeje o molho por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Espetinhos de Peixe

INGREDIENTES

- 500g de Filé de Peixe em cubos
- 2 Cebolas Médias
- 1 Pimentão Verde
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Colher (sopa) de Shoyu
- Suco de 1 Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os filés de peixe, a cebola e os pimentões em cubos de aproximadamente 3cm. Reserve os pimentões e a cebola.
2. Em um recipiente coloque os cubos de peixe e tempere com o suco de limão, o shoyu, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe o peixe marinando nesta mistura por 40 minutos.
3. Monte os espetinhos, intercalando com um cubo de peixe, um de pimentão e um de cebola.
4. Repita o processo até preencher todos os espetinhos.
5. Coloque os espetos em uma assadeira e leve ao forno por 20 minutos. Vire na metade do tempo.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Salmão com Creme de Brócolis

INGREDIENTES

- 6 Filés (200g cada um) de Salmão sem pele
- 250g de Brócolis cozidos e picados
- 2 Colheres (sopa) de Suco de limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água fervendo e sal, coloque os brócolis já picados e deixe cozinhar até que fiquem bem macios.
2. Coloque os brócolis em um liquidificador com a ajuda de um garfo. Aos poucos, coloque a água quente utilizada para cozinhar os brócolis junto no liquidificador e vai batendo até que fique com a consistência de um creme fino. Após ficar com a consistência desejada tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.
3. Tempere os filés com o sal, pimenta-do-reino e o suco de limão e reserve.
4. Em uma frigideira, coloque o azeite de oliva o bastante para grelhar o salmão e deixe dar uma aquecida. Adicione o salmão e grelhe até que fique bem dourado.
5. Coloque o salmão em uma travessa e adicione o creme de brócolis por cima na quantia desejada.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Salmão ao Molho de Mostarda

INGREDIENTES

- 4 Filés (200g cada um) de Salmão sem pele
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Dijon
- 1 Xícara de Creme de Leite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o salmão em uma tigela e tempere com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira já quente, coloque um pouco de azeite e coloque os filés de salmão (Sempre coloque de dois em dois para que haja espaço para manusear os filés).
3. Grelhe bem os filés até ficarem bem douradinhos e retire da frigideira.
4. Na mesma frigideira, adicione um pouquinho de azeite (apenas a quantidade para dourar a cebola) e a cebola.
5. Adicione o creme de leite e a mostarda Dijon e mexa bem por mais ou menos 2 minutos ou até criar mais consistência.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Coloque os filés em um prato e acrescente o molho por cima.
8. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Salmão com Pasta de Pimentão e Espinafre

INGREDIENTES

- 1 ½ Quilo de Salmão, em pedaços
- 1 Xícara (chá) de Pasta de Pimentão
- 1 Xícara de Maionese
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 1 Quilo de Espinafres frescos
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC
2. Tempere o salmão com sal e pimenta-do-reino a gosto e disponha em uma assadeira untada com um pouco de margarina.
3. Misture maionese, a pasta de pimentão e o queijo parmesão e espalhe sobre os filés de salmão.
4. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até o salmão estar bem dourado.
5. Enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga até que o espinafre encolha um pouco. Tempere com um pouco de Sal e pimenta.
6. Disponha o salmão em um prato e distribua um pouco de espinafre refogado por cima.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 5 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Sardinha na panela de pressão

INGREDIENTES

- 800g de Sardinhas limpas (Sem a cabeça e o rabo)
- 5 Cebolas Grandes
- 6 Folhas de Manjericão
- 1 Xícara (chá) de Vinagre de Maçã
- 1 Dente de Alho
- 1 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- ½ Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as cebolas em rodelas grossas e acomode-as ao fundo da panela de pressão.
2. Coloque as sardinhas sobre as cebolas. Adicione o vinagre, o azeite de oliva, o alho, as folhas de manjericão e um pouco de água. Salpique com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Tampe a panela e, assim que pegar pressão, cozinhe por cerca de 40 minutos. Passado o tempo, desligue e espere esfriar sozinha.
4. Quando estiver bem fria, abra a panela retire as sardinhas e as cebolas e acomode-os em uma travessa.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 55 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Imagem - Shutterstock

Camarão Grelhado na Frigideira com Ervas

INGREDIENTES

- 12Un. de Camarões grandes
- 1 Colher (chá) de Creme Vegetal
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (chá) de Manjericão
- 1 Colher (chá) de Tomilho
- 1 Colher (chá) de Sálvia
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Coloque os camarões em uma vasilha e coloque um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por aproximadamente 10 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, grelhe os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire os camarões e reserve.
4. Na mesma frigideira, refogue o alho com o creme vegetal e adicione as ervas.
5. Coloque os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Bacalhau ao Leite de Coco

INGREDIENTES

- 1Kg de Bacalhau Dessalgado e Desfiado
- 200ml de Leite de Coco
- 1 Cebola Grande Picada
- 2 Tomates Médios
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Colher (sopa) de Coentro
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a pele e as sementes do tomate. Pique os tomates e a cebola bem picadinhos.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue as cebolas até ficar bem dourada. Acrescente o tomate e o alho e deixe refogar por mais 2 minutos.
3. Acrescente o bacalhau já dessalgado, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Coloque o leite de coco, misture bem e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Bacalhau ao Forno

INGREDIENTES

- 450g de Bacalhau dessalgado
- 1 Pimentão Vermelho em Rodelas
- 3 Cebolas em Rodelas
- 3 Tomates sem pele cortado em fatias
- ½ Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- Azeitonas a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as cebolas, os tomates e o pimentão em rodelas.
2. Leve o bacalhau já dessalgado para uma panela e cubra com água. Deixe ferver, cuidando para não amolecer muito. Depois de pronto, retire o bacalhau da panela.
3. Em um refratário, coloque uma camada de cebolas, uma de pimentão, uma de bacalhau e uma de tomates. Acrescente azeitonas a gosto e polvilhe com a salsinha. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto, sempre cuidando para não salgar demais.
4. Regue com o azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 55 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Espetinhos de Camarão

INGREDIENTES

- 600g de Camarão limpos
- 2 Dentes de Alho esmagados e picados
- 1 Colher (sopa) de Tomilhos
- Suco de 1 Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque os camarões.
2. Em uma vasilha, coloque os camarões e tempere com o suco de limão, o alho, o azeite de oliva, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino.
3. Deixe-os descansar por aproximadamente 20 minutos dentro da geladeira.
4. Coloque os camarões nos espetinhos mantendo uma distância média um do outro.
5. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe, durante 3 minutos de cada lado, os espetinhos ou até que fiquem dourados e cozidos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Peixe Recheado

INGREDIENTES

- 1 Peixe inteiro e limpo
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Cebola grande
- 1 Tomate Médio
- Suco de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique a cebola, o tomate e o pimentão.
2. Em um recipiente, tempere o peixe com o suco de limão, o sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe marinar para pegar o gosto por cerca de 20 minutos.
3. Em uma tigela grande, misture o tomate, o pimentão, a salsinha, a cebolinha e a cebola e tempere com um pouco de sal e azeite de oliva. Coloque esta mistura dentro da barriga do peixe.
4. Coloque o peixe em uma assadeira e cubra com o papel alumínio. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 45 minutos.
5. Retire do forno e sirva em seguida.
6. Boa Refeição

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Barquetes de Chuchu Recheado com Atum

INGREDIENTES

- 4 Chuchus Grandes
- 170g (1 Lata) de Atum
- 1 Cebola Pequena picada
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Dente de Alho picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Leve uma panela com água e um pouco de sal para o fogo alto até ferver. Após a água estar fervendo, coloque os chuchus com casca e deixe cozinhar até ficarem macios. Escorra a água e deixe esfriar um pouco.
2. Corte os chuchus ao meio e, com ajuda de uma colher, retire a polpa com cuidado. Pique a polpa dos chuchus e reserve.
3. Em uma frigideira, refogue a cebola, o alho e o atum por cerca de 5 minutos. Acrescente o tomate picado e a polpa dos chuchus e deixe refogar por mais 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
4. Recheio os chuchus com o atum e acomode-os em um prato.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções

Tempo de Preparo - 45 Min

Berinjela Recheada com Frango

INGREDIENTES

- 2 Berinjelas Grandes
- 350g de Peito de Frango desfiado
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Pimentão Vermelho picado
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize a berinjela com água e corte-a ao meio. Com a ajuda de uma faca, retire o miolo e pique-o. Reserve.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue o frango já desfiado até ficar bem dourado. Acrescente o miolo da berinjela, o tomate, a cebola, o pimentão e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
4. Recheie as berinjelas com o frango, polvilhe salsinha por cima e acomode-as em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 160ºC por cerca de 20 minutos ou até as berinjelas estarem bem macias.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções

Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Frango ao Limão e Alcaparras

INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de Frango
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- ½ Xícara (chá) de Suco de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Margarina
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de frango com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés de frango até que fiquem bem dourados. Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione as alcaparras e o suco de limão, deixe por mais ou menos 1 minuto esquentando. Adicione a salsinha e um pouco de sal, caso precise.
4. Coloque os filés dentro da frigideira e deixe ele absorver um pouco do molho por cerca de 1 minuto.
5. Coloque os filés de frango nos pratos e adicione o molho por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Frango ao Molho de Champignon

INGREDIENTES

- 2 Peitos de Frango Grandes sem osso
- 1 Cebola picada
- 200g de Creme de Leite
- 100g de Champignon cortado em fatias
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (sopa) de Margarina
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte cada peito de frango ao meio para formar os filés e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com margarina, grelhe os filés de frango dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire da frigideira e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque o alho e a cebola e deixe dourar. Acrescente o creme de leite e o champignon, misture bem e deixe no fogo por cerca de 2 minutos.
4. Acomode os filés de frango em uma travessa e despeje o molho de champignon por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Frango ao Alho

INGREDIENTES

- 2 Quilos de Coxas de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 8 Dentes de Alho, cortados
- Suco de 1 Limão
- ½ Xícara (chá) de salsa picada
- 4 colheres (sopa) de Margarina
- 1 Colher (chá) de Ervas secas
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Coloque os pedaços de frango em uma assadeira untada com margarina. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Polvilhe o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue o com o suco do limão e o azeite por cima.
4. Leve para o forno e asse por aproximadamente 40 minutos ou até o frango ficar bem douradinho e cozido.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Frango a Pizzaiolo

INGREDIENTES

- 1 Peito de Frango cortado em Filés finos
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Cebola Pequena picada
- 2 Tomates Médios sem pele
- Suco de 1 limão
- ½ Xícara (chá) de Queijo Muçarela Ralado
- Sal e Pimenta-do-reino e Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com o sal, a pimenta-do-reino, o alho e o limão. Deixe os filés descansando por cerca de 30 minutos para tomar gosto.
2. Para o molho, refogue a cebola em uma panela aquecida com azeite. Adicione o alho, misture e acrescente os tomates.
3. Com uma colher, vá desmanchando os tomates. Cozinhe em fogo baixo até que os tomates se desmanchem por completo. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino a gosto.
4. Depois que o molho estiver pronto, coloque-o em uma travessa própria para forno. Reserve. Em uma frigideira aquecida com um fio de azeite, grelhe os filés dos dois lados até estarem dourados.
5. Acomode os filés por cima do molho na travessa. Polvilhe por cima o orégano e o queijo muçarela e leve ao forno até derreter o queijo.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Frango Assado

INGREDIENTES

- 1 Frango inteiro de 1,5Kg limpo
- 1 Colher (sopa) de Margarina
- 1 Colher (sopa) de molho Shoyu
- Orégano a gosto
- Alecrim a gosto
- Manjericão a gosto
- Suco de Meio limão
- 200ml de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 Saco Plástico para Cozinhar

MODO DE PREPARO

1. Coloque o frango já limpo dentro do saco para cozinhar.
2. Em uma tigela adicione o suco de limão, a água, o molho Shoyu, o orégano, o alecrim, o manjericão, o sal e a pimenta-do-reino a gosto e misture bem.
3. Coloque esta mistura dentro do saco junto com o frango e amarre bem. Depois de estar amarrado sacuda para que os temperos se misturem bem ao frango. Deixe marinar por 1 hora.
4. Retira o frango do saco plástico e coloque em uma assadeira. Cubra o frango com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC.
5. Após se passarem 30 minutos retire o frango o forno e pincele com a margarina. Coloque novamente o frango no forno sem o papel alumínio e deixe assar até que fique macio e bem dourado.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 60 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Frango com Curry

INGREDIENTES

- 250g de Peito de Frango em cubos
- 2 Colheres (sopa) de Iogurte Natural (Olhar o Rótulo para ver a quantidade de Carboidrato)
- 1 Colher (chá) de Curry em Pó
- 1 Colher (chá) de Gengibre em pó
- 3 Dentes de Alho picado
- Pimenta calabresa a gosto
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture bem o iogurte, o alho, o curry, o sal, a pimenta e o gengibre.
2. Corte os frangos em cubos e adicione junto ao recipiente com os ingredientes e deixe marinar por 1 hora.
3. Com a ajuda de uma colher, retire o frango e doure em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções

Tempo de Preparo - 40 Min

Frango na Mostarda

INGREDIENTES

- 500g de Filé de Frango
- 1 Colher (sopa) de Alho triturado
- 2 Colheres (sopa) de Mostarda Dijon
- 1 Colher (sopa) de Molho Shoyu
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa, coloque os filés de frango já cortados, o alho triturado, o molho shoyu, a mostarda, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem com as mãos para que o frango fique todo coberto pela mistura.
2. Deixe descansar por mais ou menos 15 minutos.
3. Coloque os filés em uma assadeira antiaderente e leve para assar no forno pré-aquecido a (180ºC) por aproximadamente 20 minutos ou até ficar dourado.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções

Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Imagem - Shutterstock

Frango Recheado com Espinafre

INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de Frango
- ½ Maço de Espinafre picado
- 3 Colheres (sopa) de Ricota
- 1 Cebola média picada
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de frango com sal. Reserve.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola e acrescente o espinafre e deixe murchar, tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Esprema o espinafre para retirar o excesso de água, misture a ricota e reserve.
4. Recheie o frango e o enrole como um rocambole e prenda com um palito.
5. Coloque em um refratário e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Filé de Frango com Legumes

INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de frango
- 1 Xícara (chá) de Couve-flor em buquês
- 1 Xícara (chá) de Brócolis em buquês
- 2 Colheres (sopa) de Margarina
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água fervente, cozinhe os brócolis e a couve-flor por 5 minutos.
2. Derreta a margarina em uma frigideira em fogo médio. Acrescente os brócolis e a couve-flor e refogue por mais ou menos 6 minutos, mexendo sempre de tempos em tempos. Reserve
3. Tempere os filés com o sal e a pimenta-do-reino.
4. Aqueça uma frigideira com o azeite de oliva e grelhe os filés até que fiquem dourados.
5. Em uma travessa distribua os frangos e os legumes e polvilhe com o orégano e a salsinha por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções

Tempo de Preparo - 40 Min

Frango ao Molho de Cogumelos e Bacon

INGREDIENTES

- 1 Peito de Frango em tiras
- 1 ½ Xícara (chá) de Cogumelo Paris em fatias finas
- 1 Xícara (chá) de Bacon picado
- 1 e ½ Xícara (chá) de Creme de Leite
- 100 Gramas de Queijo Mussarela ralado
- ½ Colher (sopa) de Mostarda Dijon
- ½ Cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picado
- Sal, Pimenta-do-reino e Salvia fresca a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com salvia, alho, sal e pimenta do reino
2. Em uma frigideira grande, refogue o bacon até ficar dourado
3. Frite as tiras de frango na gordura do bacon até dourar
4. Acrescente a cebola e os cogumelos e refogue até dourar
5. Acrescente o creme de leite, a mostarda e o queijo e mexa até incorporar bem.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções

Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Wrap de Alface Recheado com Frango

INGREDIENTES

- 3 Filés Médios de Peito de frango
- 4 Folhas de Alface Crespa
- 1/2 Cenoura cortada em tiras
- 1/2 Cebola picadinha
- Azeite de Oliva para refogar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique a cenoura em tiras e a cebola em cubinhos e reserve.
2. Enquanto prepara os filés, coloque a cenoura para cozinhar em uma panela com água e sal até que fique al dente. Depois que ficarem prontas, reserve.
3. Tempere os filés de peito de frango com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Corte os filés em cubinhos.
4. Em uma frigideira com o azeite de oliva, grelhe os cubinhos de frango até ficarem cozidos e bem douradinhos. Adicione a cebola e refogue por mais ou menos 3 minutos.
5. Após o recheio esfriar, coloque as folhas de alface em uma travessa ou prato e recheie com o frango. Enrole as folhas e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Tomate Recheado com Frango Cremoso

INGREDIENTES

- 6 Tomates Grandes (Maduros e firmes)
- 350g de Peito de Frango cozido desfiado
- 3 Colheres (sopa) Creme de Leite
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Colheres (chá) de Azeite de oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize os tomates.
2. Corte uma tampa em cima, retire todas as sementes sem perfurar a base e reserve virados para baixo sobre uma tolha de papel.
3. Em uma frigideira doure a cebola com o azeite de oliva.
4. Em seguida, junte o frango desfiado e o creme de leite e misture bem.
5. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
6. Preencha os tomates com a mistura.
7. Coloque-os em uma assadeira levemente untada de azeite.
8. Leve ao forno pré-aquecido (180ºC) por aproximadamente 10 minutos.
9. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Torta de Couve-Flor com Frango

INGREDIENTES

- 1 Couve-flor pequena cozida em água e sal
- 200g de Peito de Frango cozido picadinho
- 1 Tomate picado
- 3 1/2 Colheres (sopa) de Requeijão
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 1 Colhers (sopa) de Queijo Parmesão
- Margarina para untar

MODO DE PREPARO

1. Desmanche a couve-flor em floretes bem pequenos.
2. Em um refratário untado com a margarina, faça uma camada com a metade dos floretes, amassando bem.
3. Em uma vasilha, misture o frango e o tomate com 2 colheres do requeijão e o azeite de oliva.
4. Cubra a couve-flor e, por cima, faça uma nova camada de floretes, pressionando um pouco. Espalhe o restante do requeijão e polvilhe o parmesão.
5. Leve ao forno médio por 40 minutos para gratinar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Coxas de Frango com Requeijão e Bacon

INGREDIENTES

- 6 Coxas de Frango com pele
- 12 Fatias de Bacon fino
- 1 Copo de Requeijão
- 4 Colheres (sopa) de Queijo ralado
- 3 Dentes de Alho ralado
- 2 Colheres (sopa) de Sal
- 1 Cebola Média ralada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Tire o final do osso da coxa, deixando apenas a parte com a carne. Tempere as coxas de frango com o alho, cebola, sal e pimenta-do-reino
2. Reserve para pegar o gosto do tempero por cerca de 2 horas
3. Enrole 2 fatias do bacon em cada uma das coxas e disponha em uma refratário, todas bem próximas uma das outras. Regue com um pouco de azeite.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 160ºC por aproximadamente 40 ou até as coxas estarem bem douradas e assadas.
5. Quando estiver pronto retire o refratário do forno e coloque o requeijão em cima das coxas de frango. Acrescente o queijo ralado por cima de todo o frango.
6. Retorne o refratário ao forno por mais 10 minutos para gratinar.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 55 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Codornas Assadas

INGREDIENTES

- 3 Codornas
- 1 Dente de Alho triturado
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Laranja
- 1 Colher (sopa) de Raspas de Laranja
- 1 Colher (sopa) de Sálvia picada
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere as codornas com o vinagre, o suco de laranja, o alho, a sálvia, o orégano, as raspas de laranja, a pimenta-do-reino e o sal.
2. Leve para a geladeira por cerca de 60 minutos para tomar gosto.
3. Acomode as codornas em uma assadeira e cubra com o papel alumínio. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de uma hora.
4. Tire do forno e retire o papel alumínio. Leve novamente ao forno até dourar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Caçarola de Galinha com Queijo Feta

INGREDIENTES

- ½ Quilo de Peitos de frango
- 1 ½ Xícara (chá) de Creme de Leite
- ½ Xícara (chá) de Azeitonas sem Caroço
- 2 Xícara (chá) Feta, em cubos
- 1 Dente de Alho, finamente picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Margarina

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Corte os peitos de frango em pedaços. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Em uma frigideira aquecida com margarina refogue o frango até ficar bem dourado.
4. Coloque os pedaços de frango em uma assadeira, juntamente com azeitonas, queijo feta e alho. Adicione o creme de leite.
5. Asse no forno por aproximadamente 30 minutos ou até ficar bem dourado.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 50 Min

Cebola Recheada

INGREDIENTES

- 4 Cebolas Grandes
- 350g de Carne Moída Magra
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Pimentão Verde picado
- 1 Pimentão Amarelo picado
- 100g de Creme de Leite
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque uma panela com água e sal em fogo alto para ferver. Quando a água estiver fervendo, coloque as cebolas descascadas na panela e deixe cozinha por cerca de 20 minutos.
2. Escorra a água e deixe as cebolas esfriarem. Retire o miolo das cebolas, tomando cuidado para não furar a parte de baixo. Reserve.
3. Pique o miolo da cebola e leve para refogar em uma frigideira com azeite de oliva junto com o alho até dourar. Acrescente a carne moída e deixe refogar por cerca de 10 minutos.
4. Junte os pimentões, a salsinha e o creme de leite e mexa bem, tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Recheie as cebolas com a carne moída e acomode em uma forma, untada com um pouco de azeite de oliva. Leve ao forno pré-aquecido a 160ºC por 20 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções

Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Pato Recheado com Cebolas

INGREDIENTES

- 1 Pato Inteiro (Aproximadamente 1,5Kg) sem pescoço e sem Miúdos
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 2 Cebolas Grandes em rodelas
- 4 Colheres (sopa) de Salsa picada
- 1 Colher (chá) de sal
- 1 Sachê de caldo de galinha
- Pimenta-do-reino, alecrim e tomilho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe o pato, removendo toda a gordura.
2. Em uma tigela, misture o suco de limão, o sal, o tomilho, o alecrim e a pimenta. Misture bem. Tempere o pato por dentro e por fora com esta mistura líquida.
4. Em outra tigela, misture a cebola em rodelas, com a salsa e o caldo de galinha. Recheie o pato com esta mistura.
5. Envolva todo o pato em papel alumínio.
6. Coloque o pato em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC, por duas horas ou até ficar cozido por dentro.
7. Retire o pato do forno e retire o papel alumínio. Coloque o pato novamente no forno sem o papel alumínio e deixe assar por mais 30 minutos para dourar.
8. Retire a pele do pato e sirva em seguida.
9. Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 60 Min

Moqueca de Peixe Low Carb

INGREDIENTES

- 8 Postas Pequenas de Peixe
- 1 Cebola grande
- 2 Tomates Médios
- 1 Pimentão Verde
- 1 Pimentão Vermelho
- 4 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Coentro picado
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os tomates e a cebola em rodelas. Pique os pimentões em tiras.
2. Em um recipiente, tempere as postas de peixe com o suco de limão, coentro, sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Em uma panela grande, disponha as postas de peixe e coloque o azeite de oliva. Acrescente por cima a cebola, o tomate, os pimentões e a água.
4. Leve para o fogo e deixe ferver. Depois que estiver fervendo, reduza o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até que o peixe fique bem macio.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Lasanha de Berinjela dos Deuses

INGREDIENTES

- 1Kg de Berinjela
- 400g de Carne moída magra
- 200g de Queijo Branco
- 1 Cebola média picada
- 400g de Polpa de Tomate
- Colheres (sopa) de Azeitonas verdes picadas
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave as berinjelas e corte-as com casca.
2. Cozinhe em água e sal por aproximadamente 5 minutos.
3. Retire da água e deixe escorrer para sair toda a água. Reserve.
5. Em uma frigideira, refogue com azeite de oliva a cebola picada e acrescente a carne moída.
6. Após estar bem refogado, junte a polpa de tomate e as azeitonas e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
7. Em um refratário, faça uma camada com molho. Depois faça outra camada com a berinjela e queijo em fatias. Repita esta sequência até preencher o refratário.
8. Polvilhe o orégano a gosto por cima e leve ao forno até que o queijo derreta.
9. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Lasanha de Abobrinha

INGREDIENTES

- 1Kg de Abobrinha
- 400g de Carne moída magra
- 200g de Queijo Mussarela
- 1 Cebola média picada
- 400g de Molho de Tomate sem Glúten
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave as abobrinhas e corte-as com a casca.
2. Cozinhe em água e sal por aproximadamente 5 minutos.
3. Retire da água e deixe escorrer para sair toda a água. Reserve.
4. Em uma frigideira, refogue com azeite de oliva a cebola picada e acrescente a carne moída.
5. Após estar bem refogado, junte o molho de tomate e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
6. Em um refratário, faça uma camada com molho. Depois faça outra camada com a abobrinha e o queijo mussarela. Repita esta sequência até preencher o refratário.
7. Polvilhe o orégano a gosto por cima e leve ao forno pré-aquecido a 160ºC por cerca de 15 minutos.
8. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Imagem - Shutterstock

Iscas de Carne com Legumes

INGREDIENTES

- 500g de Patinho
- 1 Cebola Média em Rodelas
- 1 Xícara (chá) de Couve-flor em buquês
- 1 Xícara (chá) de Brócolis em buquês
- 1 Xícara (chá) de Vagem cozidas e cortadas ao meio
- Cenoura Média cortada em Palitos
- 1 Pimentão Médio picado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1/2 Xícara (chá) de Molho Shoyu
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique os brócolis, a couve-flor, a cenoura e leve para uma panela de água com sal para cozinhar até que fiquem al dente.
2. Pique a carne em iscas e leve para fritar em uma panela aquecida com o azeite de oliva.
3. Quando a carne estiver dourada adicione a cebola picada e o pimentão e deixe refogar por mais ou menos 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e mexa bem.
4. Escorra a água dos legumes e junte na panela. Acrescente o molho Shoyu e deixe cozinhar mais um pouco mexendo de tempos em tempos.
5. Polvilhe com a salsinha e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Filés Mignon ao Molho Chimichurri

INGREDIENTES

- 6 Filés Mignon (Aproximadamente 300g Cada)
- 1 Xícara (chá) de Orégano
- 1 Cebola Média
- 1 Pimentão Verde Médio
- 5 Dentes de Alho picados
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite, frite os bifes dos dois lados até que fiquem no ponto desejado. Reserve.
3. Para fazer o molho, coloque em uma panela a água, o alho picado, a cebola picada, o pimentão picado, um pouco de azeite de oliva e o orégano. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o molho ficar mais grosso.
4. Distribua o molho por cima dos filés e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Contra Filé com Ervas Finas

INGREDIENTES

- 2 Bifes (200g cada) de Contra Filé
- 1 Xícara (chá) de Vinagre de Maçã
- ½ Colher (sopa) de Manjericão
- ½ Colher (sopa) de Alecrim
- ½ Colher (sopa) de Orégano
- ½ Colher (sopa) de Tomilho
- ½ Colher (sopa) Manjerona
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, adicione o manjericão, o alecrim, o orégano, o tomilho, a manjerona, o sal, a pimenta-do-reino, o vinagre de maçã (o suficiente para cobrir as ervas), misture bem e deixe descansar por alguns minutos.
2. Coloque a mistura em uma frigideira e aqueça até reduzir.
3. Em uma frigideira, grelhe os filés até que estejam dourados.
4. Acomode os filés em um prato e acrescente o molho por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Costela Assada no Forno

INGREDIENTES

- 1 Peça de Costela (Aproximadamente 1,5Kg)
- Ramos de Tomilho
- 1 Alho Poró
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o alho poró em rodelas e acomode no fundo de um refratário.
2. Tempere a carne com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e pincele com o azeite de oliva.
3. Acomode a costela em cima do alho poró no refratário.
4. Coloque os ramos de tomilho em cima da carne e cubra com papel alumínio.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 1 Hora e 20 minutos. Retire o papel alumínio e deixe a carne dourar por mais 20 minutos.
6. Retire do forno e sirva em seguida.
7. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 55 Min

Bifes de Picanha ao Alho e Óleo

INGREDIENTES

- 3 Bifes de Picanha (Aproximadamente 300g cada)
- 5 Dentes de Alho
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Maço de Salsinha batida
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Suco de Meio Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os bifes com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o creme vegetal, frite os bifes até que fiquem no ponto desejado.
3. Retire da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira, coloque o azeite e doure o alho, acrescente a salsinha e o suco de limão e mexa bem. Tempere com um pouco de sal se achar necessário.
5. Acomode os bifes em um prato e coloque por cima o molho.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Almôndegas Recheadas com Mussarela

INGREDIENTES

- 1 ½ Quilo de Carne Moída
- 1 Colher (sopa) de Manjericão seco
- ½ Colher (chá) de Sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Água fria
- 2 Xícaras (chá) de Queijo Mussarela picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne moída em uma tigela, adicione os temperos e um pouco de água fria. Misture bem com as mãos .
2. Forme 10 rolinhos grandes com a carne moída.
3. Disponha dentro de cada rolinho de carne moída o queijo mussarela. Feche e forme as almôndegas.
4. Refogue as almôndegas em uma frigideria aquedica com azeite de oliva em fogo médio até dourar bem a carne móida.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções

Tempo de Preparo - 40 Min

Costelinha de Porco com Limão e Mostarda

INGREDIENTES

- 500g de Costelinha de Porco em cubos
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Dijon
- Suco de 1 Limão
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Gengibre picado a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque as costelinhas e tempere com o azeite de oliva, a mostarda Dijon, o sal e a pimenta e misture bem.
2. Em uma frigideira aquecida, coloque a as costelinhas com a mistura e frite em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
3. Adicione na frigideira o alho, o gengibre e o suco de limão. Cozinhe por 1 minuto sempre mexendo.
4. Acrescente a salsinha, a cebolinha e misture bem.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções

Tempo de Preparo - 55 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Imagem - Shutterstock

Espetinho Misto de Carne

INGREDIENTES

- 300g de Alcatra em cubos
- 300g de Peito de Frango em cubos
- 300g de Linguiça Calabresa
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Cebola Grande
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a alcatra, a linguiça e o frango em cubos de até 4cm.
2. Tempere os cubos com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Corte a cebola e o pimentão em pedaços de cerca de 3cm.
4. Monte espetinhos alternando entre a alcatra, a linguiça, o frango, o pimentão e a cebola.
5. Em uma grelha elétrica, asse os espetinhos até o ponto desejado.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Lombo de Porco Recheado

INGREDIENTES

- 1kg de Lombo de Porco
- 350gr de Linguiça Calabresa
- 4 folhas de Couve Manteiga picada finamente
- 2 dentes de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Azeite
- 200gr de Ricota picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- 1 Colher (chá) de Glutamato Monossódico

MODO DE PREPARO

1. Abra o lombo inteiro deixando-o como uma manta, com aproximadamente 1 dedo de espessura. Tempere com sal, pimenta a gosto, Reserve.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite, refogue o alho e junte a couve picada, mexendo rapidamente e ajustando o sal, por cerca de 2 minutos. Reserve.
3. Sobre a "manta" de lombo, espalhe a calabresa, depois a couve e, por último, a ricota. Enrole como um rocambole, apertado, mas com cuidado para que não rasgue.
4. Amarre então com barbante de uso culinário, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180º por cerca de 1 hora.
5. Retire o papel alumínio e deixe dourar por cerca de 15 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 60 Min

Strogonoff de Carne

INGREDIENTES

- 300g de Alcatra ou Filé Mignon
- 10 Colheres (sopa) de Requeijão
- 1 Cebola Média picada
- 1 Tomate Médio picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que ela fique bem dourada.
2. Adicione o tomate e refogue por mais 2 minutos.
3. Corte a carne em tiras e adicione à panela e deixe até que ela fique cozida. Adicione um pouco de água, se necessário.
4. Depois que estiver cozida, tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Adicione o requeijão e mexa bem. Retire do fogo e salpique com a salsinha por cima.
6. Sirva em Seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Costelinhas de Porco Fritas

INGREDIENTES

- 1kg de Costelinha de Porco em Pedaços
- 3 Dentes de Alho picados
- Suco de 2 Limões
- Óleo para Fritar
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o sal, o suco de limão, o alho e a pimenta-do-reino.
2. Em um recipiente coloque as costelinhas de porco e misture com os ingredientes que foram batidos no liquidificador. Leve para a geladeira e deixe descansar por cerca de 1 hora.
3. Retire as costelinhas da geladeira e escorra o liquido que se formou no fundo do recipiente.
4. Frite as costelinhas em uma panela com óleo por cerca de 20 minutos ou até dourar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Pizza de Carne Moída

INGREDIENTES

- 400g de Carne Moída
- 1 Ovo
- 3 Dentes de Alho esmagados
- 1 Colher (sopa) Molho Inglês
- 1 Colher (sopa) de Mostarda
- Sal e Pimenta Calabresa a gosto
- 200g de Queijo Minas
- 1 Tomate cortado em rodelas
- 1 Cebola cortada em rodelas
- 6 colheres (sopa) de Molho de Tomate

MODO DE PREPARO

1. Misture a carne moída com o ovo e os temperos.
2. Fatie o tomate, a cebola e o queijo. Divida a carne e molde os hambúrgueres.
3. Derreta um pouco de margarina em uma frigideira média, retire do fogo e ponha os hambúrgueres de carne na frigideira, esmagando com uma espátula para cobrir o fundo da frigideira com o hambúrgueres. Volte para o fogo e deixe fritar dos dois lados.
4. Em uma forma de alumínio, disponha os hambúrgueres e por cima coloque o molho de tomate, o queijo, a cebola e o tomate. Finalize com orégano.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Couve Refogada com Bacon

INGREDIENTES

- 200g de Couve-Manteiga
- ½ Cebola Picadinha
- 1 Dente de Alho
- 50g de Bacon magro (opcional)
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize muito bem a couve sobre água corrente. Retire os talos das folhas e empilhe uma em cima da outra.
2. Enrole as folhas apertando bem e corte em fatias bem fininhas.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue o bacon e a cebola até que fiquem bem douradinhos. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Em seguida, acrescente a couve picada na frigideira e refogue por mais 3 minutos ou até que a couve comece a murchar.
5. Tempere com o sal a gosto e mexa bem.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Aspargos Enrolados com Bacon

INGREDIENTES

- 12 Aspargos verdes Frescos
- 12 Fatias de Bacon
- Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize os aspargos e retire a parte fibrosa.
2. Enrole o Bacon em cada um dos aspargos.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva disponha os aspargos enrolados e tampe.
4. Vire os aspargos depois de 7 minutos e deixe cozinhar por mais 7 minutos. Deixe no fogo até que o bacon fique bem dourado.
5. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Pimentão Recheado com Carne Moída

INGREDIENTES

- 1 Pimentão Verde
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 250g de Carne Moída
- 1 Cebola média picada
- 1 Tomate médio picado
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Depois de bem lavados, retire a tampa dos pimentões, de forma a poder tampá-los novamente. Retire todas as sementes e reserve.
3. Em uma panela antiaderente, refogue a carne moída. Assim que estiver bem sequinha, acrescente a salsinha picada, a cebola, o tomate e tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Refogue bem até o tomate e a cebola ficarem bem dourados.
5. Junte a salsinha e desligue o fogo. Reserve.
6. Recheie o pimentão com a carne moída (Aperte bem para não sobrar espaço).
7. Coloque a tampa e prenda com ajuda dos palitos.
8. Leve para assar em uma assadeira antiaderente no forno pré-aquecido (200ºC) por aproximadamente 20 a 30 minutos.
9. Sirva a seguir e Boa Refeição.

Rendimento - **3 Porções** Tempo de Preparo - **50 Min**

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Pimentão Marinado

INGREDIENTES

- 4 Pimentões Vermelhos
- 150ml de Azeite
- 2 Dentes de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre de Vinho Branco
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão Siciliano
- Manjericão picado a gosto
- 3 Colheres (sopa) de Orégano fresco
- Sal e Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Coloque os pimentões na grade do forno ligado a 200ºC . Deixe até a casca ficar meio preta (vira para outro lado depois metade e tempo).
2. Tire a casca e corte cada pimentão em 6 pedaços e disponha em uma forma.
3. Junte o manjericão, o orégano, o alho picado, o azeite, o vinagre de vinho branco, o suco de limão, o sal e pimenta e espalhe em cima dos pimentões.
4. Misture e deixe descansar 24 horas no refrigerador.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Pizza de Abobrinha

INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas cortadas em fatias (média)
- 1 Cebola Média picada
- 1 Pimentão picado
- 2 Tomates sem pele e sem sementes picados
- 150g de Mussarela light picada
- 1 Colher (sobremesa) Azeite de Oliva
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela antiaderente refogue a cebola com o azeite de oliva. Depois acrescente os temperos, o pimentão e a abobrinha e deixe refogar por mais 5 minutos.
2. Mexa bem e então acrescente os tomates e deixe refogar por mais 5 minutos, sempre mexendo para não queimar.
3. Em uma travessa que possa ir ao forno, coloque metade do refogado de abobrinha, a mussarela e a outra metade do refogado por cima. Salpique orégano e leve para gratinar em forno com fogo médio (180ºC) por 10 minutos ou até o queijo derreter.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Tortinha de Brócolis

INGREDIENTES

- 1 Maço de Brócolis Inteiro
- 3 Xícaras (chá) Frango desfiado
- 1/3 Xícara (chá) Salsinha picada
- 1/3 Cebola
- 1 Clara de Ovo
- 2 Colheres (sopa) Requeijão
- 1 Pitada Sal
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio, depois de cozido Escorra bem.
2. Junte no liquidificador, o brócolis, a metade do frango desfiado e a cebola e bata bem. Junte a clara, o sal e a pimenta do reino e misture.
3. Disponha metade da massa obtida em uma assadeira untada com um pouco de azeite de oliva.
4. Monte camadas colocando o restante do frango e o requeijão.
5. Cubra com a outra metade do recheio. O restante da massa fechará a torta.
6. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Antepasto de Berinjela

INGREDIENTES

- 2 Berinjelas cortadas em cubos
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Cebola Média picada
- 1 Tomate Médio
- 2 Colheres (sopa) de Azeitona Verde Picadas
- Azeite de Oliva a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique as berinjelas, os pimentões, a cebola e o tomate.
2. Coloque os ingredientes fatiados em um refratário e adicione as azeitonas, o orégano, o azeite de oliva, o sal, a pimenta-do-reino e misture bem.
3. Cubra uma forma com papel alumínio e espalhe a mistura em toda ela. Cubra com papel alumínio e leve para assar por 30 minutos em fogo médio.
4. Após estar cozido, retire da forma e acomode em um prato.
5. Sirva em Seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Frittata com Espinafre

INGREDIENTES

- 8 ovos
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite
- ½ Quilo de Espinafres frescos
- 2 Xícaras (chá) de Bacon picado
- 5 Colheres (sopa) de Queijo ralado
- 1/2 Colher (sopa) Manteiga
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Ervas frescas, opcional

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Em uma frigideira refoque o bacon na manteiga até que fiquem crocantes. Adicione o espinafre.
3. Bata os ovos e o creme juntos e despeje em uma assadeira, untada com um pouco de manteiga.
4. Adicione o bacon, o queijo e espinafre ao centro da mistura e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até estar bem dourado.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Legumes Gratinados

INGREDIENTES

- 1 Tomate Médio picado sem Pele e Sem Semente
- 1 Berinjela Pequena Cortada em cubos
- 1 Xícara (chá) de Buquês de Brócolis
- 1 Xícara (chá) de Buquês de Couve-Flor
- 300g de Queijo Mussarela Ralado
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite
- 1 Colher (chá) de Orégano
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água e um pouco de sal coloque a berinjela, os brócolis, a couve-flor para cozinhar.
2. Escorra e distribua os legumes em um refratário, junte o tomate e misture bem. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Acrescente o creme de leite e misture. Por cima coloque o queijo muçarela e polvilhe com o orégano.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 170ºC por cerca de 25 minutos ou até o queijo derreter bem.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Salada de Rabanete e Pepino

INGREDIENTES

- 6 Rabanetes
- 4 Pepinos
- 1 Colher (sopa) de Chia
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Vinagre de Maçã a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize e corte em rodelas finas os rabanetes e os pepinos.
2. Coloque em uma saladeira e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Regue com o azeite de oliva e o vinagre de maçã. Misture cuidadosamente.
4. Leve para a geladeira e deixe descansar por cerca de 20 minutos.
5. Polvilhe a chia por cima e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - **3 Porções** Tempo de Preparo - **25 Min**

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Ovos

INGREDIENTES

- 5 ovos cozidos
- 3 Tomates Médios
- 1 Pepino Médio
- 1 Colher (chá) de Mostarda Dijon
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal Vinagre de Maçã a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água coloque os ovos para cozinhar. Depois de estarem cozidos, retire da água e deixe esfriar. Quando já estiverem frios, retire a casca e corte os ovos ao meio. Reserve.
2. Corte os tomates e o pepino em rodelas finas.
3. Acomode os ovos em uma saladeira e acrescente por cima os tomates e o pepino.
4. Em uma tigela coloque o vinagre, o sal, o azeite de oliva e a mostarda. Misture bem e coloque por cima da salada.
5. Polvilhe por cima da salada a cebolinha e a salsinha. Leve para a geladeira e deixe tomar gosto por cerca de 20 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Salada de Escarola com Agrião

INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Escarola
- 3 Xícaras (chá) de Agrião
- 4 Colheres (sopa) de Azeitonas picadas
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a escarola e o agrião e pique grosseiramente.
2. Em uma saladeira, coloque a escarola, o agrião, as azeitonas e misture bem.
3. Tempere com o sal, o vinagre de maçã e regue com o azeite de oliva por cima.
4. Misture e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Alho Poró

INGREDIENTES

- 10 Folhas de Rúcula
- 6 Folhas de Alface Roxa
- 6 Folhas de Alface Crespa
- 1 Unidade pequena de Alho Poró cortada em rodelas
- 1/2 Xícara de Queijo branco em cubos pequenos
- 1/2 Xícara (chá) de Iogurte (Olhar o rótulo para ver a quantidade de Carboidrato)
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Dijon
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Rasgue as folhas de alface e coloque em uma saladeira. Acrescente o alho poró, a rúcula e o queijo em cubos. Misture e Reserve.
2. Em uma tigela, coloque o iogurte, a mostarda Dijon e tempere com o sal a gosto e misture bem.
3. Distribua a mistura em cima da salada.
4. Regue com azeite de oliva e sirva.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo

INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas Médias cortadas em fatias finas no sentido do comprimento
- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- ¼ de Xícara (chá) de Água
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as abobrinhas com a água e um pouco de sal por 4 minutos ou até a abobrinha ficar macia. Escorra a água e reserve.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva refogue o alho e a salsinha. Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha;
3. Corrija o sal e adicione a pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Purê de Abobrinha

INGREDIENTES

- 900g de Abobrinhas
- 2 Colheres (sopa) de Margarina
- 2 Dentes de Alho
- Tempero Verde picado a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as abobrinhas em rodelas, coloque em uma panela com água suficiente para cobri-las e tempere com sal.
2. Descasque os dentes de alho e adicione junto a panela. Deixe cozinhar sem tampa por aproximadamente 10 minutos.
3. Escorra as abobrinhas e leve ao liquidificador ou amasse com um garfo.
4. Ponha as abobrinhas em uma panela e acrescente a margarina aos poucos sempre mexendo para não grudar ao fundo da panela.
5. Tempere ao seu gosto com o sal e a pimenta-do-reino e adicione o tempero verde.
6. Coloque em uma travessa e sirva em seguida.
7. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Creme de Abobrinha

INGREDIENTES

- 800g de Abobrinhas verdes em cubos
- 1 Cebola Grande picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 4 Xícaras (chá) de Água quente
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que fique bem dourada. Acrescente as abobrinhas picadas em cubos e refogue por mais 3 minutos.
2. Adicione a água quente, tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto cozinhe por mais 20 minutos.
3. Bata tudo no liquidificador até se formar um creme homogêneo.
4. Coloque em um prato e polvilhe com a salsinha por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Imagem - Shutterstock

Sopa de Cebola

INGREDIENTES

- 3 Cebolas Grandes
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 500ml de Água
- 1 Caldo Zero de Frango
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as cebolas grosseiramente e pique a salsinha.
2. Em uma panela com a água, coloque as cebolas para cozinhar até ficarem cozidas e meio transparentes.
3. Leve para o liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coloque novamente na panela e tempere com o caldo de frango e a pimenta-do-reino. Caso precise, coloque um pouco de sal.
5. Cozinhe por cerca de 5 minutos ou até ficar na consistência desejada.
6. Coloque a sopa em um prato e polvilhe a salsinha por cima.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Sopa de Espinafre

INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Espinafre
- 2 Chuchus
- 2 Abobrinhas Médias
- 1 Dente de Alho amassado
- 1/2 Cebola
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Corte o chuchu e a abobrinha em cubos e adicione na panela.
2. Coloque água fervente até cobrir os ingredientes na panela e deixe cozinhando até que os legumes estejam cozidos e macios.
3. Leve a mistura da panela para o liquidificador e acrescente o espinafre cozido. Bata no liquidificador até que fique uma mistura homogênea.
4. Coloque em um recipiente e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Sopa de Tomate

INGREDIENTES

- 500g de Tomate sem pele e sem sementes picados
- 1 Cebola Média picada
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Manjericão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados.
2. Acrescente o tomate picado e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Leve para o liquidificador e bata junto com o manjericão até formar uma mistura homogênea.
4. Coloque em um prato e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Cogumelos Recheados

INGREDIENTES

- 12 Cogumelos Grandes
- 2 Xícaras (chá) de Bacon
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 1/2 Xícara (chá) de Cream Cheese
- 3 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (chá) de Pó de paprika
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Em uma frigideira frite o bacon até que fique bem crocante. Retire e deixe esfriar. Reserve a gordura do bacon.
3. Com a ajuda de um garfo emague o bacon até ele ficar em farelos.
4. Remova caules dos cogumelos e pique bem fino. Refogue na gordura do bacon, acrescente a manteiga, se necessário.
5. Disponha os cogumelos em uma assadeira untada.
6. Misture o bacon esfarelado, os caules dos cogumelos fritos e os restante dos ingredientes em uma tigela. Adicione um pouco da mistura a cada cogumelo.
7. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até os cogumelos estarem bem dourados.
8. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 60 Min

Vagens Salteadas com Cogumelo

INGREDIENTES

- 450g de Vagens Frescas
- 1 e ½ Xícara (chá) de Cogumelos Fatiados
- ½ Xícara (chá) de Água
- ½ Colher (chá) de Sal Marinho
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- ½ Cebola Média Fatiada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe as vagens retirando as extremidades. Coloque as vagens em um frigideira em fogo médio e acrescente a água e o sal marinho.
2. Tampe a frigideira e Deixe as vagens cozinharem até que fiquem al dente. Depois de estarem prontas escorra a água e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque o azeite de oliva e refogue a cebola e os cogumelos por aproximadamente 5 minutos.
4. Acrescente as vagens e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Imagem - Shutterstock

Salada Asian Slaw

INGREDIENTES

- 1 Pepino ralado
- ½ Xícara (chá) de Cebola branca ralada
- 50g de Repolho roxo ralado
- 50g de Repolho branco ralado
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal e Pimenta Calabresa em Flocos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o suco de limão, o vinagre e o sal e reserve.
2. Coloque os legumes ralados em uma vasilha e adicione a mistura liquida e mexa bem.
3. Polvilhe com a pimenta calabresa por cima da salada e coloque um fio de azeite de oliva.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Broto de Alfafa

INGREDIENTES

- 8 Folhas de Alface lisa
- 250g de Brotos de Alfafa
- 1 Pepino grande em cubos
- 3 Talos de Aipo picados
- 4 Colheres (sopa) de Semente de Linhaça Triturada
- 1 Colher (sopa) Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha distribua as folhas de alface picadas.
2. Adicione e misture o aipo, o pepino e o broto de alfafa já lavado junto a alface.
3. Polvilhe a linhaça triturada por cima e regue com o vinagre e o azeite de oliva.
4. Misture bem e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Salada de Atum com Alcaparras

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Atum em Conserva
- ½ Xícara (chá) de Maionese
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- 1/2 Alho-poró picado bem fino
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Vinagre de Maçã

MODO DE PREPARO

1. Escorra toda a água do atum.
2. Junte em uma tigela todos os ingredientes e misture bem.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Acrescente um pouco de vinagre.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Sobremesas

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com


Imagem - Shutterstock

Sorvete de Morango Low Carb

INGREDIENTES

- 300g de Creme de Leite + 200ml de Creme de Leite
- 2 Gelatinas em Pó de Morango Zero
- 200ml de Água
- 1 Suco em Pó Zero de Morango
- 2 Colheres (sopa) de Emulsificante Gel
- 1 Colher (sopa) de Liga Neutra
- Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Disponha o 300g de creme de leite em um recipiente e leve para o congelador até o creme de leite quase congelar.
2. Em uma panela dissolva a gelatina em 100ml de água. Depois de hidratada acrescente o restante da água e deixe que esfrie em temperatura ambiente.
3. Junte no liquidificador os 200ml de creme de leite, o creme de leite congelado, a gelatina hidratada, o imulsificante a liga neutra e bata bem até obter uma mistura homogênea. Dissolva o suco de morango em um pouco de água, crescente no liquidificar e bata mais até dobrar de tamanho.
4. Disponha a mistura em um pote e leve ao congelador até ficar firme.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Sorvete de Abacate

INGREDIENTES

- 1 Abacate Médio
- 100ml de Leite Desnatado
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- Suco de 1/2 Limão
- Raspas da Casca do 1/2 Limão
- 4 Colheres (sopa) Adoçante Forno e Fogão

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacate ao meio e retire a polpa.
2. Leve ao liquidificador e acrescente o leite desnatado, o creme de leite light, o suco de 1/2 de limão e o adoçante forno e fogão.
3. Bata até obter uma mistura homogênea. Acomode em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca de 30 minutos.
4. Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Sorvete de Pitaya

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Polpa de Pitaya (Também conhecida como Fruta do Dragão)
- 200g de Creme de Leite
- 1 Colher (sopa) de Adoçante Culinário
- 4 Claras de Ovo
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão

MODO DE PREPARO

1. Retire a polpa das Pitayas com ajuda de uma colher (para duas xícaras deve se usar de três a quatro Pitays). Leve ao liquidificador junto do creme de leite.
2. Bata bem, até obter uma mistura bem homogênea. Transfira a mistura para um recipiente e reserve.
3. Batas as claras em neve até ficar bem firme. Acrescente o adoçante culinário e o suco de limão e volte a bater.
4. Misture delicadamente as claras em neve na mistura de Pitayas e reserve por cerca de 2 horas na geladeira.
5. Retire da geladeira e bata novamente no liquidificador. Transfira para um recipiente e reserve no congelador por cerca de 4 horas.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Creme de Coco Ralado

INGREDIENTES

- 350g de Creme de Leite
- 150ml de Leite de Coco
- 140g de Coco ralado
- Adoçante para Forno e Fogão a gosto
- 1 Pitada Sal
- Chocolate 100% Cacau Ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o coco ralado para hidratar no leite de coco por aproximadamente 30 minutos.
2. Junte o creme de leite, a pitada de sal e adoce a gosto.
3. Misture bem até obter uma mistura homogênea.
4. Leve para o congelaro por 3 horas.
5. Disponha em taças de sobremesa e polvilhe o chocolate ralado por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Mousse de Café

INGREDIENTES

- 1 Envelope de Gelatina Incolor e sem Sabor
- 200g de Creme de Leite
- 1 Xícara (chá) de Leite Desnatado
- 1 Colher (sopa) de Café Solúvel
- 1 Xícara (chá) de Adoçante Forno e Fogão
- 2 Gemas
- 2 Claras
- Óleo de Coco para untar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o leite, dilua o café e misture o creme de leite.
2. Bata as gemas, acrescente metade do adoçante e misture bem. Misture ao leite e deixe em fogo médio por cerca de 3 minutos, mexendo sempre.
3. Deixe amornar e adicione a gelatina hidratada e dissolvida. Reserve.
4. Bata as claras em neve com o restante do adoçante e acrescente a mistura reservada.
5. Em uma forma untada com um pouco de óleo de coco, despeje a mistura e leve para a geladeira até ficar firme.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com


Imagem - Shutterstock

Pudim de Leite Low Carb

INGREDIENTES

- 300g de Creme de Leite
- 200ml de Água
- 3 Ovos
- 1 Colher (sopa) de Leite Desnatado
- 2 Colheres (sopa) Adoçante para Forno e Fogão
- Adoçante para Forno e Fogão a gosto
- Essência de Baunilha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bate bem até obter uma mistura homogênea. Reserve.
2. Em uma forma com um buraco no meio, coloque 2 Colheres de sopa Adoçante e leve ao forno baixa mexendo para não dissolver.
3. Depois acrescente uma colher de água, deixe que seque depois espelhe na forma.
4. Despeje a mistura na forma e leve ao forno a 160ºC graus em banho maria por aproximadamente 40 minutos ou até enfirar um palito e ele sair limpo.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - **6 Porções** Tempo de Preparo - **50 Min**

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Sorvete de Coco

INGREDIENTES

- 1/2 Xícara (chá) de Coco Ralado sem Açúcar
- 6 Colheres (sopa) de Leite de Coco
- 1 Xícara (chá) de Adoçante Culinário
- 400g de Creme de Leite
- 200ml de Leite Desnatado
- Raspas de Chocolate 70% Cacau

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador a bata por cerca de 3 minutos até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura para um recipiente e leve ao congelador por cerca de 4 horas.
3. Distribua o sorvete em taças e decore com raspas de chocolate.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Quindim Low Carb

INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Adoçante para Forno e Fogão
- 200g de Coco Ralado sem Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Margarina
- 4 Ovos
- 12 Gemas

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificar os 4 ovos, as 12 gemas, o adoçante culinário e a margarina light.
2. Acrescente o coco ralado e misture bem.
3. Distribua a mistura em forminhas de empadas untadas com um pouco de margarina e deixe descansar por cerca de 20 minutos.
4. Leve ao forno médio, em banho-maria por cerca de 40 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Pudim de Chia

INGREDIENTES

- ¾ Xícara (chá) de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Sementes de Chia
- ½ Colher (chá) de Extrato de Baunilha
- 1 Colher (sopa) de Adoçante para Forno e Fogão

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente.
2. Coloque uma tampa e disponha na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza.
3. Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional.
4. Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Mousse de Chocolate Low Carb

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Leite de Coco
- 3 Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha
- 1 Colher (sopa) de Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Deixe o leite de coco na geladeira por 4 horas ou mais para separar a nata da água de coco.
2. Com cuidado retire o creme espesso com uma colher e coloque no liquidificador.
3. Bata o creme de coco, a baunilha e o adoçante no liquidificador por 10 minutos ou até engrossar.
4. Adicione o cacau em pó e bata mais um pouco.
5. Sirva em taças de sobremesa.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Bebidas

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Suco Verde

INGREDIENTES

- 3 Fatias de Melão
- 1 Folha de Couve
- 1 Pepino com casca
- 2 Folhas de Hortelã
- 1 Maçã pequena
- 150ml de Água de Coco
- Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a maçã, corte ao meio e retire as sementes.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até tudo estar totalmente triturado.
3. Passe em uma peneira, adoce e sirva em seguida.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 10 Min



Suco de Kiwi com Melão

INGREDIENTES

- 1 Kiwi Descascado
- 1 Fatia de Melão sem sementes
- 1 Xícara (chá) de Água de Coco
- 1 Folha de Hortelã
- Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca do Kiwi e do Melão e corte em cubos.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos até as frutas estarem totalmente trituradas.
3. Adoce e Sirva com muito gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com



Suco de Melancia com Hortelã

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Melancia em cubos
- 1 Colher (sopa) de Hortelã picada
- 1/2 Xícara (chá) de Água de Coco
- Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Corte a melancia em cubos e tire as sementes.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos até a melancia estar totalmente triturada.
3. Adoce e Sirva com muito gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 10 Min



Limonada de Maçã

INGREDIENTES

- 2 Maçãs Verdes
- Suco de 1 Limão
- 2 Folhas de Alface
- 1 Copo de Água Mineral
- Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca e as sementes das Maçãs e corte em cubos.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
3. Sirva com muito gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

Sobre o Autor

Makallister Reis, autor do Livro Digital **101 Receitas Low Carb,** se especializou em cursos da área de Nutrição, como Atendente de Nutrição, Auxiliar de Cozinha, entre outros cursos. Sua simpatia pelos alimentos começou desde cedo e, assim, resolveu estudar mais como funcionava as dietas e a composição dos alimentos.

Estudou a fundo sobre Dieta Low Carb e resolveu desenvolver o Livro Digital com o intuito de ajudar as pessoas a controlarem seu peso e obter melhor qualidade de vida. Com isso, ele elaborou as 101 receitas encontradas neste Livro Digital corrigidas e avaliadas pela Nutricionista **Elaine De Souza Viana (CRN/SP 14315),** a qual auxiliou no processo de eficácia das receitas. O autor se preocupou em proporcionar receitas saudáveis e saborosas, de forma a não comprometer a dieta e nem a saúde das pessoas. Criado com todo o cuidado e atenção necessária, o Livro Digital 101 Receitas Low Carb procura levar mais saúde para a mesa das pessoas.

Boa leitura e Bom Apetite!

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com

© 2016 Makallister Reis - Todos direitos reservados.

É ilegal copiar, roubar ou distribuir este livro ou parte dele. Vender esse livro ou compartilhá-lo digitalmente sem autorização do autor é um crime. É ilegal contribuir para este crime. Qualquer violação deste Copyright será punida com a extensão máxima permitida por Lei.

Licenciado para Lilian josiane Rodrigues de Oliveira - 56171595268 - Protegido por Eduzz.com