

200 RECEITAS CETOGÊNICAS









E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Sumário

Refeições	9
1- Filé com manteiga de ervas	9
2- Strogonoff de frango	11
3- Sopa de couve-flor e frango	12
4- Sopa de tomate e gorgonzola	13
5- Sopa de salmão e camarão	15
6- Arroz de couve flor	16
7- Lasanha de berinjela	17
8- Moqueca de camarão	19
9- Ovos californianos	20
10- Tomate recheado	21
11- Berinjela refogada	23
12- Rolinhos de berinjela com mussarela de búfala	24
13- Rocambole de carne moída	25
14- Omelete de clara de ovo com salsinha	27
15- Tartar de salmão com guacamole	28
16- Salmão com azeitona, pistache e tomate	29
17- Salada de repolho	31
18- Panqueca de couve-flor	32
19- Salada de berinjela grelhada	34
20- Salada de couve e brócolis frita	35
21- Salmão com molho de pepino	37
22- Salmão grelhado com pesto de tomate e amêndoa	39
23- Salmão com pesto e espinafre	41
24- Salada niçoise	42
25- Salada grega	44
26- Salada de atum com molho de alho	45
27- Caçarola de atum	47

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

28- Salmão de coco com repolho 48
29- Peixe frito com iogurte e molho de nozes 49
30- Sopa de peixe com açafrão 51
31- Salada de atum com alcaparras 53
32- Abacate recheado com salmão 54
33- Peixe e camarão com açafrão + purê de brócolis 55
34- Peixe com curry e coco 57
35- Peixe amanteigado com couve e cogumelos 58
36- Omelete na travessa de bacon e cogumelo 60
37- Almôndegas com queijo 61
38- Carbonara de abobrinha 63
39- Repolho frito com bacon 64
40- Salada de tomate assado 65
41- Guacamole 66
42- Salada de erva-doce e ervilha 67
43- Sopa de couve-flor 69
44- Sopa cremosa de brócolis e alho-poró 70
45- Purê de brócolis 72
46- Espargos com queijo cabra 73
47- Pimentão recheado com queijo 74
48- Purê de couve-flor 75
49- Couve-flor amanteigada 76
50- Repolho roxo assado com queijo 77
51- Alho-poró cremoso 78
52- Repolho assado 80
53- Berinjela frita 81
54- Salada de couve crocante com limão 82
55- Salada de repolho vermelho 84
56- Brócolis e couve-flor em queijo 85
57- Cogumelos recheados 86
58- Lasanha de abobrinha 87
59- Sopa de mexilhões 89

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

60- Espetinho de salmão embrulhado no presunto 90
61- Almôndegas de queijo pimento 91
62- Risoto de couve-flor e cogumelos 93
63- Strogonoff de carne 94
64- Omelete de cogumelos 96
65- Omelete de queijo 97
66- Mistura de berinjela com ovos 98
67- Nabo gratinado 99
68- Rolinhos de abobrinha 101
69- Batata frita de abobrinha com molho picante 103
70- Salada de abobrinha com ovos 104
71- Strogonoff de berinjela 106
72- Creme de cogumelos 107
73- Salada de berinjela 109
74- Salada de abobrinha 110
75- Legumes assados 112
76- Repolho recheado 113
77- Bolo de carne envolto no bacon 115
78- Brócolis e couve-flor gratinado com linguicinha 116
79- Abobrinha recheada 118
80- Lasanha de couve-flor 120
81- Salmão no gergelim com repolho 122
82- Repolho verde desnatado 124
83- Brócolis com manteiga 125
84- Peru com molho cream cheese 126
85- Camarão cremoso 128
86- Salmão assado com limão e manteiga 129
87- Peixe com beterraba assada 131
88- Peixe assado com legumes no papel alumínio 132
89- Frango com alho 134
90- Coxinha de frango crocante com repolho 135
91- Espetinho de carne com cebola grelhada 137

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

92- Pesto de tomate e amêndoas 139
93- Frango de curry com coco e limão 140
94- Salmão frito com brócolis e queijo 141
95- Asinha de frango com brócolis cremoso 143
96- Espetinho de frango com batata frita falsa 145
97- Salmão frito com aspargos 147
98- Queijo assado 148
99- Costela de churrasco com salada de abóbora cremosa 149
100- Couve frita com carne de porco e cranberries 152
101- Salada de beterraba amarela e anchovas 153
102- Omelete com creme de mamão 154
103- Fettuccine de abobrinha 156
104- Couve-flor com molho branco 157
105- Strogonoff de cogumelos 158
106- Omelete de legumes 160
Lanches 161
107- Maionese de abacate 162
108- Bolinho de espinafre 163
109- Chips de berinjela 164
110- Pizza de pepperoni 165
111- Pizza de berinjela 166
112- Muffin de panceta 167
113- Cestinha de peito de peru 168
114- Pizza de couve-flor e mussarela 169
115- Sanduíche de abobrinha com queijo 170
116- Pão estilo Low Carb 171
117- Pizza zero carboidrato 172
118- Biscoitos de queijo 173
119- Pão keto 174
120- Torta de carne 175
121- Hambúrguer de ovo 177
122- Torta de espinafre 178

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

123- Hambúrguer de salmão e acompanhamento 179
124- Bolinho de ovo 181
125- Ovos mexidos com manjericão e manteiga 182
126- Quiche francês 183
127- Torta de abacate 184
128- Torta de legumes 186
129- Torta de queijo 187
130- Torta de abóbora sem carboidratos 189
131- Torta de salmão 190
132- Waffles de banana 192
133- Manteiga de ervas 193
134- Barrinhas de granola 194
135- Panqueca de coco 195
139- Chips de abobrinha 196
140- Mistura de sementes e amêndoa picante 197
141- Bolacha de sementes 198
142- Anéis de cebola 199
143- Pão de farinha de coco 200
144- Sanduíches de salada 201
145- Pão crocante de gergelim 202
146- Manteiga de couve-flor 203
147- Bolinhos de camarão 204
148- Chips de queijo parmesão 205
149- Creme de queijo 206
150- Salgadinho de queijo com salame 207
151- Petisco caprese 208
152- Pizza de abobrinha 209
153- Bolinha de queijo e bacon 210
154- Panquecas com cobertura de cream cheese 211
155- Pão de abóbora 213
156- Granola de gengibre e alcaçuz 214
157- Batata doce frita 216

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

158- Molho de berinjela 217
159- Pão de alho keto 218
160- Bolinho de coco 220
161- Queijadinha 221
162- Panqueca de torresmo 222
Doces 224
163- Docinho de amendoim e chocolate 224
164- Falso danone 225
165- Mousse zero carboidrato 226
166- Creme de limão 227
167- Gelatina com iogurte 228
168- Bolo de canela 229
169- Torta de maçã de frigideira 230
170- Sorvete de limão 231
171- Picolé de iogurte 232
172- Maçã com molho de baunilha 233
173- Bolo de chocolate 234
174- Chantilly caseiro com frutas 235
175- Creme de coco com morango 236
176- Bombom de coco e café 237
177- Pudim de coco e chocolate 238
178- Pudim de chia 239
179- Geleia de framboesa 240
180- Pêssegos grelhados 241
181- Mousse de chocolate 242
182- Arroz de leite falso 243
183- Brigadeiro com avelã 244
184- Mingau de coco 245
185- Creme de baunilha sem leite 246
186- Cheesecake de coco com mirtilos 247
187- Panna Cotta de baunilha 248
188- Maçãs assadas 249

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

189- Sorvete de baunilha sem açúcar 251
190- Sorvete de mirtilo 252
Bebidas 254
191- Leite de amêndoas 254
192- Milkshake de manteiga e amendoim 254
193- Água aromatizada 255
194- Smoothie de mirtilo 256
195- Café com creme 257
196- Chocolate quente 258
197- Batida de morango 259
198- Batida de limão e gengibre 260
199- Chá gelado 261
200- Leite cremoso sem cacau 262

Refeições

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1- Filé com manteiga de ervas



Ingredientes

- 700 g de filé mignon cortado em medalhões de dois dedos de altura
- Meio tablete de manteiga
- 1 colher (chá) de mostarda em grãos
- ½ pimenta vermelha picada
- 1 dente de alho pequeno
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Em um pote, amasse os grãos de mostarda, o alho, a pimenta vermelha e uma pitada de sal, até virar uma pasta.
2. Em outro pote, amoleça a manteiga no micro-ondas por 20 segundos (antes separe uma quantidade para fritar os filés).

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Despeje a manteiga amolecida em cima da pasta de temperos e incorpore.
4. Transfira a manteiga temperada para um recipiente quadrado (para que depois possa ser cortado em cubinhos). Leve para a geladeira para endurecer.
5. Tempere os filés com sal e pimenta do reino moída na hora.
6. Em uma frigideira bem quente, frite os filés na manteiga que sobrou sem o tempero.
7. Retire a manteiga da geladeira e use uma faca afiada para cortar cubinhos.
8. Assim que os bifes estiverem prontos sirva nos pratos e coloque 1 ou 2 quadradinhos da manteiga temperada para derreter em cima.
9. Sirva.

2- Strogonoff de frango



Ingredientes

- 3 peitos de frango cortados em cubos

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 cebola picada
- 1 colher de manteiga
- 1/2 copo de molho de tomate
- 1/3 copo de mostarda
- 1 copo de cogumelos
- 1 copo de creme de leite

Modo de preparo

1. Em uma panela, misture o frango, o alho, o sal e a pimenta.
2. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola. Junte o frango temperado até que esteja dourado.
3. Adicione os cogumelos, o molho de tomate e a mostarda.
4. Incorpore o creme de leite e retire do fogo antes de ferver.
5. Sirva com acompanhamentos de sua preferência.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3- Sopa de couve-flor e frango



Ingredientes

- 1 xícara de peito de frango cozido cortado grosseiramente
- 1 xícara de creme de leite (opcional)
- 4 colheres (sopa) de cebola cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho processado
- 3 xícaras (chá) de couve flor
- 2 colheres (sopa) de alho-poró
- Sal e pimenta rosa a gosto

Modo de preparo

1. Faça um refogado com a cebola, o azeite de oliva e o alho.
2. Acrescente a couve flor e o alho-poró.
3. Ponha água até cobrir todo o conteúdo.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Deixe cozinhar por em média 10 a 12 minutos.
5. Transfira o conteúdo e processe no liquidificador.
6. Adicione 200 ml de água ou creme de leite.
7. Tempere á gosto.
8. Sirva com os cubinhos de frango.

4- Sopa de tomate e gorgonzola



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de orégano
- 1 cebola roxa média picada
- 4 dentes de alho fatiados
- 3 xícaras de molho de tomate

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 e 1/2 xícara de frango desfiado
- 3/4 de Xícara de creme de leite.
- 1 colher (sopa) de folhas de orégano fresco
- 1/2 xícara de queijo gorgonzola
- Molho de pimenta a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio.
2. Quando o óleo estiver quente, adicione a cebola e uma pitada de sal e deixe ferver por 2 minutos.
3. Adicione o alho e ferva por mais 2 minutos.
4. Adicione o molho de tomate e deixe ferver.
5. Adicione o creme de leite e orégano, cozinhe por 10 a 25 minutos.
6. Despeje a sopa em um liquidificador, adicione o queijo gorgonzola e bata até ficar homogêneo.
7. Passe em uma peneira fina, ajuste o tempero se necessário e esquente para servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5- Sopa de salmão e camarão



Ingredientes

- 150 g salmão
- 150 g camarão
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão
- 1 tomate picado
- 200 ml de água
- 100 ml de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de ervas frescas (por exemplo cheiro verde e orégano)
- Alho poró picado a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Doure a cebola, o alho poró e o pimentão numa panela com manteiga.
2. Adicione o tomate, as ervas, a água e deixe ferver.
3. Vá adicionando o creme de leite aos poucos, mexendo bem.
4. Quando ferver novamente, coloque o salmão picado em cubos.
5. Deixe cozinhar por 5 minutos e então acrescente o camarão.
6. Cozinhe por 5 minutos e está pronto para servir.

6- Arroz de couve flor



Ingredientes

- 1/2 couve-flor
- 1/2 xícara (chá) de cebola ralada

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Lave a couve-flor em água fria e seque bem.
2. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz.
3. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente.
4. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.

7- Lasanha de berinjela



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 600 g de carne moída
- 3 berinjelas médias
- 1/2 cebola
- 1 tomate grande
- 1 rodela de pimentão vermelho
- 1 rodela de pimentão amarelo
- 1/4 xícara de manjericão fresco picado
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de polpa de tomate
- 1 e 1/2 colher (sopa) de molho inglês
- 1 e 1/2 colher (sopa) de molho shoyo
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 4 folhas secas de louro
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de banha (pode ser substituído por Ghee ou óleo de coco)
- 1/2 xícara de água
- Azeite a gosto
- Sal a gosto a gosto
- Pimenta do reino preta moída a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Tempere a carne com alho, sal, pimenta, molho shoyo, molho inglês e louro.
2. Esquente o óleo e frite a carne.
3. Pique a cebola, o tomate (descartando as sementes) e os pimentões.
4. Quando a carne já estiver dourando, misture a cebola e deixe fritar um pouco também.
5. Acrescente o tomate, os pimentões, o molho caseiro, a polpa de tomate e a água.
6. Mexa, regule o sal e deixe ferver para engrossar por uns 10 minutos.
7. Fatie a berinjela e coloque na água para não escurecer.
8. Acrescente o manjericão, desligue o fogo, retire as quatro folhas de louro e reserve.
9. Em um refratário, regue o fundo com azeite.
10. Faça camadas: berinjela, carne, berinjela, carne, berinjela e carne.
11. Regue com azeite, tampe com papel alumínio e leve ao forno por 25 minutos em temperatura média/alta.
12. Retire o papel alumínio e mantenha no forno por mais 20 minutos.
13. Espalhe o queijo parmesão e deixe no forno por 10 minutos.
14. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

8- Moqueca de camarão



Ingredientes

- 1/2 kg de camarão médio
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara (café) de azeite
- 2 cebolas médias cortadas em rodelas
- 1/2 xícara (chá) de coentro
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 2 cebolinhas verdes cortadas
- 3 tomates cortados em rodelas
- 1 vidro de leite de coco
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Limpe os camarões e tempere com sal e o suco de limão.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Reserve.
3. Refogue todos os temperos por 15 minutos no azeite.
4. Acrescente os camarões e cozinhe por 5 minutos com a panela tampada.
5. Por último, acrescente o leite de coco.
6. Sirva com acompanhamento de sua preferência.

9- Ovos californianos



Ingredientes

- 3 ovos cozidos
- 1 colher (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho bem espremido
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Cozinhe os ovos por cerca de 7 a 10 minutos.
2. Depois de bem cozidos e devidamente descascados, divida-os ao meio e separe as gemas em uma tigela.
3. Reserve as metades das claras cozidas.
4. Misture bem as gemas cozidas com os demais ingredientes, até obter um creme homogêneo.
5. Recheie as claras com essa mistura, adicione o bacon e decore com a salsa.
6. Sirva em seguida.

10- Tomate recheado



Ingredientes

- 1 tomate médio
- 1 colher (sopa) de cebola picada

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de peito de frango cozido desfiado
- 1 colher (sopa) de Champignon fatiado
- 1 colher (sopa) de requeijão zero carboidratos
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Corte o tampo de cima do tomate, retire toda a semente e reserve.
2. Em uma panela doure o alho e a cebola com o azeite.
3. Em seguida, junte o champignon e o frango desfiado.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Acrescente por último o requeijão.
6. Recheie o tomate com a mistura.
7. Leve ao forno aquecido por cerca de 10 minutos e sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

11- Berinjela refogada



Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150 g bacon
- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Corte a berinjela em pedaço (com polpa e casca) e reserve em água com sal.
2. Corte o bacon em cubos e frite bem. Escorra o excesso de óleo.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Adicione a cebola cortada bem pequena e refogue bem.
4. Junte os dentes de alho cortados em tiras e refogue por 2 minutos.
5. Adicione a berinjela e cozinhe por 15 minutos. Mexa sempre.
6. Deixe esfriar e regue com azeite a vontade.
7. Sirva.

12- Rolinhos de berinjela com mussarela de búfala



Ingredientes

- 6 fatias finas de berinjela, com casca cortadas pelo comprimento
- 3 bolinhas de mussarela de búfala
- 4 colheres de molho de tomate pronto (aquecido com um pouco de água e azeite)
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Manjericão para decorar

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Depois de cortar as fatias de berinjelas, salpique-as com um pouquinho de sal e deixe-as descansar.
2. Lave-as e seque-as antes de colocá-las em uma frigideira antiaderente, bem quente, untada com azeite. Grelhe as fatias por dois minutos de cada lado, ou até ficar ligeiramente macia.
3. Corte as bolinhas de mussarela ao meio e coloque cada pedaço sobre uma fatia de berinjela e então enrole.
4. Em um refratário, disponha o molho de tomate e, por cima, arrume os rolinhos recheados.
5. Leve ao microondas, na potência alta, por dois minutos ou até aquecer bem.
6. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e sirva com folhas de manjericão.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

13- Rocambole de carne moída



Ingredientes

- 500 g de carne moída
- 3 ovos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de cebola picadinha
- 3 colheres de cheiro verde picado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 100 g de queijo prato picada
- 250 g de presunto em fatias
- Fatias de bacon
- 4 colheres de óleo para pincelar
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 colher de queijo parmesão ralado

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Misture a carne com os ovos e os temperos.
2. Abra entre dois plásticos, coloque o presunto, o queijo e o bacon. Enrole no próprio plástico.
3. Retire do plástico, pincele com o óleo e coloque para assar em uma fôrma bem untada até dourar.
4. Coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado.
5. Sirva.

14- Omelete de clara de ovo com salsinha



Ingredientes

- 1/2 xícara de claras de ovo (3 a 4 claras)
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de queijo minas light ralado (ou qualquer outro queijo light)

Modo de preparo

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo.
2. Despeje as claras de ovo sobre a frigideira aquecida e frite por 1 minutinho, mexendo a frigideira para que as claras fritem por igual.
3. Adicione a salsinha e o queijo ao omelete na frigideira e mexa mais um pouco para espalhar bem.
4. Dobre o omelete ao meio para formar um envelope sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais uns 2 minutos.
5. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

15- Tartar de salmão com guacamole



Ingredientes

- 300 g de salmão fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- Suco de 1 limão
- Pimenta-dedo-de-moça a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Tartar

1. Corte o salmão em cubinhos pequenos e a pimenta-dedo-de-moça em pedacinhos bem pequenos.
2. Misture com os outros ingredientes e reserve.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Guacamole

1. Pique o abacate, a cebola roxa e o tomate em cubos.
2. Coloque a pimenta cortada em pedaços bem pequenos, o coentro e misture delicadamente todos os ingredientes, para não desmanchar todo o abacate.

Montagem

1. Coloque o tartar em um recipiente (taça) e coloque um pouco da guacamole por cima.
2. Sirva frio

16- Salmão com azeitona, pistache e tomate



Ingredientes

- ½ xícara de azeitonas verdes sem caroço
- ⅓ xícaras de pistache, descascadas

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 15 filetes de salmão
- 10 tomates cereja com hastes
- ½ colher (sopa) tomilho seco
- ¼ xícara de endro fresco picado
- ¼ xícara de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Pique as azeitonas e pistachos finamente e transfira para uma tigela pequena. Adicione um pouco de azeite e mexa para combinar.

2. Coloque o peixe em uma assadeira. Espalhe a mistura de azeitonas ao redor e entre os filés.

3. Coloque os tomates em uma assadeira separada. Tempere com sal, pimenta, tomilho e polvilhe com azeite de oliva.

4. Asse o peixe e o tomate por 15 minutos até que o peixe fique opaco no centro.

5. Cubra o salmão com um pouco de endro e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

17- Salada de repolho



Ingredientes

- ½ repolho verde
- ½ limão, o suco
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara de maionese
- 1 pitada de sementes de funcho (opcional)
- 1 pitada de pimenta
- 1 colher (sopa) mostarda Dijon

Modo de preparo

1. Retire o núcleo e raspe o repolho usando um processador de alimentos.

2. Coloque o repolho em uma tigela de tamanho médio.

3. Adicione sal e suco de limão.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Mexa e deixe descansar por 10 minutos para deixar o repolho murchar ligeiramente. Descarte qualquer excesso de líquido.

5. Misture o repolho, a maionese e a mostarda.

6. Tempere a gosto.

7. Sirva.

18- Panqueca de couve-flor



Ingredientes

- 1 couve-flor
- 3 ovos
- ½ cebola
- 1 colher (chá) de sal
- 2 pitadas de pimenta
- 4 colheres de manteiga, para fritar

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Enxaguar, aparar e ralar a couve-flor usando um processador de alimentos ou ralador.

2. Adicione a couve-flor a uma tigela grande. Adicione os ingredientes restantes e misture. Reserve por 5 a 10 minutos.

3. Derreta uma quantidade generosa de manteiga ou óleo em fogo médio em uma frigideira grande. Use o forno em fogo baixo para manter os primeiros lotes de panquecas quentes enquanto você faz os outros.

4. Coloque as colheres da mistura de couve-flor ralada na frigideira e alise-as cuidadosamente até medirem cerca de 3 a 4 polegadas de diâmetro.

5. Frite por 4 a 5 minutos de cada lado. Ajuste o calor para se certificar de que eles não queimam.

6. Sirva com acompanhamentos de sua preferência.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

19- Salada de berinjela grelhada



Ingredientes

- 2 berinjelas
- 3 colheres (sopa) de azeite, para escovar a berinjela
- ½ xícara de azeite, para o molho
- ½ limão espremido
- 1 dente de alho (opcional)
- 7 tomates
- 2 colheres de anchova ou uma lata de atum em azeite
- 5 fatias de queijo mussarela
- ¼ xícara de hortelã fresca
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Fatie a berinjela longitudinalmente e pincele com azeite de oliva em ambos os lados.Tempere com sal.

2. Grelhe por cinco minutos ou mais de cada lado até que as fatias tenham uma cor agradável e estejam realmente moles.

3. Misture o azeite, suco de limão e alho fresco picado.

4. Despeje o molho em um prato e coloque as fatias de berinjela por cima para mergulhar no molho. Vire depois de cerca de um minuto.

5. Fatie os tomates e adicione ao prato. Coloque anchovas ou atum sobre as fatias de berinjela. Rasgue a mussarela em pedaços e arrume por cima.

6. Regue com azeite de oliva e algumas gotas de suco de limão ou vinagre e tempere com pimenta preta moída e hortelã fresca.

7. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

20- Salada de couve e brócolis frita



Ingredientes

- ½ xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda integral
- 4 ovos
- ½ brócolis
- 4 folhas de couve
- 2 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 abacates
- 1 pitada de flocos de pimenta
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Misture a mostarda e a maionese em uma tigela pequena e reserve.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Ferva os ovos do jeito que você gosta - macio, médio ou cozido. Imediatamente, coloque-os em água gelada quando estiverem prontos para facilitar a descascar. Quando resfriado - divida em metades ou quartos.

3. Divida os abacates e corte em fatias.

4. Fatie o alho finamente. Aqueça o azeite em uma frigideira e frite as fatias com cuidado. Retire o alho da panela e coloque em uma toalha de papel. Guarde o óleo na panela.

5. Pique brócolis e couve grosseiramente. Adicione uma manteiga ao óleo com infusão de alho na frigideira e frite os vegetais por alguns minutos em fogo médio até que estejam ligeiramente amolecidos.

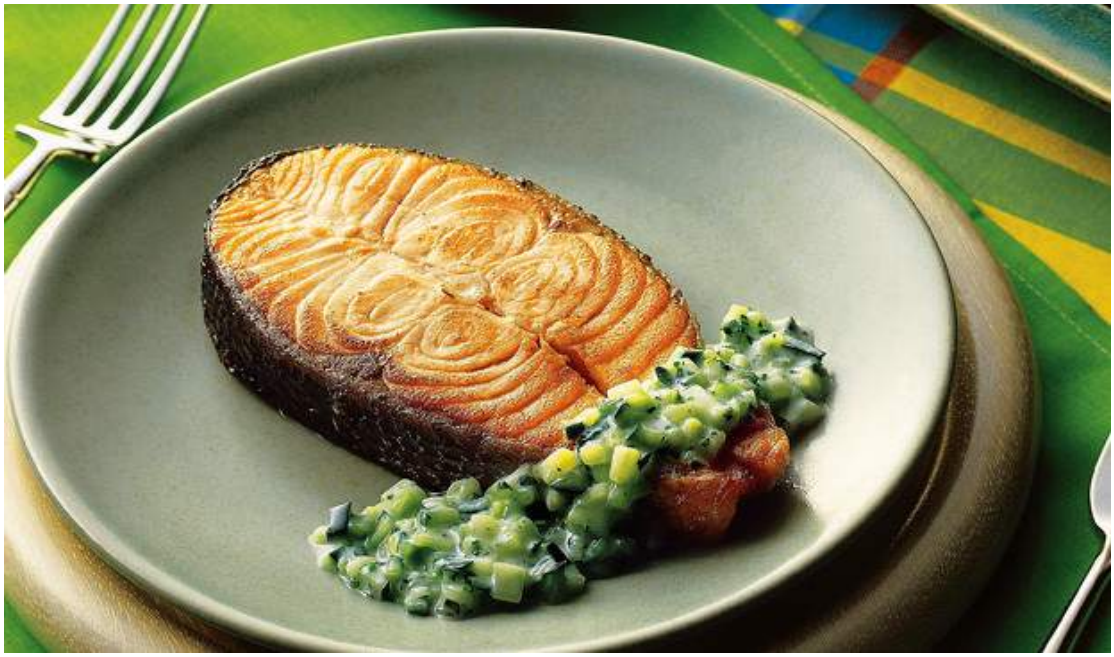
6. Tempere com sal e pimenta o prato com abacate, ovos e a mostarda.

7. Termine o prato com fatias de alho fritas para dar sabor.

8. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

21- Salmão com molho de pepino



Ingredientes

- 1 salmão, em pedaços
- 1 colher (sopa) de tempero tandoori
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

Molho de pepino

- 1 e ¼ xícaras de maionese
- ½ pepino, desfiado
- 2 dentes de alho picados
- ½ colher de suco de limão

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ colher (chá) de sal (opcional)

Salada crocante

- 3 folhas de rúcula
- 1 pimentão
- 3 cebolinhas
- 2 abacates
- 1 limão, o suco

Modo de preparo

1. Misture o tempero tandoori com 2 colheres de sopa de óleo e cubra o salmão.
2. Coloque no forno por 15 a 20 minutos ou até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo.
3. Misture alho esmagado, suco de limão, pepino picado (esprema a água primeiro) e maionese em uma tigela.
4. Pique os pimentões, cebolinha e abacate. Combine com a rúcula em uma travessa.Regue com suco de limão.
5. Sirva o salmão na salada e cubra com molho de pepino.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

22- Salmão grelhado com pesto de tomate e amêndoa



Ingredientes

- 1 salmão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 2 toranjas
- 3 folhas de espinafre ou alface de rúcula

Pesto de tomate e amêndoa

- 7 tomates

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 amêndoas descascadas
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- 1 dente de alho
- ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- ¼ xícara de azeite

Modo de preparo

1. Corte o salmão em pedaços do tamanho de uma porção e pincele com óleo. Tempere com sal e pimenta.
2. Corte a toranja em fatias de meia polegada e pincele com óleo.
3. Cozinhe o salmão e a toranja na grelha dos dois lados.
4. Sirva em uma folha de alface, juntamente com uma boa dose de pesto de tomate e amêndoa.

Pesto de tomate e amêndoa

1. Escorra os tomates. Reserve o suco para outro uso.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Coloque os tomates e os outros ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos.

3. Adicione óleo no final.

4. Sirva com seu prato principal. Este pesto dura pelo menos uma semana na geladeira e também pode ser armazenado no freezer.

23- Salmão com pesto e espinafre



Ingredientes

- 1 salmão
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de pesto verde ou pesto vermelho
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de espinafre fresco
- 1 colheres de manteiga ou azeite
- Sal e pimenta a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Unte uma assadeira com metade da manteiga ou óleo.

2. Salgue com com pimenta os filetes de salmão e coloque-os na assadeira preparada, com a pele para baixo.

3. Misture maionese, pesto e queijo parmesão e espalhe sobre o salmão.

4. Asse por 15 a 20 minutos ou até que o salmão esteja pronto e quebre com um garfo.

5. Enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga restante ou óleo até ficar murcho, cerca de 2 minutos. Tempere com sal e pimenta.

6. Sirva imediatamente com o salmão assado no forno.

24- Salada niçoise



Ingredientes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 ovos
- 3 nabos ou raiz de aipo
- 7 colheres de feijão verde fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 dente de alho picados (opcional)
- 7 folhas de alface
- 2 tomates cereja
- ½ cebola
- 1 lata atum em azeite
- 2 colheres de azeitonas
- Sal e pimenta a gosto

Molho

- ½ colher (sopa) de mostarda Dijon
- 2 colheres (sopa) de pequenas alcaparras
- 1 colher de anchovas

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ xícara de azeite
- ¼ xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de salsa fresca
- ½ limão, o suco
- 1 dente de alho (opcional)

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes para o molho usando um mixer ou um liquidificador de imersão até que esteja totalmente combinado e cremoso. Reserve.
2. Ferva os ovos do jeito que você gosta, macio ou cozido. Coloque-os imediatamente em água gelada quando eles forem feitos para facilitar a descascar. Corte-os em fatias.
3. Lave e descasque os nabos. Corteem pedaços de meia polegada. Lave e apare o feijão verde e ferva por 5 minutos em água levemente salgada. Use panelas separadas. Enxaguar em água fria quando terminar.
4. Coloque uma frigideira em fogo médio e frite o feijão verde na manteiga ou no azeite. Adicione o alho picado. Tempere com sal e pimenta.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Coloque a alface em uma travessa ou em pratos individuais. Adicione tomates, cebola, atum escorrido, ovos, feijão, azeitonas e nabo.

6. Sirva com molho ao lado.

25- Salada grega



Ingredientes

- 3 tomates maduros
- ½ pepino
- ½ cebola
- ½ pimentão
- 7 colheres queijo feta
- 10 azeitonas gregas pretas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (chá) de orégano

Modo de preparo

1. Corte os tomates e o pepino em pedaços pequenos. Corte o pimentão e a cebola. Arrume em uma travessa.

2. Adicione queijo feta e as azeitonas, regue com azeite e vinagre sobre a salada.

3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Polvilhe com orégano desintegrado e sirva.

26- Salada de atum com molho de alho



Ingredientes

- 2 ovos

- 8 espargos verdes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de azeite
- ¾ de atum fresco, em fatias
- Folhas verdes a gosto
- 2 tomates cereja
- ½ cebola cebola
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
- Sal e pimenta a gosto

Molho de alho

- ⅔ xícara de maionese
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) alho em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Combine os ingredientes para o molho de alho. Deixe de lado.
2. Coloque os ovos em água fervente por 7 a10 minutos. Deixe esfriar em água gelada para facilitar o descascamento.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Corte os espargos em comprimentos e rapidamente frite em uma panela quente com óleo ou manteiga. Deixe de lado.

4. Pincele o atum com óleo e frite ou grelhe por alguns minutos de cada lado. Tempere com sal e pimenta.

5. Adicione folhas verdes, aspargos, ovos descascados cortados em metades, tomates e cebola finamente fatiada em um prato.

6. Fatie o atum e distribua uniformemente sobre a salada.

7. Despeje o molho e polvilhe com sementes de abóbora.

8. Sirva.

27- Caçarola de atum



Ingredientes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres de manteiga
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 5 talos de aipo
- 16 colheres de atum em azeite, escorrido
- 1 xícara de maionese
- 4 colheres de queijo parmesão desfiado
- 1 colher (chá) de flocos de pimenta
- Sal e pimenta a gosto

Acompanhamento

- 6 folhas de espinafre
- 4 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo

1. Pique a cebola, o pimentão e o aipo finamente e frite na manteiga em uma frigideira grande até ficar ligeiramente macia. Tempere com sal e pimenta.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Misture atum, maionese, queijo parmesão e flocos de pimenta em uma assadeira untada. Adicione os legumes fritos e mexa.

3. Asse por 15 a 20 minutos ou até dourar.

4. Sirva com espinafre e azeite.

28- Salmão de coco com repolho



Ingredientes

- 1 salmão
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (chá) de açafrão
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de cebola em pó
- 10 colheres (chá) de azeite, para fritar
- 20 g de repolho
- 4 colheres de manteiga

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e pimenta a gosto
- 1 limão, para servir

Modo de preparo

1. Corte o salmão em pedaços. Regue com azeite ou óleo de coco.

2. Misture o coco ralado, sal, açafrão e cebola em pó em um prato. Atire os pedaços de salmão no revestimento de coco.

3. Frite os pedaços de salmão em fogo médio até dourar. Mantenha-os aquecido enquanto prepara o repolho.

4. Corte o repolho em fatias e frite na manteiga até ficar levemente caramelizado.Tempere generosamente com sal e pimenta.

5. Derreta a manteiga restante. Sirva o salmão, repolho e manteiga derretida com algumas fatias de limão fresco.

29- Peixe frito com iogurte e molho de nozes



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 1 peixe branco
- ½ colher (chá) de sal
- 3 colheres de manteiga
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- Ervilhas a gosto

Iogurte e molho de nozes

- 1 xícara de iogurte grego
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres de nozes
- ½ colher (chá) de limão, raspas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Tempere os pedaços de peixe e reserve por alguns minutos.
2. Pique as nozes e misture com iogurte, azeite e casca de limão, sal e pimenta a gosto. Reserve.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Frite as ervilhas com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

4. Frite o peixe na manteiga em fogo médio por 3 a 4 minutos de cada lado.

5. Sirva o peixe com as ervilhas e o molho de iogurte.

30- Sopa de peixe com açafrão



Ingredientes

- 1 cebola picada

- 2 dentes de alho picados

- 1 bulbo de funcho fresco

- ½ colher (sopa) de molho de tomate

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 pitada de açafrão
- 2 xícaras de água
- 2 caldos de carne
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- 1 limão, o suco
- Sal e pimenta a gosto
- 8 tomates cereja
- 25 pedacinhos de peixe da sua escolha
- Salsa fresca picada a gosto

Aioli (maionese)

- 8 colheres (sopa) maionese
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de salsa fresca picada

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Frite a cebola, o alho, a erva-doce e o açafrão em fogo médio até que os vegetais tenham suavizado um pouco. Adicione o molho de tomate.

2. Corte os tomates ao meio, adicione à panela e frite por mais alguns minutos.

3. Adicione água e cubos de caldo em pedaços. Deixe ferver fogo baixo por 5 a 10 minutos. Adicione sal e pimenta a gosto.

4. Adicione o creme de leite e o suco de limão e deixe ferver.

5. Quando a sopa estiver quente novamente, adicione cuidadosamente o peixe e deixe ferver em fogo baixo por 5 a 10 minutos até que o peixe esteja cozido.

6. Misture a maionese, o alho e a salsa a gosto. Sirva com a sopa.

31- Salada de atum com alcaparras



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 4 colheres de atum em azeite
- 25 colheres (chá) de maionese
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- ½ alho picado
- ½ colher (chá) de flocos de pimenta
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Deixe o atum escorrer.

2. Misture todos os ingredientes, tempere com sal, pimenta e os flocos de pimenta.

3. Sirva.

32- Abacate recheado com salmão



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 2 abacates
- 6 colheres de salmão
- ¾ xícara de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão (opcional)

Modo de preparo

1. Corte os abacates ao meio e retire o caroço.

2. Coloque uma colherada de creme de leite no abacate e acrescente o salmão por cima.

3. Tempere a gosto com sal e um suco de limão espremido para dar um sabor extra.

4. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

33- Peixe e camarão com açafrão + purê de brócolis



Ingredientes

- 1 e ½ fatias de peixe branco
- 2 fatias de queijo parmesão
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- 1 pitada de açafrão
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta
- Sal e pimenta do reino moída, a gosto

Salada de camarão

- 3 colheres (sopa) de azeite

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ dente de alho
- ½ xícara de coentro fresco
- Sal e pimenta preta moída a gosto
- 1/3 camarão descascado

Purê de brócolis

- 1 ramos de brócolis
- 4 colheres (sopa) azeite
- Sal e pimenta preta moída a gosto

Modo de preparo

1. Coloque o peixe em uma assadeira. Tempere com sal e pimenta a gosto. Polvilhe queijo parmesão.
2. Combine creme de leite, açafrão e molho de pimenta em uma panela. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver por alguns minutos. Adicione mais especiarias, se desejar.
3. Despeje o molho sobre o peixe e asse no forno por 15 a 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido.
4. Enquanto o peixe estiver no forno, prepare o camarão e o purê de brócolis.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Camarão

1. Misture o óleo, alho e coentro com as especiarias em um processador de alimentos ou com um mixer de mão.

2. Combine o camarão pré-cozido e descascado com o óleo de coentro em uma tigela.

Purê de brócolis

1. Pique o brócolis e coloque em água levemente salgada. Escorra e adicione azeite, sal e pimenta. Misture com um misturador de imersão ou batedeira até que a mistura atinja a consistência desejada.

2. Monte o prato com todos os componentes citados acima da maneira que desejar e sirva.

34- Peixe com curry e coco



Ingredientes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher de manteiga ou azeite, para untar a assadeira
- 25 g de salmão ou peixe branco, em pedaços
- Sal e pimenta a gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga ou ghee
- 2 colheres (sopa) de curry vermelho ou pasta de curry verde
- 14 colheres de creme de coco
- 25 colheres (chá) de coentro fresco picado
- 15 g de couve-flor ou brócolis

Modo de preparo

1. Unte uma assadeira.

2. Coloque os pedaços de peixe confortavelmente na assadeira. Sal e pimenta generosamente e coloque uma colher de sopa de manteiga em cima de cada pedaço de peixe.

3. Misture o creme de coco, curry e coentro picado em uma tigela pequena e despeje sobre o peixe.

4. Asse no forno por 20 minutos ou até que o peixe esteja pronto.

5. Enquanto isso, corte o brócolis ou a couve-flor em pequenas florzinhas e deixe ferver em água levemente salgada por alguns minutos. Sirva com o peixe.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

35- Peixe amanteigado com couve e cogumelos



Ingredientes

- 25 g de peixe branco
- 15 g couve
- 7 g de cogumelos
- 2 colheres (sopa) de pequenas alcaparras
- ½ colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (sopa) de azeite
- 6 colheres de manteiga, para fritar
- Sal e pimenta a gosto

Manteiga

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 5 colheres de manteiga, à temperatura ambiente
- ½ dente de alho
- ¼ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de pimenta moída grossa
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- ½ colher (chá) de suco de limão ou vinagre de vinho branco

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes da manteiga em uma tigela com um garfo ou um mixer de mão. Reserva.
2. Fatie as couves ao meio e coloque em uma assadeira. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta. Asse por 10 a15 minutos, ou até amolecer.
3. Frite os cogumelos em manteiga com tomilho. Quando os cogumelos estiverem amolecidos, adicione as alcaparras e refogue por 2 a 3 minutos, ou até aquecer completamente. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Retire a assadeira com as couves do forno e coloque a mistura de cogumelos por cima.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Tempere os pedaços de bacalhau com sal e pimenta e coloque em cima dos legumes. Adicione generosas quantidades de manteiga ao peixe.

6. Asse por 20 minutos ou até que o peixe se lasque facilmente com um garfo.

7. Sirva.

36- Omelete na travessa de bacon e cogumelo



Ingredientes

- 6 cogumelos
- 10 g de bacon
- 2 colheres de manteiga
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres de queijo cheddar ralado
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- Sal e pimenta a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Apare os cogumelos e corte-os em quartos. Corte o bacon.

2. Frite o bacon e os cogumelos na manteiga em uma frigideira em fogo médio até dourar. Tempere com sal e pimenta a gosto.

3. Coloque o conteúdo da frigideira em uma assadeira untada.

4. Adicione os ingredientes restantes a uma tigela de tamanho médio e bata para combinar. Tempere com sal e pimenta.

5. Despeja a mistura sobre o bacon e os cogumelos e asse no forno por 30 a 40 minutos ou até dourar.

6. Sirva em seguida.

37- Almôndegas com queijo



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- ½ colher (sopa) de manjericão seco
- ½ colher (chá) de cebola em pó
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta preta moída
- 3 colheres(sopa) de azeite
- 14 g de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca finamente picada
- 7 colheres de espinafre fresco
- 2 colheres de manteiga
- 5 fatias de queijo mussarela
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Coloque carne moída, queijo parmesão, ovos, sal e temperos em uma tigela e misture bem. Forme a mistura em almôndegas.

2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue as almôndegas até ficarem douradas por todos os lados.

3. Abaixe o fogo e adicione o molho de tomate. Deixe ferver por 15 minutos, mexendo a cada dois minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione a salsa e mexa.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Derreta a manteiga em uma frigideira separada e frite o espinafre por 1 a 2 minutos, mexendo continuamente. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione o espinafre para as almôndegas.

5. Cubra com queijo mussarela, rasgado em pedaços pequenos.

6. Sirva e aproveite.

38- Carbonara de abobrinha



Ingredientes

- 10 tiras de bacon
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- ¼ xícara de maionese
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca picada a gosto
- 1 abobrinha
- 4 ovos

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 3 colheres queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1. Despeje o creme de leite em uma panela e deixe ferver. Abaixe o fogo e deixe ferver por alguns minutos até reduzir em um quarto.

2. Frite o bacon na manteiga até ficar crocante. Reserve a gordura.

3. Misture a maionese no creme de leite. Coloque sal e pimenta a gosto, e cozinhe até que a maionese seja aquecida.

4. Rale a abobrinha.

5. Adicione a abobrinha no molho de creme de leite quente. Divida entre quatro pratos e cubra com bacon, gema de ovo, salsa e uma generosa quantidade de queijo parmesão ralado.

6. Regue a gordura de bacon por cima e sirva imediatamente.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

39- Repolho frito com bacon



Ingredientes

- 10 tiras de bacon
- 1 kg repolho verde
- 2 colheres de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Pique o repolho e o bacon em pedaços pequenos.

2. Em uma frigideira grande, frite o bacon em fogo médio até ficar crocante.

3. Adicione o repolho e a manteiga e frite até ficar macio e dourado. Tempere com sal e pimenta a gosto.

4. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

40- Salada de tomate assado



Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de tomates cereja
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta preta moída
- ½ xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

Modo de preparo

1. Escove os tomates com óleo para cobrir e polvilhe com especiarias.

2. Cozinhe na grelha, usando um acessório especial de legumes ou no forno até que os tomates estejam um pouco dourados.

3. Se estiver usando o forno, deixe por aproximadamente 15 minutos.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Polvilhe cebola picada por cima. Regue com vinagre e o resto do azeite. Deixe descansar para que os sabores se misturem.

5. Sirva a salada morna ou fria.

41- Guacamole



Ingredientes

- 2 abacates
- 1 dente de alho
- ½ colher de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola
- 15 colheres (chá) de coentro fresco
- 1 tomate cortado em cubos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Descasque os abacates e amasse com um garfo. Rale ou pique a cebola finamente e adicione ao purê. Esprema o limão e adicione o suco.

2. Adicione o tomate, o azeite e o coentro picado. Tempere com sal e pimenta e misture bem.

3. Sirva.

42- Salada de erva-doce e ervilha



Ingredientes

- 1 xícara de erva-doce fresca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta preta da terra
- 1 limão
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol ou sementes de abóbora, torradas
- 5 xícaras de ervilhas

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Corte a erva-doce em pequenas fatias. Arrume em uma assadeira. Regue com azeite de oliva por cima. Coloque sal e pimenta a gosto.

2. Corte o limão ao meio e esprema o suco. Corte a casca de limão em fatias finas e coloque ao redor da erva-doce (limão assado no forno dá um sabor adorável, mas você não precisa comê-los se não gostar).

3. Asse no forno por 20 a 30 minutos ou até que a erva-doce tenha uma bela cor dourada.

4. Enquanto a erva-doce estiver assando, coloque as sementes de abóbora em uma frigideira seca e leve ao fogo médio por alguns minutos até dourar.

5. Misture a erva-doce assada com ervilhas secas e as sementes secas de abóbora tostadas.

6. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

43- Sopa de couve-flor



Ingredientes

- 4 xícaras de caldo de galinha ou caldo de legumes
- 15 xícaras de couve-flor
- 7 colheres de cream cheese
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 4 colheres de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- 7 fatias de bacon cortadas em cubos
- 1 colher (sopa) de manteiga, para fritar
- 1 colher (chá) de páprica em pó ou pó de pimenta defumada
- 3 colheres de nozes

Modo de preparo

1. Apare a couve-flor e corte em florzinhas menores. Quanto menor você cortá-los, mais rápido a sopa estará pronta.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Salve um punhado de couve-flor fresca e pique em pequenos pedaços de 1/4 de polegada.

3. Refogue a couve-flor finamente picada e o bacon na manteiga até ficar crocante. Adicione as nozes e a páprica. Separe a mistura para servir.

4. Enquanto isso, ferver as florzinhas de couve-flor até ficarem macias. Adicione o cream cheese, a mostarda e a manteiga.

5. Misture a sopa, usando um liquidificador de imersão, a consistência desejada. Quanto mais tempo você mistura, mais cremosa é a sopa. Coloque sal e pimenta a gosto.

6. Sirva a sopa em tigelas e cubra com a mistura de bacon frita.

44- Sopa cremosa de brócolis e alho-poró



Ingredientes

- 1 alho-poró

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 10 xícaras de brócolis
- 8 colheres de cream cheese
- 3 xícaras de água
- 3 colheres de manteiga ou azeite
- 25 colheres (chá) de manjericão fresco
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Lave bem o alho-poró e pique finamente, tanto a parte verde como a branca. Corte o miolo do brócolis e corte em fatias finas. Divida o restante do brócolis em pequenas florzinhas e reserve.

2. Coloque o alho-poró e o brócolis em uma panela e cubra com água. Tempere com sal e deixe ferver por alguns minutos em fogo alto até que o caule de brócolis seja facilmente perfurado com uma faca.

3. Adicione as florzinhas e o alho. Abaixe o fogo e cozinhe por alguns minutos, até que o brócolis esteja verde brilhante e macio.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Acrescente o cream cheese, a manteiga ou o azeite de oliva, a pimenta-do-reino moída na hora e o manjericão. Misture com um liquidificador de imersão até a consistência desejada.

5. Se a sopa estiver muito grossa, dilua-a com água. Se você quiser uma consistência um pouco mais grossa, adicione um toque de creme de leite.

6. Sirva

45- Purê de brócolis



Ingredientes

- 1 brócolis
- 4 colheres (sopa) de manjericão fresco ou salsa fresca picadinha
- 3 colheres de manteiga
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Pique o brócolis em floretes e pique em pedacinhos. Passe o brócolis em água levemente salgada por alguns minutos - o suficiente para reter uma textura firme. Descarte a água.
2. Misture com os outros ingredientes em um processador de alimentos ou use um liquidificador de imersão. Coloque sal e pimenta.
3. Aqueça a mistura e sirva.

46- Espargos com queijo cabra



Ingredientes

- 12 pedaços de espargos verdes
- Presunto a gosto em fatias finas
- Queijo de cabra a gosto
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Lave e apare os espargos.
2. Fatie o queijo em 12 pedaços e divida cada fatia em dois.
3. Corte as fatias de presunto em duas partes no sentido do comprimento e envolva cada pedaço em volta de um aspargo e dois pedaços de queijo.
4. Coloque em uma assadeira untada. Adicione pimenta e regue com azeite.
5. Grelhe no forno por cerca de 15 minutos até dourar.
6. Sirva.

47- Pimentão recheado com queijo



Ingredientes

- 2 pimentões verdes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 11 colheres de queijo feta
- 10 azeitonas verdes picadas e picadas
- 2 ovos
- ½ colher (sopa) de hortelã seca
- 1 colher (chá) de molho picante

Acompanhamento

- Folhas verdes a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Corte os pimentões ao meio longitudinalmente e retire as sementes.
2. Combine os ingredientes restantes em uma tigela e misture bem com um garfo.
3. Recheie as metades dos pimentões com a mistura e coloque-os em uma assadeira untada. Asse no forno por 20 minutos ou até dourar por cima.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Sirva com uma boa salada verde.

48- Purê de couve-flor



Ingredientes

- 1 ramo de couve-flor
- 10 colheres de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta

Modo de preparo

1. Apare a couve-flor e divida em florzinhas menores. Coloque em uma assadeira untada.

2. Cubra a couve-flor com manteiga e asse no forno por 30 minutos.

3. Vire as florzinhas e regue com mais manteiga. Asse por mais 15 minutos ou até que a couve-flor tenha uma cor bonita.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Retire e despeje em uma panela. Deixe ferver por 15 minutos, até a couve-flor ficar macia.

5. Misture em liquidificador de imersão. Tempere com sal e pimenta a gosto.

6. Sirva como acompanhamentos de sua preferência.

49- Couve-flor amanteigada



Ingredientes

- 1 ramo de couve-flor
- 5 colheres de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Apare e corte a couve-flor em pequenas florzinhas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Coloque em uma assadeira untada e adicione sal e pimenta a gosto.

3. Cubra com manteiga.

4. Asse por cerca de 20 minutos ou até estiver dourado.

5. Sirva.

50- Repolho roxo assado com queijo



Ingredientes

- 1 repolho
- 7 colheres de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- 2 xícaras de queijo mussarela ralado

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Corte o repolho em fatias e coloque em uma assadeira untada. Coloque sal e pimenta com alecrim.

2. Coloque manteiga por cima e asse no forno por 15 minutos ou até que o repolho fique com uma cor bonita.

3. Retire do forno e adicione o queijo mussarela ralado. Coloque de volta no forno até que o queijo esteja borbulhante e fique com uma cor agradável, cerca de 15 a 20 minutos.

4. Sirva.

51- Alho-poró cremoso



Ingredientes

- 1 e ½ de alho-poró
- 2 colheres de manteiga
- 1 xícara de creme de leite

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 3 e ½ xícara de queijo cheddar
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de cebolinha fresca bem picada
- 1 pitada de noz-moscada

Modo de preparo

1. Apare e lave o alho-poró completamente. Corte ao meio, longitudinalmente, e corte os talos em pedaços longos de 4 polegadas.

2. Frite o alho-poró na manteiga em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Alternativamente, deixe-os ferver em água levemente salgada por alguns minutos.

3. Coloque o alho-poró em uma assadeira untada.

4. Leve o creme de leite para ferver em uma panela. Abaixe o fogo e adicione o queijo. Mexa até o queijo derreter.

5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione noz-moscada e cebolinha picada.

6. Despeje o molho de queijo sobre o alho-poró. Asse no forno por 15 a 20 minutos.

7. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

52- Repolho assado



Ingredientes

1 repolho verde
5 colheres de manteiga
1 colher (chá) de sal
¼ colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga em uma panela em fogo médio.

2. Divida o repolho verde em cunhas e remova o caule grosso no meio. Corte fatias e coloque em uma assadeira untada.

3. Tempere com sal e pimenta e despeje a manteiga derretida por cima.

4. Asse por 20 minutos ou até que o repolho esteja assado.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Sirva.

53- Berinjela frita



Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 xícaras de farinha de amêndoa
- 1 colher (chá) de pimenta caiena
- Sal e pimenta a gosto
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo

1. Descasque a berinjela e corte em tiras. Deixe de lado.

2. Em uma tigela misture a farinha de amêndoa, pimenta caiena, sal e pimenta preta.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Coloque os ovos em uma tigela e bata até ficar espumoso.

4. Mergulhe os pedaços de berinjela no ovo, em seguida, na mistura de farinha, depois de volta para o ovo e de volta para a mistura de farinha.

5. Coloque as “batatas fritas” em uma assadeira untada e regue com óleo de coco derretido.

6. Asse por 15 minutos ou até ficar crocante.

7. Sirva.

54- Salada de couve crocante com limão



Ingredientes

Salada

- Folhas de couve a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 25 colheres (chá) de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

Amêndoa picante e mistura de sementes

- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 2 xícaras de amêndoas
- 1 colher de sementes de abóbora
- 1 colher de sementes de girassol
- ½ colher (chá) de cominho ou sementes de erva-doce trituradas
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em uma frigideira e adicione as amêndoas e sementes. Mexa bem.
2. Coloque sal e pimenta, e os demais temperos e refogue por alguns minutos, o óleo deve estar suficientemente quente para que os sabores das especiarias se desenvolvam, mas as amêndoas e as sementes não devem ser queimadas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Deixe esfriar e polvilhe sobre a salada antes de servir.

4. Para a salada, basta refogar todos os ingredientes.

55- Salada de repolho vermelho



Ingredientes

- 1 e ⅔ de repolho roxo
- 1 e ¼ xícaras de maionese
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (chá) de sementes de cominho
- 1 colher (sopa) de mostarda integral

Modo de preparo

1. Raspe o repolho finamente, com um cortador ou em um processador de alimentos.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Misture com so outros ingredientes e deixe descansar por 10 a 15 minutos antes de servir.

56- Brócolis e couve-flor em queijo



Ingredientes

- 8 xícaras de couve-flor picada
- 15 xícaras de brócolis picado
- 75 g de alho-poró
- 5 xícaras de queijo ralado
- 2 colheres de manteiga
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 25 colheres (chá) de orégano fresco ou tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Pique todos os legumes em pedaços pequenos.

2. Coloque uma frigideira grande em fogo médio e frite os legumes na manteiga até dourar.

3. Adicione os ingredientes restantes e mexa até que o queijo esteja derretido. Tempere a gosto.

4. Sirva.

57- Cogumelos recheados



Ingredientes

- 12 cogumelos
- 8 tiras de bacon
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 7 colheres de cream cheese
- 3 colheres (sopa) de cebolinha fresca picada
- 1 colher (chá) de páprica em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Comece fritando o bacon até ficar crocante. Deixe esfriar e esmague em migalhas. Salve a gordura do bacon.

2. Remova os caules dos cogumelos e pique-os finamente. Refogue na gordura do bacon, adicionando manteiga, se necessário.

3. Coloque os cogumelos em uma assadeira untada.

4. Em uma tigela, misture o bacon e restante dos ingredientes.

5. Adicione um pouco da mistura a cada cogumelo.

6. Asse por 20 minutos ou até que os cogumelos fiquem dourados.

7. Sirva.

58- Lasanha de abobrinha



Ingredientes

- 2 abobrinhas

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 tomates
- Algumas fatias de cebola
- 1/2 dente de alho
- Sal a gosto
- Orégano
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- Salsa picada
- 50 g de mussarela light
- 1 colher (chá) de de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Fatie as abobrinhas.

2. Bata no liquidificador os tomates com alho, sal e orégano a gosto.

3. Monte em um refratário, uma camada de molho, camadas de abobrinha, alternadamente.

4. Juntamente espalhe um pouco de molho, algumas fatias de cebola, salsa e queijo ralado.

5. Leve ao forno médio, por cerca de 20 minutos, até que as abobrinhas estejam murchas.

6. Cubra com uma camada de mussarela, espalhe o azeite de oliva e volte ao forno apenas para que esta derreta. Se preferir, use o microondas.

7. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

59- Sopa de mexilhões



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 5 xícaras de bacon picados
- 2 dente de alho picados
- 1 cebola picada
- 8 xícaras de aipo, em cubos
- 1 xícara água
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 2 xícaras de creme de leite
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
- 1 cubo de caldo de carne
- 8 mexilhões em conserva
- Sal e pimenta a gosto
- Tomilho fresco, para decoração (opcional)

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 folha de louro

Modo de preparo

1. Descasque e pique finamente o alho e a cebola. Descasque e corte o aipo da raiz.

2. Frite o bacon na manteiga até ficar crocante. Retire o bacon da panela, mas deixe a gordura.

3. Refogue os legumes na mesma panela por alguns minutos até dourar. Adicione o tomilho e a folha de louro.

4. Adicione a água, o caldo de carne, o creme de leite, o vinagre e o suco de mexilhão (opcional). Abaixe o fogo e deixe ferver por 10 minutos.

5. Coloque pimenta e sal a gosto. Adicione os mexilhões e deixe ferver por alguns minutos.

6. Sirva com tomilho, salsa finamente picados e o bacon frito.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

60- Espetinho de salmão embrulhado no presunto



Ingredientes

- ¼ xícara de manjericão fresco picadinho
- Salmão congelado em pedaços
- 1 pitada de pimenta preta moída
- Presunto em fatias
- 1 colher (sopa) de azeite
- Espetos de madeira

Modo de preparo

1. Pique o manjericão finamente com uma faca afiada.

2. Corte os pedaços de filé de salmão no comprimento e monte nos espetos.

3. Role os espetos no manjericão picado e na pimenta.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Fatie o presunto em tiras finas e envolva o salmão.

5. Cubra em azeite e frite em uma panela, forno ou na grelha.

6. Sirva.

61- Almôndegas de queijo pimento



Ingredientes

Queijo pimento

- 1⁄3 xícara de maionese
- ¼ xícara de jalapeños em conserva
- 1 colher (chá) de páprica em pó ou pimenta em pó
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 1 pitada de pimenta caiena

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 4 xícaras de queijo cheddar ralado

Almôndegas

- Carne moída
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga, para fritar

Modo de preparo

1. Comece misturando todos os ingredientes para o queijo pimento em uma tigela grande. Reserve por alguns minutos.
2. Adicione a carne moída e o ovo à mistura. Adicione sal e pimenta a gosto.
3. Forme almôndegas e frite-as na manteiga ou no azeite em uma frigideira em fogo médio até que estejam completamente cozidas.
4. Sirva com acompanhamento de sua preferência.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

62- Risoto de couve-flor e cogumelos



Ingredientes

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 xícara de caldo de legumes
- Cogumelos
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de creme de leite
- ¾ xícara de vinho branco
- ¾ xícara de queijo parmesão ralado grosseiramente
- 4 colheres de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- Tomilho fresco a gosto

Modo de preparo

1. Leve o caldo para ferver e reserve.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Pique os cogumelos e frite na manteiga até dourar.

3. Pique a cebola e o alho e adicione aos cogumelos.

4. Rale grosseiramente a couve-flor e adicione à panela.

5. Adicione metade do vinho.

6. Deixe ferver descoberto até que o líquido comece a ferver. Despeje o restante do vinho. Adicione o creme de leite e deixe cozinhar até que a couve-flor fique macia e a maior parte do líquido tenha desaparecido.

7. Retire do fogo e misture o queijo parmesão. Decore com tomilho fresco e sirva.

63- Strogonoff de carne



Ingredientes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Carne moída
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- Cogumelos
- 1 colher (sopa) de tomilho seco
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta preta moída
- Queijo a gosto
- 1 e ½ xícaras de creme de leite

Fettuccine de abobrinha

- 2 abobrinhas
- 1 colher de azeite ou manteiga
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Descasque a cebola e pique finamente.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Derreta a manteiga em uma panela em fogo médio e refogue até que as cebolas estejam amolecidas.

3. Adicione a carne moída e frite por alguns minutos até ficar dourada e cozida.

4. Fatie ou pique os cogumelos e adicione à carne moída. Refogue por mais alguns minutos, ou até dourar levemente.

5. Tempere com tomilho, sal e pimenta. Esfarele o queijo e mexa.

6. Adicione o creme de leite e leve para ferver por 10 minutos.

Fettuccine abobrinha

1. Estimar uma abobrinha de tamanho médio por pessoa.

2. Dividir a abobrinha ao meio longitudinalmente.

3. Pegue as sementes com uma colher e corte as metades finamente.

4. Atire a abobrinha em água salgada em uma panela grande e cozinhe as fatias de abobrinha por um minuto.

5. Escorra a água e adicione azeite ou uma colher de manteiga. Sal e pimenta a gosto e mexa.

6. Sirva o strogonoff com o fettuccine de abobrinha.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

64- Omelete de cogumelos



Ingredientes

- 3 ovos
- 1 colher de manteiga, para fritar
- 1 xícara de queijo ralado
- 1/2 cebola
- 3 cogumelos
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Rache os ovos em uma tigela com uma pitada de sal e pimenta. Bata os ovos com um garfo até ficar homogêneo e espumoso.

2. Adicione especiarias a gosto.

3. Derreta a manteiga em uma frigideira. Quando a manteiga derreter, despeje a mistura de ovos.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Quando a omelete começar a cozinhar e ficar firme polvilhe queijo, cogumelos e cebola.

5. Usando uma espátula, cuidadosamente, limpe as bordas da omelete e dobre-a ao meio. Quando começar a dourar por baixo, retire a panela do fogo e deslize a omelete para um prato.

6. Sirva.

65- Omelete de queijo



Ingredientes

- 3 colheres de manteiga
- 6 ovos
- 7 xícaras de queijo cheddar ralado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Bata os ovos até ficar homogêneo e ligeiramente espumoso. Misture metade do queijo cheddar ralado, sal e pimenta a gosto.

2. Derreta a manteiga em uma frigideira quente. Despeje a mistura de ovos e deixe por alguns minutos.

3. Abaixe o fogo e continue a cozinhar até que a mistura de ovos esteja quase totalmente cozida. Adicione o queijo restante ralado. Dobre e sirva imediatamente.

66- Mistura de berinjela com ovos



Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 colheres (sopa) azeite
- Queijo ralado a gosto
- 1 cebola
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

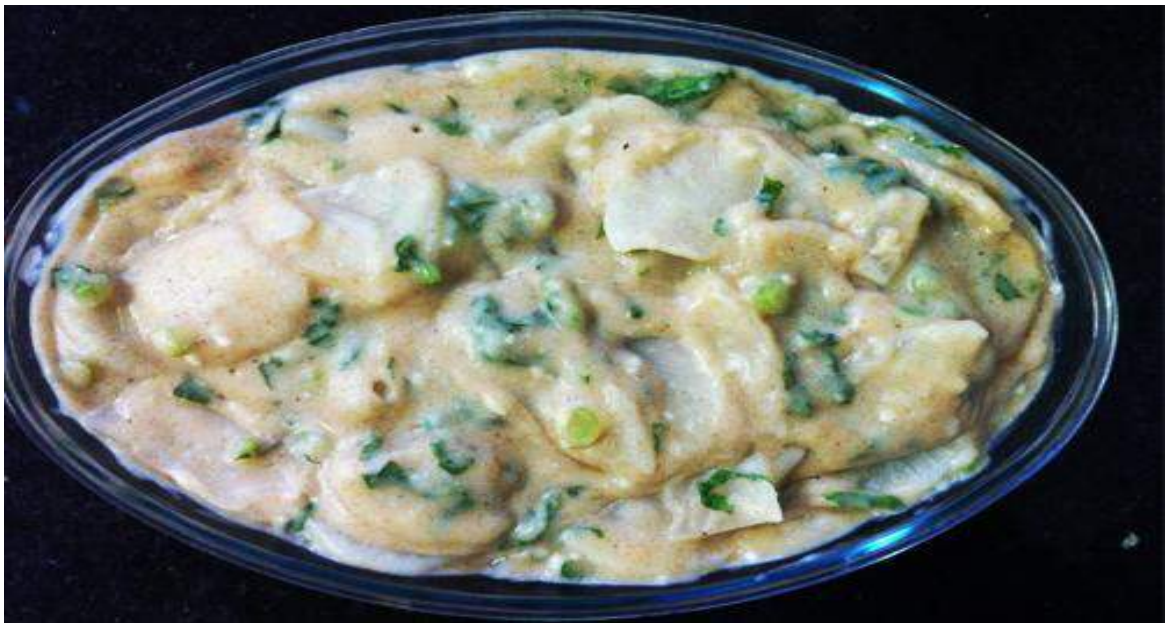
1. Descasque e pique a cebola finamente.

2. Corte a berinjela e misture com o queijo.

3. Frite a cebola em óleo em fogo médio até ficar macia. Adicione a berinjela e frite até que tudo esteja dourado. Coloque sal e pimenta a gosto.

4. Frite os ovos do jeito que você gosta em uma panela diferente e sirva com a berinjela.

67- Nabo gratinado



Ingredientes

- ½ cebola
- 1 e ½ nabo
- 1 dente de alho
- 25 colheres (chá) de cebolinha fresca, finamente picada
- 2 colheres de manteiga

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- 7 xícaras de queijo ralado
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Descasque a cebola, o alho e o nabo. Fatie tudo finamente.

2. Pique as cebolinhas.

3. Unte uma assadeira com manteiga e fatias alternadas de cebola, alho e nabo com cebolinha e a maior parte do queijo, salve algumas para ir ao topo. Coloque sal e pimenta a gosto.

4. Adicione o creme de leite e o queijo restante por cima. Asse por cerca de 30 minutos até borbulhar e dourar.

5. Sirva.

68- Rolinhos de abobrinha



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 3 abobrinhas
- 1 colher de sal
- 200 ml de vinagre branco

Recheio

- 1 ricota de mais ou menos 350 g
- 1 copo de requeijão ou 250 g de cream cheese
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 150 g de uvas passas brancas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho

- 1 maço de manjericão
- 1 maço de hortelã
- 1 xícara de salsinha
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de azeite
- 1 limão espremido
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Misturar o vinagre com o açúcar e colocar em uma vasilha onde caiba as abobrinhas no comprimento.
2. Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento com um fatiador.
3. A medida que fatia coloque as abobrinhas na mistura do vinagre com açúcar.
4. Deixar marinando as abobrinhas por umas 3 horas na geladeira.

Recheio

1. A parte misture a ricota já amassada com o cream cheese, as nozes, uvas passas, acerte o sal e tempere com pimenta-do-reino a gosto.
2. Reserve.

Molho

1. Bater no liquidificador o azeite, a salsinha, manjericão, hortelã e alho.
2. Reserve.

Montagem

1. Escorra o vinagre e monte as abobrinhas.
2. Pegue 1 fatia de abobrinha, coloque 1 porção do recheio e enrole para formar o rolinho.
3. Coloque os rolinhos em uma travessa.
4. Depois de todos prontos jogar o molho por cima e servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

69- Batata frita de abobrinha com molho picante



Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- ½ colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite

Molho picante

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 xícara de maionese
- 1 colher (chá) de pasta de tomate
- ½ colher (chá) de pimenta caiena
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes para o molho picante e leve à geladeira.
2. Unte uma fôrma.
3. Rache os ovos em uma tigela rasa e bata até ficar homogêneo.
4. Misture a farinha de amêndoa, queijo parmesão e especiarias em outra tigela.
5. Corte a abobrinha em palitos.
6. Draga os palitos de abobrinha na mistura de farinha de amêndoa até que estejam completamente cobertos. Mergulhe-os na mistura de ovos e depois novamente na mistura de farinha de amêndoa.
7. Coloque os palitos de abobrinha na assadeira e regue com o azeite. Asse no forno por cerca de 20 a 25 minutos ou até que as “batatas fritas” tenham dourado bem.
8. Sirva com o molho picante.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

70- Salada de abobrinha com ovos



Ingredientes

- 1 e ½ abobrinha
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 1 xícara de maionese
- 4 ovos cozidos
- ½ pimentão verde
- 3 talos de aipo
- 3 pepinos
- 2 xícaras de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de jalapeños em conserva
- ½ colher (sopa) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Descasque e corte as abobrinhas em pedaços com cerca de meia polegada de espessura. Use uma colher para remover as

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

sementes. Coloque em uma peneira e adicione sal. Deixe por 5 a 10 minutos e, em seguida, pressione com cuidado a água.

2. Frite na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Eles não devem dourar, apenas suavizar ligeiramente. Reserve para esfriar.

3. Misture os outros ingredientes em uma tigela grande e adicione a abobrinha.

4. Sirva como acompanhamento da sua preferência.

71- Strogonoff de berinjela



Ingredientes

- 3 dentes de alho picados

- 1 cebola média picada

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 berinjelas médias picadas
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 e 1/2 de xícara (chá) de leite de aveia
- 2 colheres (sopa) de mostarda amarela
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado
- Sal a gosto
- Azeite a gosto

Modo de preparo

1. Pique as berinjelas em cubinhos com cerca de 2,5 cm e deixe de molho por 10 minutos em uma bacia com água e vinagre, para tirar o gosto amargo. Enquanto isso pique o restante dos ingredientes.

2. Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola até dourar. Em seguida acrescente as berinjelas, tempere com sal a gosto e refogue até as berinjelas ficarem mais macias.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Acrescente o molho de tomate, a água e a mostarda, misture e deixe ferver. Tempere com mais sal caso julgar necessário.

4. Adicione ao molho o leite de aveia, misture e deixe cozinhar até engrossar. Desligue, acrescente o cheiro verde e misture.

5. Regue com azeite para servir.

72- Creme de cogumelos



Ingredientes

- Cogumelos
- 2 colheres de manteiga
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- ½ colher (chá) de alho em pó

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ colher (chá) de páprica em pó
- 1 colher (sopa) de cebolinha seca
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 colher (sopa) de molho de soja tamari (opcional)
- ½ colher (sopa) de mostarda Dijon (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Corte os cogumelos e corte ou pique finamente. Aqueça a manteiga em uma frigideira em fogo alto e deixe os cogumelos cozinhar até que eles se tornem uma cor dourada clara.

2. Adicione especiarias, creme e mostarda opcional ou molho de soja. Deixe ferver em fogo médio por 10 a 15 minutos. Mexa ocasionalmente. Tempere com sal e pimenta.

3. Retire do fogão e deixe esfriar um pouco.

4. Coloque no liquidificador ou processador de alimentos até que a consistência esteja lisa e cremosa. Dilua com mais creme de leite até obter a consistência desejada.

5. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

73- Salada de berinjela



Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 pimentões verde
- 1 pimenta
- ½ xícara de maionese
- ½ xícara de salsa fresca
- 2 dentes de alho
- 1 limão, o suco
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Corte as berinjelas e pimentões ao meio longitudinalmente.

2. Coloque os legumes com a casca para baixo em um refratário.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Coloque o prato no meio do forno e asse por meia hora, virando as berinjelas depois de 20 minutos.

4. Retire o prato do forno e deixe os legumes esfriarem um pouco.

5. Corte o pimentão ao meio e semeie.

6. Para uma salada de berinjela mais picante, deixe as sementes..

7. Pique a salsa e esmague o alho.

8. Em uma tigela, misture tudo com o suco de limão.

9. Puxe as peles dos vegetais grelhados e corte-os em pequenos cubos. Adicione à mistura de salsa e maionese.

10. Refrigere por algumas horas para dar tempo aos sabores para se desenvolver.

11. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

74- Salada de abobrinha



Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 3 talos de aipo finamente fatiados
- 2 cebolinhas picadas
- 1 xícara de maionese
- ½ colher (sopa) de mostarda Dijon

Modo de preparo

1. Descasque e corte as abobrinhas em pedaços com cerca de meia polegada de espessura. Use uma colher para remover as sementes. Coloque em uma peneira e adicione sal. Deixe por 5 a 10 minutos e, em seguida, pressione com cuidado a água.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Frite os cubos na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Eles não devem dourar, apenas suavizar ligeiramente. Reserve para esfriar.

3. Misture os outros ingredientes em uma tigela grande e adicione a abobrinha.

4. Sirva.

75- Legumes assados



Ingredientes

- Couve
- 8 tomates cereja
- 8 cogumelos
- 1 colher (chá) de sal marinho
- ½ colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 colher (chá) de alecrim seco ou tomilho seco

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 25 colheres (chá) de azeite

Modo de preparo

1. Lave e apare todos os legumes.
2. Corte os vegetais para que eles fiquem aproximadamente do mesmo tamanho. Coloque em uma assadeira untada.
3. Adicione as especiarias o e azeite, misture.
4. Asse por 20 minutos ou até que os vegetais tenham amaciado e tenham uma boa cor.
5. Sirva com acompanhamentos de sua preferência.

76- Repolho recheado



Ingredientes

- 1 repolho

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 5 (colheres) de manteiga
- Carne moída
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- Queijo ralado a gosto
- 5 folhas verdes

Modo de preparo

1. Rasgue o repolho finamente com uma faca afiada ou em um processador de alimentos.

2. Frite o repolho em um pouco mais da metade da manteiga em uma frigideira. Frite até ficar macio, mas não deixe o repolho ficar marrom. Isso pode demorar um pouco, cerca de 10 minutos.

3. Adicione as especiarias e vinagre. Mexa e continue a fritar por alguns minutos. Reserve em um prato.

4. Derreta o resto da manteiga na mesma panela. Refogue a carne moída e frite em fogo médio-alto até que a maioria dos sucos tenha evaporado. Abaixe o fogo para médio-baixo.

5. Adicione o repolho cozido e refogue junto com a carne por um minuto. Retire do fogo e adicione sal e pimenta a gosto.

6. Acrescente um pouco de queijo a mistura de repolho e coloque em uma assadeira.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

7. Polvilhe mais queijo por cima e asse por 15 a 20 minutos ou até que o queijo fique bem dourado.

8. Sirva com uma salada verde.

77- Bolo de carne envolto no bacon



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- Carne moída
- 1 creme de leite
- ½ xícara de queijo ralado
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de orégano seco ou manjericão seco
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta preta moída
- 7 g de bacon fatiado

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 e ¼ xícaras de creme de leite, para o molho
- ½ colher (sopa) de molho de soja tamari (opcional)

Modo de preparo

1. Frite a cebola até ficar macia, mas não dourada.

2. Misture a carne moída em uma tigela. Adicione todos os outros ingredientes, exceto o bacon. Misture bem.

3. Forme um pão e coloque em uma assadeira. Enrole o pão em bacon.

4. Asse no meio do forno por cerca de 45 minutos. Se o bacon começar a cozinhar demais antes que a carne esteja pronta, cubra com papel de alumínio e abaixe um pouco o calor.

5. Salve os sucos que se acumularam na assadeira e use para fazer o molho. Misture os sucos e o creme de leite para o molho em uma panela menor.

6. Deixe ferver e abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos até obter a consistência correta. Se você quiser, use um pouco de molho de soja tamari a gosto.

7. Sirva com brócolis recém cozido ou couve-flor com manteiga, sal e pimenta ou qualquer outro prato de sua escolha.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

78- Brócolis e couve-flor gratinado com linguicinha



Ingredientes

- 1 alho
- 1 cebola
- Brócolis
- Couve-flor
- Alho-poró
- 2 colheres de manteiga, para fritar
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres de queijo ralado
- 4 colheres (sopa) de tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Pique grosseiramente o alho-poró e a cebola. Pique as florzinhas de brócolis e couve-flor em pedaços.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Frite a cebola e legumes na manteiga em uma panela e a salsicha em uma panela separada.

3. Coloque os legumes em uma assadeira, misture a mostarda com o creme de leite e despeje sobre os legumes.

4. Adicione a salsicha e o queijo por cima e tempere com tomilho.

5. Asse no forno por 15 minutos.

6. Sirva.

79- Abobrinha recheada



Ingredientes

- Carne moída

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres (sopa) de azeite ou manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara de coentro fresco picado (opcional)
- 2 abobrinhas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 e ¼ xícaras de queijo ralado

Acompanhamento

- 7 folhas de alface
- 4 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto ou vinagre branco
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Dividir cada abobrinha ao meio, longitudinalmente e retire as sementes. Polvilhe com sal e deixe descansar por 10 minutos.
2. Cozinhe a carne moída com azeite em uma frigideira. Adicione sal e temperos. Deixe cozinhar até que a maior parte do líquido tenha evaporado.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Coloque as metades das abobrinhas em uma assadeira untada.

4. Misture um terço do queijo na carne moída. Adicione o coentro picado (opcional).

5. Divida a carne moída e mistura de queijo uniformemente entre os barcos de abobrinha. Polvilhe o queijo restante por cima.

6. Asse no forno por 20 minutos ou até que o queijo comece a dourar. Pegue a abobrinha e deixe esfriar por cinco minutos.

7. Misture o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta num vinagrete simples. Prepare a salada e sirva ao lado do barco de abobrinha.

80- Lasanha de couve-flor



Ingredientes

- Carne moída

- 1 cebola

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de tomate
- Molho de tomate
- 1 colher (sopa) de caldo de carne concentrado
- 25 colheres (chá) de vinho tinto
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta preta moída
- Manteiga, para fritar

Molho de queijo

- 1 xícara de creme azedo
- 25 colheres de chá de creme de leite
- 4 colheres de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

Folhas de lasanha

- Couve-flor

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 4 ovos
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta preta moída
- 25 colheres (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1. Frite a carne moída na manteiga em uma panela de fundo grosso. Pique a cebola e o alho finamente e frite na manteiga, e adicione o molho de tomate. Tempere com caldo de carne, vinho tinto, sal e pimenta preta e deixe ferver por cerca de 20 minutos.

2. Agora comece com as folhas de lasanha. Unte uma fôrma. Rale uma cabeça de couve-flor de tamanho médio em um processador de alimentos. A couve-flor deve ser finamente ralada.Coloque a couve-flor ralada em uma tigela e cozinhe por dois minutos no forno de microondas. Mexa e deixe no microondas por mais dois minutos.

3. Deixe a couve-flor ralada esfriar e coloque em um pano (toalha) e esprema o líquido amarrando e torcendo a toalha. Quase uma xícara de líquido tem que sair para o arroz estar seco.

4. Coloque o arroz de couve-flor junto dos ovos e especiarias em uma tigela e misture-os. Espalhe a massa sobre a fôrma e asse na por cerca de 15 minutos. Remova e deixe esfriar. Corte em pedaços de tamanho adequado (como folhas de lasanha).

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Trazer creme azedo e e creme de leite para ferver, retire do fogo e acrescente o queijo. Adicione sal e pimenta a gosto.

6. Monte a lasanha e termine com queijo parmesão ralado.

7. Asse por 20 a 30 minutos e sirva.

81- Salmão no gergelim com repolho



Ingredientes

Salmão

- Salmão em pedaços
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 3 colheres de manteiga

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e pimenta a gosto
- 1 lima para servir

Repolho tailandês de curry

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- Repolho verde picado
- 1 colher (sopa) de curry vermelho
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- Sal e pimenta a gosto

Maionese de limão

- 1 xícara de maionese
- ½ limão

Modo de preparo

1. Comece com a maionese de limão. Junte o suco e as raspas de metade do limão na maionese. Adicione mais suco de limão, raspas e sal a gosto. Deixe na geladeira.
2. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira em fogo razoavelmente alto. Adicione o repolho e o carry. Refogue até que o repolho

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

tenha uma cor bonita, mas ainda esteja em borracha. Mexa bem. Coloque sal e pimenta. Adicione o gergelim no final e mantenha quente enquanto frita o salmão.

3. Salgue com sal e pimenta os pedaços de salmão em ambos os lados e mergulhe em sementes de gergelim para cobrir.

4. Frite o salmão em uma quantidade generosa de manteiga em temperatura média alta por alguns minutos de cada lado. Regue os pedaços de salmão com a manteiga derretida na panela. A manteiga não deve ficar marrom, exceto por servir.

5. Sirva salmão, manteiga refogada, repolho e maionese de limão com uma fatia de limão.

82- Repolho verde desnatado



Ingredientes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres de manteiga
- Repolho verde
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 25 colheres (chá) de salsa fresca, picadinha
- ½ limão

Modo de preparo

1. Comece por rasgar o repolho usando um processador de alimentos ou corte-o finamente usando uma faca afiada.

2. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio alto. Adicione o repolho e refogue por alguns minutos até ficar macio e dourado nas bordas.

3. Acrescente o creme de leite e deixe a couve cozinhar até que o creme seja reduzido. Abaixe o fogo para o final.

4. Sal e pimenta a gosto.

5. Adicione salsa e raspas de limão antes de servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

83- Brócolis com manteiga



Ingredientes

- 3 colheres de manteiga
- Brócolis
- 5 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de alcaparras (opcional)
- Sal e pimenta a

Modo de preparo

1. Divida o brócolis em pequenas florzinhas, incluindo o caule. Descasque o caule se for áspero.

2. Derreta a manteiga e adicione o brócolis. Refogue por 5 minutos em fogo médio-alto até que os brócolis dourem bem e amoleçam. Tempere com sal e pimenta.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Adicione cebolinha picada e alcaparras. Frite por mais 1 a 2 minutos.

4. Sirva em seguida.

84- Peru com molho cream cheese



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Peito de peru
- 2 xícaras de creme de leite
- 7 colheres de cream cheese
- Sal e pimenta a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ⅓ xícara de alcaparras

- 1 colher (sopa) de molho de soja tamari

Modo de preparo

1. Derreta metade da manteiga em fogo médio, em uma frigideira. Tempere o peru generosamente e frite até dourar.

2. Despeje a gordura que sobrou do peru em uma panela pequena. Adicione o creme de leite ou creme de leite e queijo creme. Mexa e leve para ferver leve. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até engrossar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Tamari japonês sem glúten também pode ser usado para adicionar mais cor e sabor.

3. Aqueça a manteiga restante em uma frigideira média em fogo alto. Rapidamente refogue as alcaparras até ficar crocante.

4. Sirva o peru com molho e alcaparras fritas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

85- Camarão cremoso



Ingredientes

- 2 colheres de manteiga
- 1 cebola
- 2 dentes de alho picados
- Camarão descascado
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 colher de tomate seco ao sol
- 1 colher (sopa) de tempero italiano

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres (colheres) de salsa fresca
- ⅔ xícara de queijo parmesão ralado
- 3 folhas de espinafre
- Sal e pimenta preta moída a gosto
- 1 colher de aspargos verdes

Modo de preparo

1. Em uma frigideira refogue o alho e a cebola na manteiga até dourar.
2. Adicione camarão e frite por alguns minutos de cada lado.
3. Retire o camarão, mas deixe a cebola na panela. Deixe o camarão de lado; será adicionado de volta à panela após o próximo passo.
4. Adicione o creme de leite, o vinho branco, os tomates secos ao sol e as especiarias.Traga para ferver. Adicione parmesão e abaixe o fogo. Deixe ferver por mais alguns minutos para uma consistência cremosa.
5. Adicione salsa, espinafre e camarão e deixe ferver até que tudo esteja quente.
6. Limpe, apare e pique os espargos. Ferva por alguns minutos em água levemente salgada e sirva com o camarão.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

86- Salmão assado com limão e manteiga



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- Salmão
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta preta da terra a gosto
- 7 colheres de manteiga
- 1 limão

Modo de preparo

1. Unte uma assadeira com azeite. Coloque o salmão, com o lado da pele para baixo, na assadeira preparada. Tempere generosamente com sal e pimenta.

2. Fatie o limão e coloque em cima do salmão. Cubra com metade da manteiga em fatias finas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Asse na grelha média durante cerca de 20 a 30 minutos, ou até o salmão ficar opaco e lascar facilmente com um garfo.

4. Aqueça o resto da manteiga em uma panela pequena até começar a borbulhar. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Adicione delicadamente um pouco de suco de limão.

5. Sirva o peixe com a manteiga de limão e um prato à sua escolha.

87- Peixe com beterraba assada



Ingredientes

- Peixe branco da sua escolha
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou azeite, para fritar
- Beterraba
- 5 colheres de queijo feta
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 5 colheres de manteiga de ervas

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Lave, descasque e corte as beterrabas em fatias e coloque em uma assadeira untada.

2. Tempere com sal e pimenta, mas lembre-se que o queijo irá adicionar sal também. Polvilhe as migalhas de queijo e algumas colheres de sopa de azeite por cima.

3. Asse no forno por 30 a 40 minutos ou até que as beterrabas tenham amolecido.

4. Enquanto isso, frite o peixe cuidadosamente em uma quantidade generosa de manteiga ou azeite.. Você também pode escovar o peixe com azeite e grelhar.

5. Tempere o peixe com sal e pimenta.

6. Sirva o peixe com bastante manteiga de ervas ou manteiga de ervas rosa, juntamente com a beterraba assada.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

88- Peixe assado com legumes no papel alumínio



Ingredientes

- Peixe branco da sua escolha
- ½ alho
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 pimentão vermelho
- 12 tomates cereja
- 1 erva-doce fresca ou repolho
- 1 cenoura

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ⅓ xícara de azeitona sem caroço
- ⅓ xícara de tomilho fresco ou salsa fresca
- Sal e pimenta a gosto
- ½ xícara de vinho branco
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 5 colheres de manteiga

Aioli rápido

- 1 xícara de maionese
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Unte uma assadeira.
2. Corte o peixe em pedaços do tamanho de uma porção e coloque na assadeira.
3. Fatie e pique os vegetais e coloque-os uniformemente com o peixe. Adicione especiarias.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Regue com vinho e azeite e adicione pequenos pedaços de manteiga.

5. Dobre a folha para formar uma vedação o mais apertada possível. Cubra a costura com um pedaço extra de papel alumínio e dobre com firmeza as juntas.

6. Asse no forno por 40 minutos.

7. Faça o aioli rápido misturando a maionese e um dente de alho picado em uma tigela pequena. Tempere com sal e pimenta a gosto.

8. Sirva um bocado generoso em cima do peixe assado e legumes.

89- Frango com alho



Ingredientes

Coxinhas de frango

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho cortados

1 limão, o suco

25 colheres (sopa) de salsa fresca, picadinha

4 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

1. Coloque os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga. Tempere com sal e pimenta generosamente. Polvilhe o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue o suco de limão e o azeite por cima.

2. Asse o frango até dourar e as fatias de alho ficaram douradas e assadas, cerca de 30 a 40 minutos, dependendo do tamanho das peças. Abaixe a temperatura no final.

3. Sirva.

90- Coxinha de frango crocante com repolho



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- Coxinhas de frango
- 25 colheres (chá) de iogurte grego
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de temperos
- 1 colher (chá) de sal
- 5 colheres de bacon
- 3 colheres de coco ralado sem açúcar
- 4 colheres (sopa) de azeite

Salada de repolho

- Repolho verde
- 1 xícara de maionese
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Misture temperos, sal e iogurte grego.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Despeje em um grande saco plástico com o frango. Agite bem e deixe marinar por 15 minutos.

3. Tire o frango e coloque em uma bolsa nova e limpa.

4. Misture o bacon em migalhas finas em um liquidificador ou processador de alimentos. Adicione flocos de coco e misture por mais alguns segundos.

5. Coloque o frango em uma assadeira untada.

6. Regue o azeite sobre o frango. Asse no forno por 40 a 45 minutos ou até que o frango esteja completamente cozido.

7. Vire as baquetas depois da metade do tempo. Se o empanado já tiver uma cor bonita, abaixe o fogo. Os flocos de coco são sensíveis ao calor.

8. Enquanto isso, faça sua salada de repolho. Rasgue o repolho finamente com uma faca afiada.

9. Coloque o repolho em uma tigela e adicione sal, pimenta e maionese. Misture bem e deixe descansar por 10 minutos.

10. Sirva com o frango.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

91- Espetinho de carne com cebola grelhada



Ingredientes

- Carne moída
- 1 colher (chá) de semente de coentro
- 1 colher (chá) de sementes de mostarda amarela
- ½ colher (chá) de açafrão
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de água fria

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de azeite

Cebola fresca grelhada

- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Moer as especiarias com sal e trabalhar na carne moída.
2. Adicione o coentro picado e um par de colheres de sopa de água. Misture bem.
3. Forme hambúrgueres porção e monte em espetos. Pincele com óleo. Você pode grelhar, fritar ou usar o forno para cozinhar a carne. Independentemente do método, certifique-se de girar os espetos pelo menos uma vez durante o cozimento.
4. Cozinhe os espetos por cerca de 20 minutos ou até que a carne esteja cozida ao seu gosto.
5. Sirva com cebola fresca grelhada.

Cebola fresca grelhada

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. As cebolas podem ser cozidas no forno ou na grelha. Os resultados são ligeiramente diferentes, mas igualmente saborosos.

2. Divida as cebolas longitudinalmente e coloque em uma assadeira.

3. Regue com óleo e suco de limão por cima e tempere a gosto. Asse no forno por 20 minutos ou até que a cebola esteja macia e esteja bem dourada. Tempere com sal e pimenta.

92- Pesto de tomate e amêndoas



Ingredientes

- 7 tomates

- 2 colheres de amêndoas

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- 2 dentes de alho
- 1 (sopa) de vinagre de vinho tinto
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- ¼ xícara de azeite

Modo de preparo

1. Escorra os tomates e salve os sucos para outra ocasião.
2. Misture os tomates com os outros ingredientes usando um liquidificador ou processador de alimentos.
3. Adicione óleo no final.
4. Sirva em seguida e guarde na geladeira depois. Ele vai durar pelo menos uma semana. Você também pode congelar.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

93- Frango de curry com coco e limão



Ingredientes

- 2 talos de capim-limão
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de carry em pó
- Frango desossadas
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão
- ½ pimenta vermelha picada
- 14 colheres de creme de coco

Modo de preparo

1. Esmagar a parte áspera do capim-limão com o lado mais largo de uma faca.

2. Corte o frango em pedaços grosseiros.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Aquecer suavemente o óleo de coco em uma frigideira grande.

4. Rale o gengibre e frite junto com o capim-limão e curry.

5. Adicione metade do frango e refogue em fogo médio até que as tiras fiquem douradas. Sal e pimenta a gosto.

6. Separe e frite o resto do frango da mesma forma, talvez adicione um pouco mais de curry para o segundo lote. O capim-limão pode permanecer na panela.

7. Agora é hora de cortar vazamentos em pedaços e refogá-los na mesma panela junto com os outros legumes e alho finamente picado. Os legumes devem ficar dourado.

8. Adicione o creme de coco no frango e deixe ferver por 5 a 10 minutos até que tudo esteja quente.

9. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

94- Salmão frito com brócolis e queijo



Ingredientes

- Brócolis
- 3 e ½ colheres de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- 5 colheres de queijo cheddar ralado
- 1 e ½ salmão
- 1 limão (opcional)

Modo de preparo

1. Corte o brócolis em pequenas florzinhas e deixe ferver em água levemente salgada por alguns minutos. Certifique-se de que o brócolis mantém sua textura mastigável e cor delicada.

2. Coloque o brócolis drenado em uma assadeira bem untada. Adicione a manteiga e pimenta a gosto.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Polvilhe o queijo em cima do brócolis e asse no forno por 15 a 20 minutos até que o queijo fique dourado.

4. Frite o salmão com bastante manteiga, alguns minutos de cada lado. O limão pode ser frito na mesma panela ou ser servido cru.

5. Sirva o salmão com o brócolis.

95- Asinha de frango com brócolis cremoso



Ingredientes

Asas de frango assado

- Asas de frango
- ½ laranja, sumo e raspas
- ¼ xícara de azeite

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres(sopa) de gengibre
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta caiena

Brócolis cremoso

- Brócolis
- 1 xícara de maionese
- ¼ xícara de endro fresco picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Misture o suco e as raspas da laranja com azeite e especiarias em uma tigela pequena. Coloque as asas de frango em um saco plástico e despeje a marinada.
2. Dê uma boa sacudida na bolsa para cobrir as asas completamente. Ponha de lado para marinar por pelo menos 5 minutos, mas de preferência mais.
3. Coloque as asas em uma camada em uma assadeira untada.
4. Asse no forno por cerca de 45 minutos ou até que as asas estejam douradas e bem cozidas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Enquanto isso, divida os brócolis em pequenos floretes e cozinhe em água salgada por alguns minutos. Eles só devem suavizar um pouco, mas não perder sua forma ou cor.

6. Coe o brócolis e deixe um pouco do vapor evaporar antes de adicionar os ingredientes restantes. Sirva o brócolis com as asas assadas.

96- Espetinho de frango com batata frita falsa



Ingredientes

Espetos de frango

- Espetinhos de madeira
- Frango
- ½ colher (chá) de sal

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (sopa) de azeite

Molho de espinafre

- 2 colheres (sopa) de azeite leve
- 2 colheres de espinafre congelado picado
- 2 colheres (sopa) de salsa seca
- 1 colher (sopa) de endro seco
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 xícara de maionese
- 4 colheres (sopa) de creme azedo
- 2 colheres (chá) de suco de limão

Fritas de aipo

- Raiz de aipo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Descongele o espinafre congelado e remova o excesso de líquido. Despeje em uma tigela e misture bem com os outros ingredientes.
2. Deixe na geladeira enquanto prepara os espetos de frango e as batatas fritas.
3. Corte o frango em pedaços de 1 polegada e coloque em uma tigela ou um saco plástico.
4. Adicione especiarias e óleo e misture. Deixe marinar por 5 a 10 minutos à temperatura ambiente. Enquanto isso, prepare as batatas fritas.
5. Passe os pedaços de frango em 4 ou 8 espetos menores. Coloque em uma assadeira untada.
6. Grelhe por 20 a 30 minutos ou até que o frango esteja bem cozido. Ajuste o tempo de acordo com o tamanho. Mantenha quente enquanto estiver terminando as batatas fritas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

7. Se você tiver um forno de convecção, poderá preparar as fritas e espetos ao mesmo tempo. Mas lembre-se que as batatas fritas podem precisar de um tempo de cozimento mais curto.

8. Descasque a raiz de aipo e corte em tiras. Coloque em uma tigela ou um saco plástico. Sal e pimenta e adicione o óleo. Mexa ou agite.

9. Espalhe em uma assadeira ou em uma assadeira grande. Asse por 20 minutos ou até ficar macio e dourado. Sirva o frango, o molho de espinafre e as fritas juntos.

97- Salmão frito com aspargos



Ingredientes

- 8 xícaras de espargos verdes
- 3 colheres de manteiga
- Salmão em pedaços
- Sal e pimenta a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Lave e apare os espargos.

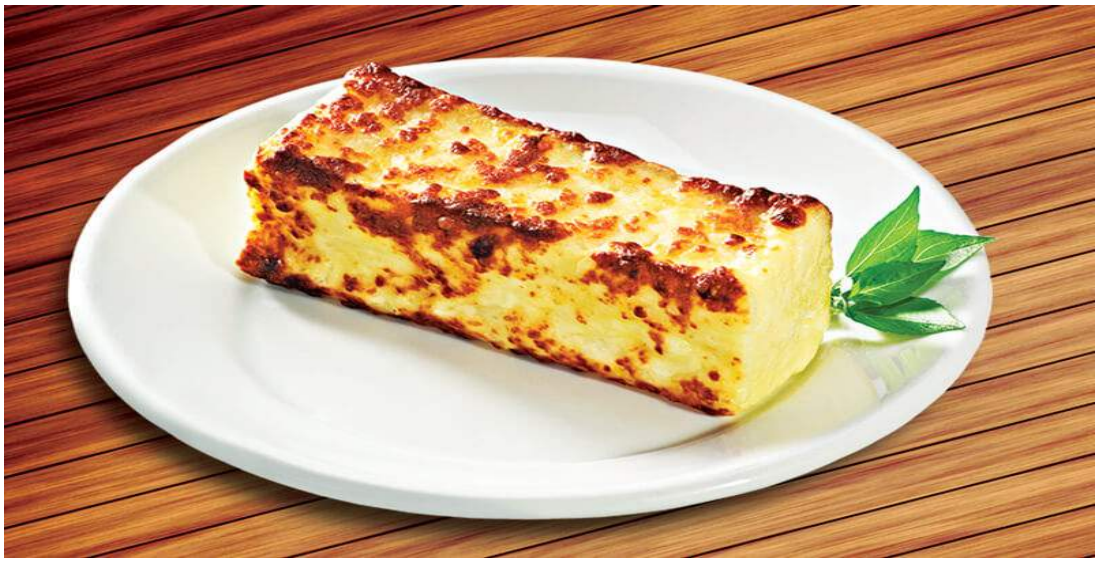
2. Aqueça uma boa quantidade de manteiga em uma frigideira, onde você pode colocar tanto peixe como legumes.

3. Frite os espargos em fogo médio por 3 a 4 minutos. Tempere com sal e pimenta. Junte tudo na metade da frigideira.

4. Se necessário, adicione mais manteiga e frite os pedaços de salmão por alguns minutos de cada lado. Mexa o aspargo de vez em quando. Abaixe o fogo para o final.

5. Tempere o salmão e sirva com a manteiga restante.

98- Queijo assado



Ingredientes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Queijo de sua preferência
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de flocos de pimenta
- ¼ pimentão vermelho
- Cebola roxa
- Sal de ervas

Modo de preparo

1. Coloque um pedaço grosso de queijo em uma assadeira pequena.

2. Coloque a cebola e o pimentão por cima. Adicione especiarias e óleo.

3. Asse no forno por 20 minutos até que o queijo e os legumes tenham obtido um pouco de cor.

4. Deixe esfriar um pouco (o queijo contém muita água e fica muito quente) e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

99- Costela de churrasco com salada de abóbora cremosa



Ingredientes

- Costelas finas
- 1 colher (chá) de sal

Molho barbecue

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de tomate
- ½ cebola

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de pimenta em pó
- 2 colheres(sopa) de alho em pó
- 2 colheres (sopa) de sementes de funcho
- 1 colher (chá) de cominho
- ½ colher (chá) de pimenta caiena
- 2 colheres (chá) de sal
- Molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de vinagre de cidra

Salada

- Abóbora
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- Talos de aipo em fatias finas
- 2 xícaras de cebolinha picada
- 1 xícara de maionese
- ½ colher (sopa) de mostarda Dijon

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Salgue as costelas em ambos os lados e coloque em um fogão. Adicione metade do molho barbecue e cozinhe por 6 a 8 horas em fogo baixo.

2. Retire as costelas e deixe esfriar.

3. Termine as costelas na grelha ou sob o grelhador. Isso leva cerca de 15 minutos no total. Vire-as no meio do caminho.

4. Sirva com a salada de abóbora e o resto do molho barbecue.

Molho barbecue

1. Aqueça o óleo em uma panela e misture o tomate. Adicione a cebola e frite em fogo médio até ficar macio e brilhante.

2. Adicione um par de colheres (sopa) de água e cozinhe por 10 a 15 minutos.

3. Adicione as especiarias e vinagre e tempere com sal e pimenta a gosto.

4. Leve para ferver. Abaixe o fogo e deixe ferver por 15 a 20 minutos a mais. Misture o molho com um liquidificador de imersão até que ele atinja uma consistência suave.

5. Deixe esfriar.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Salada

1. Descasque e corte a abóbora em cubos com cerca de meio centímetro quadrado. Salgue-as e coloque em uma peneira. Após 5 a 10 minutos, pressione com cuidado o excesso de água.

2. Refogue a polpa na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Não cozinhe demais. A abóbora deve ser firme e os cubos devem ter uma bela cor dourada em torno das bordas. Separe e deixe esfriar.

3. Misture os outros ingredientes da salada em uma tigela grande e misture à abóbora.

100- Couve frita com carne de porco e cranberries



Ingredientes

- 3 colheres de manteiga

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Couve
- Bacon
- 2 colheres de nozes
- ½ xícara de cranberries congelados

Modo de preparo

1. Lave, apare e pique a couve em grandes pedaços. Deixe de lado.

2. Corte o bacon e frite na manteiga em fogo médio até dourar e ficar crocante.

3. Adicione a couve à frigideira e frite por alguns minutos até murchar.

4. Desligue o fogo. Adicione cranberries e nozes para a panela e mexa.

5. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

101- Salada de beterraba amarela e anchovas



Ingredientes

- Beterraba cozida
- Anchovas cozida
- ½ cebola
- 1 xícara de maionese
- 2 gema
- Cebolinha fresca

Modo de preparo

1. Corte as beterrabas cozidas, anchovas e cebolas finamente.
2. Misture com maionese em uma tigela.
3. Decore com cebolinha picada.
4. Sirva em gema cozida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

102- Omelete com creme de mamão



Ingredientes

Omelete

- 1 ovo
- 24 ml de óleo
- Sal e tempero verde a gosto

Creme de mamão

- 20 g de creme de leite
- 12 g de mamã
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Omelete

1. Bata o ovo até ficar homogêneo.
2. Tempere com sal e tempero verde.
3. Frite em frigideira anti aderente com o óleo.
4. Retirar da frigideira com espátula garantindo que o óleo seja consumido.

Creme de mamão

1. Bater o mamão e o creme de leite no mixer até ficar homogêneo
2. Acrescente adoçante antes de servir
3. Sirva gelado com canela polvilhada.

103- Fettuccine de abobrinha



Ingredientes

- 1 abobrinha
- 1 colher de azeite ou manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Divida a abobrinha ao meio longitudinalmente.

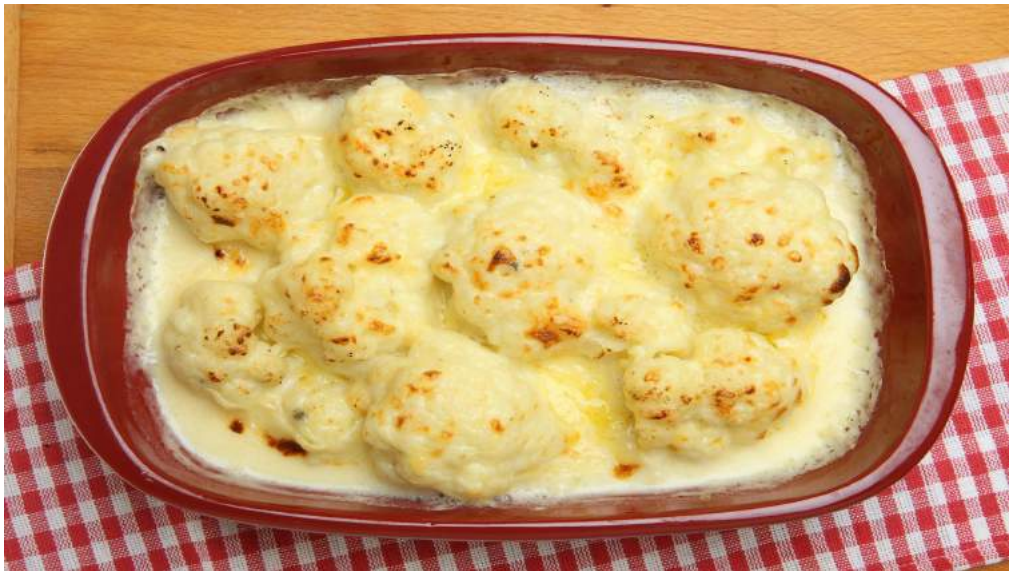
2. Corte as metades bem finas com um descascador de batatas.

3. Ferva meio galão (dois litros) de água salgada em uma panela grande e cozinhe as fatias de abobrinha por um minuto.

4. Escorra a água e adicione azeite ou manteiga. Sal e pimenta a gosto.

5. Mexa e sirva.

104- Couve-flor com molho branco



Ingredientes

- 1 couve-flor grande
- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ litro de leite
- 1 lata de creme de leite

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e noz moscada a gosto
- ½ xícara de queijo prato ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparo

1. Cozinhe a couve-flor cortada em pedaços pequenos, não deixe que se desmanchem.
2. A parte coloque a margarina numa panela, acrescente o leite, já com a farinha desmanchada no leite antes de colocar na panela, deixe que engrosse.
3. Depois de engrossar coloque o sal, a noz-moscada, e o creme de leite. Reserve.
4. Coloque numa travessa a couve-flor já cozida, em seguida o creme de leite, e por cima jogue o queijo ralado.
5. Leve ao forno por aproximadamente por 20 minutos e sirva em seguida.

105- Strogonoff de cogumelos



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 1 bandeja de cogumelo shimeji fresco (200g)
- 1 bandeja de cogumelo champignon paris fresco (200g)
- 2 xícaras de cebola picadas (em tiras ou em cubos)
- 2 xícaras de tomates picados
- 2 colheres (sopa) de alho picado ou moído
- 1 porção de molho branco
- Azeite, sal e manjericão a gosto

Molho branco

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de trigo
- 500 ml de leite quente
- 160 g de queijo picado (ou 2 pacotes de queijo ralado)

Modo de preparo

1. Desfie o Shimeji e coloque para cozinhar com água suficiente para cobri-los, por aproximadamente 25 minutos.
2. Enquanto isso, lave os champignons Paris em água corrente e corte a parte de baixo do talo se estiver mais escura.
3. Após estarem limpos, pique como quiser (pedaços grandes são mais atrativos) e reserve.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Refogue o alho no azeite até quase queimarem e ponha a cebola. Se necessário ponha água de pouco em pouco quando estiver quase queimando.
5. Ponha o tomate para refogar também. Isto é o molho de tomate base. Pode colocar salsinha, orégano, manjericão e sal.
6. Escorra o Shimeji e coloque na panela com o molho de tomate e os Champignons Paris.
7. Coloque um pouco de água e deixe cozinhando até ficar um molho de consistência quase cremosa.
8. Acrescente o molho branco aos poucos, misturando.
9. Deixe ferver por mais uns 5 minutos e sirva.

Molho branco

1. Derreter a margarina e colocar 1 colher de trigo. Mexer para não empelotar e por um pouco do leite. Continuar mexendo e pondo o leite.
2. Misturar 1 colher de trigo em um pouquinho de leite frio e colocar junto na panela.
3. Mexa até engrossar e acrescente o queijo picado.
4. Continuar mexendo até o queijo derreter.
5. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

106- Omelete de legumes



Ingredientes

- Abobrinha
- Cenoura
- Brócolis
- Azeite e sal a gosto
- Mussarela a gosto
- 4 Ovos

Modo de preparo

1. Bata os ovos e reserve.
2. Cozinhe os legumes e corte em tiras.
3. Unte um refratário e coloque os legumes, com azeite e sal. Polvilhe queijo e coloque os ovos batidos por cima.
4. Leve ao forno por 20 minutos.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Sirva.

Lanches

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

107- Maionese de abacate



Ingredientes

- Polpa de 1 abacate médio
- 1/2 xícara de azeite
- Suco de 1 limão
- 8 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- Ervas a gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de abacate com o limão, a água e os temperos.
2. Vá acrescentando o azeite aos poucos e batendo, até virar um creme homogêneo.
3. Se desejar, adicione ervas picadas. Ótimo acompanhamento para lanches, patês e saladas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

108- Bolinho de espinafre



Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (café) de fermento
- Sal, espinafre e queijo parmesão a gosto.

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e coloque em forminhas.
2. Asse por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.
3. Se preferir faça no micro-ondas em potência média por 4 a 6 minutos.
4. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

109- Chips de berinjela



Ingredientes

- 1 berinjela
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Orégano e manjericão (opcional)

Modo de preparo

1. Corte a berinjela em fatias bem fininhas.
2. Salpique com sal e espere cerca de 40 minutos para a berinjela soltar água.
3. Escorra bem. Tempere os chips com os temperos de sua preferência: orégano, manjericão, pimenta.
4. Leve ao forno por cerca de 40 minutos até que fique crocante.
5. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

110- Pizza de pepperoni



Ingredientes

- 3 ovos
- 50 g de Pepperoni
- 4 colheres de creme de leite
- 6 azeitonas pretas sem caroço fatiadas
- 6 tomatinhos cereja
- 4 fatias de mussarela
- Manjericão fresco a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Misture os ovos e o creme de leite, aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de óleo de coco.
2. Despeje a mistura, deixe dourar por 2 minutos e vire e doure o outro lado.
3. Cubra com o pepperoni, o queijo, as azeitonas e o manjericão.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Espere o queijo derreter e sirva.

111- Pizza de berinjela



Ingredientes

- 1 berinjela grande cortada na vertical
- 100 g de queijo mussarela
- 1 tomate picado
- 1/2 abacate picado em cubinhos
- Bacon e manjericão a gosto

Modo de preparo

1. Unte uma forma.
2. Coloque as fatias (não muito finas) de berinjela.
3. Misture os demais ingredientes e cubra as fatias.
4. Leve para assar até gratinar.
5. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

112- Muffin de panceta



Ingredientes

- 6 fatias de panceta
- 2 ovos
- 1/2 cebola branca, picada em rodelas finas
- 3/4 xícara de creme de leite
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto
- 1 dente de alho
- 1 xícara de queijo cheddar ralado

Modo de preparo

1. Pique a panceta em cubinhos.
2. Em uma frigideira frite até ficarem bem crocantes.
3. Descarte o excesso de óleo e acrescente a cebola, o cheiro verde e o alho.
4. Mexa bem e cuide para não queimar, assim que murcharem desligue o fogo.
5. Coloque a Panceta refogada no fundo de forminhas. Reserve.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Massa

1. Misture o creme de leite, os ovos, o sal e a pimenta.
2. Despeje na forma em cima da camada de panceta.
3. Cubra com o queijo parmesão.
4. Leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar.
5. Espere esfriar para desenformar e sirva.

113- Cestinha de peito de peru



Ingredientes

- 4 fatias de peito de peru
- 1 ovo
- 1 clara
- 8 tomates cereja
- 1/2 cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Em uma tigela, bata o ovo e a clara ligeiramente.
2. Junte o requeijão e bata mais um pouco.
3. Tempere com sal e pimenta, reserve.
4. Em forminhas individuais, coloque o peito de peru.
5. Siga a proporção de uma fatia para cada forma.
6. Dentro da cestinha ponha cenoura ralada e tomates cortados.
7. Despeje em seguida o creme de ovos.
8. Salpique com cebolinha e leve ao forno.
9. Retire quando estiver dourado e sirva.

114- Pizza de couve-flor e mussarela



Massa

- 200 g de couve-flor, cortada em pequenos floretes
- 1 ovo grande, levemente batido
- 50 g de queijo mussarela ralada
- Sal e pimenta do reino a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Recheio

- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 150 g de mussarela ralada
- 2 dentes de alho, picadinhos e fritos
- Uma pitada de pimenta calabresa desidratada (opcional)
- Azeitonas pretas a gosto

Modo de preparo

1. Prepare uma assadeira com papel manteiga e Reserve.
2. Leve a couve-flor ao processador para fazer “Arroz de Couve-Flor“, e ligue o pulsar rapidamente para “quebrar” em pedacinhos.
3. Coloque em um recipiente e leve ao microondas por 6 minutos, ou até que ele fique cozido.
4. Usando um pano limpo, retire toda a umidade, este passo é importante para que a massa não fique mole.
5. Em uma tigela misture a couve-flor com o ovo e a 50 g de mussarela, o sal e a pimenta até obter uma massa.
6. Espalhe essa mistura na assadeira já reservada.
7. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.
8. Retire do forno e inicie a montagem, se desejar pode deixar esfriar um pouco antes de iniciar.

Montagem

1. Espalhe o molho de tomate em todo o disco da pizza.
2. Cubra com a mussarela as duas colheres de parmesão.
3. Finalize com o alho frito, pimenta calabresa e as azeitonas picadas.
4. Leve de volta ao forno por mais 10 minutos para o queijo derreter.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Sirva em seguida.

115- Sanduíche de abobrinha com queijo



Ingredientes

- 4 xícaras de abobrinha crua ralada (em média 2 abobrinhas)
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa (opcional)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 fatias grossas de queijo mussarela
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Unte uma fôrma e reserve.
2. Reserve a abobrinha por 10 minutos em uma tigela para que solte a água, depois drene todo esse líquido usando um pano limpo ou papel toalha.
3. Adicione os ovos, a farinha de amêndoas, o queijo parmesão ralado e a pimenta do reino. Bata até obter uma mistura homogênea.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Divida a massa em quatro partes iguais e coloque na assadeira untada.
5. Usando uma espátula, espalhe para formar quatro quadrados de “pão” (mais ou menos do mesmo tamanho do pão de forma).
6. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos ou até que comece a dourar. Com muito cuidado e usando uma espátula vire os pães e asse por mais 10 minutos.
7. Retire do forno, monte o sanduíche com as fatias de queijo entre os dois pães de abobrinha deixando o lado mais crocante das fatias pra fora. leve ao forno e asse por mais 5 minutos ou até o queijo derreter.
8. Sirva.

116- Pão estilo Low Carb



Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 90 g de cream cheese gelado
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Bata as claras com o sal até obter claras em neve.
2. Adicione as gemas e o cream cheese e bata delicadamente para não perder todo ar.
3. Unte uma fôrma e coloque papel manteiga.
4. Não se preocupe, a massa ficará na consistência de um merengue, você vai precisar colocar com uma colher e espalhar no formato de um pãozinho fatiado.
5. Leve ao forno de 25 a 30 minutos (ou até dourar) em temperatura média.

117- Pizza zero carboidrato



Ingredientes

- 2 ovos
- 50 g de queijo ralado
- 2 envelopes de gelatina sem sabor
- 1 colher (sopa) de fibra de soja
- 100 ml de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de água
- Sal a gosto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina (sem dissolver) e bata muito bem.
2. Unte uma fôrma e coloque a mistura.
3. Coloque para assar em temperatura média por 20 minutos ou até que atinja o ponto que deseja.
4. Cubra com molho de tomate fresco (isso vai amolecer um pouco a massa, então deixe assar bem).
5. Coloque o recheio e leve para assar novamente.
6. Sirva assim que aprontar.

118- Biscoitos de queijo



Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/4 de xícaras de gergelim batida no liquidificador

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Unte uma fôrma e coloque a mistura.
3. Leve ao forno em temperatura média/alta por certa de meia hora ou até dourar.
4. Espere esfriar para cortar em pedaços.
5. Sirva em seguida.

119- Pão keto



Ingredientes

- 7 colheres de amêndoas ou avelãs
- 7 colheres de sementes de abóbora
- 3 colheres de linhaça
- 3 colheres de sementes de gergelim
- 4 colheres de sementes de girassol
- 2 colheres de nozes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de sementes de funcho, esmagadas
- 2 colheres (chá) de sal
- 6 ovos
- 1/3 xícara de azeite ou óleo de coco, derretido
- ½ colher (chá) de vinagre de vinho branco (opcional)

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
2. Creme os ovos e adicione o azeite e o vinagre. Misture bem.
3. Coloque a massa em uma fôrma untada. Asse por uma hora.
4. Espere esfriar para desenformar e servir.

120- Torta de carne



Ingredientes

Recheio

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 20 g de carne moída
- Sal e pimenta
- 1 colher (sopa) de orégano seco ou manjericão seco
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- ½ xícara de água

Torta

- ¾ xícara farinha de amêndoa
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de água

Cobertura

- 8 g de queijo cottage
- 7 g de queijo ralado

Modo de preparo

1. Frite a cebola e o alho em manteiga ou azeite em fogo médio por alguns minutos, até a cebola ficar macia. Adicione a carne moída e continue fritando. Adicione o orégano ou manjericão e sal e pimenta a gosto.

1. Acrescente o molho de tomate e a água. Abaixe o fogo e deixe ferver por pelo menos 20 minutos. Enquanto a carne ferver, faça a massa.

2. Misture todos os ingredientes da massa em um processador de alimentos por alguns minutos até que fique homogêneo. Se você não tem um processador de alimentos, pode misturar à mão com um garfo.

3. Unte uma fôrma e espalhe a massa ao longo dos lados. Use uma espátula ou dedos bem untados.

4. Asse a massa por 10 a 15 minutos. Retire do forno e coloque a carne. Misture o queijo cottage e queijo ralado juntos e camada em cima da torta.

5. Asse por 30 a 40 minutos.

6. Espere esfriar para desenformar e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

121- Hambúrguer de ovo



Ingredientes

- 3 ovos
- 4 colheres/fatias de queijo da sua preferência
- 1 pitada de sal
- ½ colher (sopa) de pó de psyllium moído (opcional)
- ½ colher (chá) de fermento em pó (opcional)

Recheio

- 8 colheres (sopa) de maionese
- 5 tiras de bacon

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 folhas de alface
- 1 tomate fatiado
- Manjericão fresco a gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Separe os ovos; Coloque as claras em uma tigela e as gemas em outra.
2. Bata as claras com sal até ficarem bem duras. De preferência usando um misturador elétrico de mão. Você deve ser capaz de virar a tigela sem as claras em movimento.
3. Adicione o queijo às gemas e misture bem. Acrescente psyllium e fermento em pó.
4. Com cuidado, coloque as claras na mistura de gema de ovo.
5. Coloque a mistura em uma fôrma untada.
6. Asse por cerca de 25 minutos ou até ficarem douradas.

Recheio

1. Frite o bacon em uma frigideira em fogo médio até ficar crocante.
2. Coloque os pedaços de pão de cima para baixo.
3. Espalhe 1 a 2 colheres de sopa de maionese em cada uma.
4. Coloque alface, tomate, manjericão fresco picadinho e bacon frito em camadas entre as metades do pão.
5. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

122- Torta de espinafre



Ingredientes

- 5 fatias de bacon picado ou chouriço
- 2 colheres (sopa) de manteiga, para fritar
- 8 g de espinafre fresco
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Frite o bacon na manteiga em fogo médio até ficar crocante. Adicione o espinafre e mexa até murchar. Retire a panela do fogo e reserve.

2. Bata os ovos e o creme de leite juntos e despeje em uma fôrma untada.

3. Adicione o bacon, o espinafre e o queijo por cima.

4. Asse por 25 a 30 minutos ou até ficar dourado por cima.

5. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

123- Hambúrguer de salmão e acompanhamento



Ingredientes

Hambúrgueres de Salmão

- 1 e ½ salmão
- 1 ovo
- ½ cebola cebola
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta
- 2 colheres de manteiga, para fritar

Purê verde

- 1 ramo de brócolis

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 5 colheres de manteiga
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto

Manteiga de limão

- 4 colheres de manteiga à temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Corte o salmão em pedaços pequenos e coloque, junto com o restante dos ingredientes para o hambúrguer, em um processador de alimentos.
2. Pulse por 30 a 45 segundos até que você tenha uma mistura grossa.
3. Forme 6 a 8 hambúrgueres e frite por 4 a 5 minutos de cada lado em fogo médio em uma quantidade generosa de manteiga ou óleo. Mantenha quente no forno.
4. Apare o brócolis e corte em pequenas florzinhas. Você também pode usar o caule, descascar e cortar em pedaços pequenos.
5. Trazer um pote de água levemente salgada para ferver e adicione o brócolis. Cozinhe por alguns minutos até ficar macio, mas não até que toda a textura desapareça. Escorra e descarte a água fervente.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

6. Use um liquidificador de imersão ou um processador de alimentos para misturar o brócolis com manteiga e queijo parmesão. Tempere a gosto com sal e pimenta.

7. Faça a manteiga de limão misturando a manteiga (à temperatura ambiente) com suco de limão, sal e pimenta em uma tigela pequena usando batedores elétricos.

8. Sirva os hambúrgueres quentes com um lado de puré verde e uma colher derretida de manteiga de limão fresco por cima.

124- Bolinho de ovo



Ingredientes

- 12 ovos
- 2 cebolinhas picadas
- 5 tiras de bacon ou chouriço
- 6 colheres de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de pesto vermelho ou pesto verde (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Unte forminhas com manteiga.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Pique cebolinha e chouriço ou bacon e adicione ao fundo das forminhas.

3. Bata os ovos com temperos e pesto. Adicione o queijo e mexa.

4. Despeje a massa por cima das forminhas recheadas.

5. Asse por 15 a 20 minutos.

6. Sirva em seguida.

125- Ovos mexidos com manjericão e manteiga



Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de coco ou leite de coco
- Sal a gosto
- 1 colher de manteiga
- Queijo ralado a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de manjericão fresco

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga em uma panela em fogo baixo.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Adicione os ovos rachados, creme ou leite de coco e sal a uma tigela. Misture.

3. Coloque a mistura na panela com manteiga derretida. Deixe os ovos cozinharem com o calor da panela.

4. Acrescente queijo e manjericão.

5. Sirva.

126- Quiche francês



Ingredientes

Massa

- 1 e ¼ xícaras de farinha de amêndoa
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- ½ colher (chá) de sal

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 ovo
- 2 colheres de manteiga

Recheio

- ⅙ de manteiga
- 10 tiras de bacon
- 1 cebola cebola
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 xícara de creme de leite
- 8 colheres de queijo ralado
- 5 ovos

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes para a massa um processador de alimentos ou liquidificador até obter uma massa firme.
2. Espalhe a massa com as mãos bem untadas ou uma espátula nas forminhas para quiche ou em um fôrma maior.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Deixe na geladeira enquanto prepara o recheio.

4. Pique a cebola finamente e corte o bacon. Frite na manteiga até que a cebola e o bacon tenham uma boa cor. Adicione especiarias e mexa. Adicione à massa da torta.

5. Misture os ingredientes restantes e despeje por cima.

6. Asse por 45 minutos ou até que a torta tenha uma boa cor.

127- Torta de abacate



Ingredientes

Massa

- ¾ xícara farinha de amêndoa
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) água

Recheio

- 2 abacates
- 1 xícara de maionese
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco
- 1 pimenta vermelha picada
- ½ colher (chá) de cebola em pó
- ¼ colher (chá) de sal
- 25 colheres (chá) de cream cheese
- 1 e ¼ xícaras de queijo ralado

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Misture todos os ingredientes para a massa da torta em um processador de alimentos por alguns minutos até que a massa fique consistente.

2. Unte uma fôrma e espalhe a massa, asse por 10 a 15 minutos.

3. Dividida o abacate. Coloque o abacate e o pimentão em uma tigela e misture com os outros ingredientes do recheio.

4. Despeje a mistura na massa de torta. Asse por 35 minutos ou até dourar levemente.

5. Deixe esfriar por alguns minutos e sirva com uma salada verde ou outro acompanhamento de sua preferência.

128- Torta de legumes



Ingredientes

Massa

- ¾ xícara de sementes de girassol

- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ¾ xícara de farinha de coco
- 4 ovos
- 5 colheres de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de sal

Recheio

- 1 abobrinha
- 8 ovos
- 1 e ¼ xícaras de maionese
- 1 colher (sopa) de salsa seca
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- Sal e pimenta a gosto

Acompanhamento

- 7 folhas de alface
- 4 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Misture as sementes de girassol e gergelim em um processador de alimentos. Adicione o restante dos ingredientes para a massa e misture até que fiquem uniformemente combinados.

2. Cubra em filme plástico e coloque-a na geladeira por 30 minutos ou mais.

3. Estenda a massa em uma fôrma untada e asse por 5 a 7 minutos.

4. Em seguida, prepare o recheio. Misture bem os ovos, a maionese e as especiarias.

5. Descasque as cenouras e corte em fatias finas, no sentido do comprimento. Lave a abobrinha (não descasque) e corte em fatias finas, no sentido do comprimento.

6. Coloque os legumes na massa e despeje a mistura de ovos pro cima. Leve ao forno em temperatura alta por cerca de 25 minutos ou até ficar bem dourado.

7. Misture o óleo, sal, pimenta e vinagre em um vinagrete. Regue a salada e sirva com a torta quando estiver pronta.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

129- Torta de queijo



Ingredientes

- Queijo cheddar a gosto
- 8 ovos
- 1 e ½ xícaras de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto

Acompanhamento

- 1 fatia de presunto defumado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 7 folhas de alface
- 4 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Coloque metade do queijo picado que for utilizar em uma tigela.

2. Bata os ovos e o creme de leite com um garfo e adicione à tigela. Tempere com sal e pimenta.

3. Coloque o resto do queijo em uma fôrma untada. Leve ao forno até o queijo derreter.

4. Retire e coloque em um outro refratário para que endureça.

5. Despeje a mistura de ovos e asse por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar.

6. Misture o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta num vinagrete simples. Prepare a salada.

7. Raspe o presunto e frite na manteiga. Sirva com as tortas, salada e vinagrete.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

130- Torta de abóbora sem carboidratos



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga, para untar a assadeira
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 abóbora
- 2/3 xícara de creme de leite
- 1 colher de manteiga
- ¼ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco (opcional)
- ¼ limão, apenas as raspas
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 ovos
- 1 e ½ xícaras de creme de leite, para servir

Modo de preparo

1. Corte a abóbora em cubos e coloque em uma panela. Adicione o creme de leite, manteiga e sal e deixe ferver em fogo médio.

2. Abaixe o fogo, deixe ferver até a abóbora ficar macia. Isso levará pelo menos 15 a 20 minutos. Mexa ocasionalmente.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Quando a abóbora estiver macia, adicione os ingredientes restantes, exceto os ovos, e misture no liquidificador até obter um purê.

4. Bata os ovos em uma tigela com uma batedeira por 2 a 3 minutos. Adicione a abóbora em forma de purê e misture bem.

5. Unte uma assadeira, despeje a massa asse por cerca de 20 a 30 minutos.

6. Sirva com o creme de leite batido.

131- Torta de salmão



Ingredientes

Massa

- ¾ xícara de farinha de amêndoa

- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de água

Recheio

- Salmão fumado
- 1 xícara de maionese
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de endro fresco picado
- ½ colher (chá) de cebola em pó
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída
- 4 colheres de queijo cremoso

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 e ¼ xícaras de queijo ralado

Modo de preparo

1. Coloque os ingredientes da massa da torta em um processador de alimentos ou liquidificador. Pulso até a mistura formar ficar homogênea.

2. Unte uma fôrma e coloque a massa. Asse por 10 a 15 minutos

3. Misture todos os ingredientes para o recheio, exceto o salmão, e despeje na massa de torta. Adicione o salmão em tiras e asse por 35 minutos ou até que a torta fique dourada.

4. Deixe esfriar para desenformar e sirva.

132- Waffles de banana



Ingredientes

- 1 banana
- 4 ovos
- ¾ xícara farinha de amêndoa
- ¾ xícara de leite de coco

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de canela
- Óleo de coco ou manteiga, para fritar

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por um tempo.

2. Despeje a mistura em uma máquina de waffle ou frite em uma frigideira com óleo de coco ou manteiga.

3. Doure dos dois lados e sirva.

4. Você pode servir com pasta de avelã ou chantilly com creme de coco e algumas frutas frescas, ou apenas como na manteiga derretida.

133- Manteiga de ervas



Ingredientes

- 5 colheres de manteiga, à temperatura ambiente
- 1 dente de alho

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ colher (sopa) de alho em pó
- 4 colheres (sopa) de salsa fresca picada
- 1 colher (chá) de suco de limão
- ½ colher (chá) sal

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes cuidadosamente em uma tigela.

2. Reserve por 15 minutos para deixar os sabores se desenvolverem antes de servir.

3. Se você preparar isso com antecedência, deve armazená-lo na geladeira.

134- Barrinhas de granola



Ingredientes

- 3 colheres de amêndoas
- 3 colheres de nozes
- 2 colheres de sementes de gergelim
- 2 colheres de sementes de abóbora
- 1/6 colheres de linhaça
- 2 colheres de coco ralado sem açúcar

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres de chocolate amargo com um mínimo de 70% cacau
- 6 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de pasta de gergelim (Tahine)
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 colheres (chá) de canela
- 1 pitada de sal marinho
- 2 ovos
- 3 colheres de chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau (opcional)

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos até que estejam totalmente triturados.

2. Unte uma fôrma e despeje a mistura. Asse por 15 a 20 minutos ou até que fique dourado.

3. Deixe esfriar um pouco e retire da fôrma. Corte em barrinhas.

4. Derreta o chocolate em banho-maria.

5. Mergulhe cada barra no chocolate, mas apenas cerca de meia polegada ou em apenas um lado. Deixe esfriar completamente.

6. Mantenha na geladeira ou no freezer até servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

135- Panqueca de coco



Ingredientes

- 6 ovos
- ½ xícara de farinha de coco
- ¾ xícara leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Manteiga ou óleo de coco para fritar

Modo de preparo

1. Separe as gemas das claras e bata as claras até formar picos duros. Reserve.

2. Em uma tigela, misture as gemas, o óleo de coco e o leite de coco.

3. Adicione a farinha de coco e o fermento. Misture até formar uma massa lisa.

4. Coloque as claras na massa e deixe a massa descansar por 5 minutos.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Frite a massa em manteiga ou óleo de coco por alguns minutos ou mais, dos dois lados, até que fiquem dourados.

6. Sirva com manteiga derretida e frutas frescas da sua preferência.

139- Chips de abobrinha



Ingredientes

- 1 abobrinha
- Sal a gosto
- 1 e ½ xícaras de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de temperos picantes da sua preferência

Modo de preparo

1. Corte a abobrinha em fatias finas e redondas.

2. Coloque as fatias em uma peneira na pia e polvilhe com sal. Deixe descansar por 5 minutos, depois pressione a água.

3. Aqueça o óleo em uma fritadeira. Coloque a abobrinha fatiada no óleo quente, trabalhando em lotes de cerca de 20 chips de cada vez.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Quando a abobrinha ficar dourada, retire da fritadeira e coloque em uma toalha de papel.

5. Polvilhe com tempero picante e sirva.

140- Mistura de sementes e amêndoa picante



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 1 xícara de amêndoas
- ⅓ xícara de sementes de abóbora
- ⅓ xícara de sementes de girassol
- 1 colher (sopa) de cominho moído ou sementes de erva-doce, esmagadas
- 1 colher (sopa) de pasta de pimentão
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e adicione o pimentão.

2. Adicione as amêndoas e sementes. Mexa.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Coloque sal e refogue por alguns minutos, mas preste atenção pois as amêndoas e sementes são muito sensíveis ao calor. O óleo deve estar suficientemente quente para que os sabores das especiarias se desenvolvam, mas as amêndoas e as sementes não devem ser queimadas.

4. Deixe esfriar e guarde em uma jarra de vidro.

5. Sirva como um lanche ou como um realçador de sabor crocante em saladas e sopas.

141- Bolacha de sementes



Ingredientes

- ⅓ xícara de farinha de amêndoa
- ⅓ xícara de sementes de girassol
- ⅓ xícara de sementes de abóbora
- ⅓ xícara de sementes de linhaça ou chia
- ⅓ xícara de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de água fervente

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela. Adicione água fervente e óleo. Misture com um garfo.

2. Espalhe a massa em uma assadeira untada e asse por 45 minutos.

3. Desligue o forno e deixe esfriar. Quebre em pedaços e espalhe uma quantidade generosa de manteiga por cima.

4. Sirva.

142- Anéis de cebola



Ingredientes

- 1 cebola
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 25 colheres (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de alho em pó
- ½ colher (sopa) de pimenta em pó ou páprica em pó
- 1 pitada de sal

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo

1. Descasque a cebola e corte em anéis, com cerca de 2,5 cm de espessura.

2. Misture os ingredientes secos em uma tigela.

3. Bata o ovo em outra tigela.

4. Mergulhe os anéis de cebola na massa de ovos e, em seguida, na mistura de farinha, um de cada vez.

5. Coloque os anéis em uma assadeira untada.

6. Regue ou borrife óleo nos anéis e asse no forno por 15 a 20 minutos.

7. Sirva em seguida.

143- Pão de farinha de coco



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- ½ xícara de farinha de coco
- ¼ colher (chá) de sal marinho
- ¼ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 6 ovos
- ½ xícara de óleo de coco derretido

Modo de preparo

1. Em uma tigela peneire os ingredientes secos.

2. Lentamente, adicione os ingredientes molhados aos ingredientes secos e mexa até ficar bem homogêneo.

3. Unte uma fôrma e coloque a massa. Asse por 40 a 50 minutos.

4. Espere esfriar para desenformar e sirva.

144- Sanduíches de salada



Ingredientes

- 2 folhas de alface
- ½ colher manteiga

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 fatia de queijo edam
- ½ abacate
- 1 tomate cereja

Modo de preparo

1. Lave bem a alface e use como base para as coberturas.

2. Passe manteiga nas folhas de alface e corte o queijo, o abacate e o tomate e adicione por cima.

3. Sirva.

145- Pão crocante de gergelim



Ingredientes

- 1 e ¼ xícaras de sementes de gergelim
- 20 colheres (chá) de sementes de girassol
- 2 colheres de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 20 colheres(chá) de água
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes (rale o queijo grosseiramente) e espalhe em uma fôrma untada.
2. Polvilhe sal por cima.
3. Coloque no forno em temperatura alta por 20 minutos.
4. Corte cuidadosamente em fatias na forma desejada.
5. Abaixe a temperatura e deixe descansar por mais 40 minutos.
6. Espere esfriar para desenformar e sirva.

146- Manteiga de couve-flor



Ingredientes

- 2 cebolas
- 3 colheres (sopa) de manteiga, para fritar
- 50 g de couve-flor
- 1 e ½ xícaras de creme de leite
- 10 colheres de queijo cheddar ralado
- 1 colher (chá) de sal marinho

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ colher (chá) de pimenta preta moída
- 6 colheres de manteiga

Modo de preparo

1. Frite a cebola picada em uma quantidade generosa de manteiga, até ficar macia e dourada. Deixou de lado.

2. Raspe a couve-flor com o lado grosso de um ralador, ou divida em florzinhas menores e pique em um processador de alimentos até que fique do tamanho de um arroz. Processe algumas florzinhas de cada vez.

3. Despeje o creme de leite em uma panela. Junte o arroz de couve-flor e deixe ferver em fogo médio. Deixe ferver por 10 a15 minutos ou mais, até que a couve-flor esteja completamente cozida e o creme tenha reduzido. Isso dará um sabor mais neutro.

4. Coloque sal e pimenta a gosto. Adicione a cebola frita e o queijo ralado. Misture bem e mantenha quente.

5. Derreta a manteiga em fogo médio e misture tudo.

6. Sirva com acompanhamento de sua preferência.

147- Bolinhos de camarão



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 10 camarões descascados
- 2 dentes de alho
- 1 rodela de gengibre fresco
- ¼ xícara de de manjericão fresco picado grosseiramente
- 2 cebolinha
- 2 colheres (sopa) de curry vermelho
- 1 clara
- 1 repolho vermelho, as folhas exteriores aparadas
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco

Modo de preparo

1. Descasque o camarão, se necessário, e pique muito bem.

2. Pique o alho. Descasque e pique o gengibre. Fatie o manjericão e a cebolinha finamente.

3. Em uma tigela, misture o alho, gengibre, manjericão, cebolinha e carry. Bata levemente a clara de ovo.

4. Agite o camarão na mistura.

5. Aqueça o azeite ou óleo de coco em uma frigideira em fogo médio-alto. Use uma colher (sopa) para deixar cair a mistura de camarão (que deve ser um pouco líquida) no óleo e frite, virando uma vez, até que os bolinhos fiquem levemente dourados e o camarão esteja cozido.

6. Usando uma escumadeira, transfira os bolinhos para um prato forrado de papel toalha para drenar. Repita até que você tenha usado toda a mistura de camarão, adicionando mais óleo, conforme necessário.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

7. Arrume as folhas de repolho em um prato de servir. Lance os bolinhos com palitos de dente, coloque nas folhas de repolho e sirva.

148- Chips de queijo parmesão



Ingredientes

- ⅔ xícara de queijo parmesão ralado
- ⅔ colheres de sementes de chia
- ⅔ colheres de linhaça
- ⅔ colheres de sementes de abóbora

modo de preparo

1. Unte uma fôrma.
2. Misture o queijo e as sementes em uma tigela.
3. Coloque a mistura em pequenas bolinhas, deixando algum espaço entre eles.
4. Asse por 10 a 15 minutos ou até ficarem dourados.
5. Retire do forno e deixe esfriar antes de tirar da fôrma e servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

149- Creme de queijo



Ingredientes

- 8 colheres de cream cheese
- 2 colheres (chá) de azeite
- 25 colheres (chá) de salsa fresca ou manjericão fresco picado
- 1 dente de alho
- ½ limão
- Sal e pimenta a gosto
- 4 caules de aipo, ou outros vegetais frescos de sua preferência

Modo de preparo

1. Mexa todos os ingredientes no cream cheese. Deixe descansar na geladeira por pelo menos 10 minutos para deixar todos os sabores se desenvolverem. Adicione sal, se necessário.

2. Lave os talos de aipo, corte em pedaços de 2 a 3 cm e sirva junto com creme de queijo.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

150- Salgadinho de queijo com salame



Ingredientes

- 20 fatias de salame
- 4 colheres de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de páprica em pó

Modo de preparo

1. Coloque as fatias de salame em uma fôrma untada. Deixe algum espaço entre as fatias.

2. Coloque o queijo ralado em cima de cada fatia. Polvilhe páprica em pó.

3. Coloque no forno; Asse até que o queijo fique borbulhante e dourado. Verifique frequentemente para que não queimem.

4. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

151- Petisco caprese



Ingredientes

- 8 tomates cereja
- 8 fatias de mussarela
- 2 colheres (sopa) de pesto verde
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Corte os tomates e a mussarela ao meio. Adicione o pesto e mexa.

2. Sal e pimenta a gosto.

3. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

152- Pizza de abobrinha



Ingredientes

Massa

- 1 abobrinha média ralada (ralador grande)
- 2 ovos
- 3 alhos ralados
- 150 g de farinha flocada de arroz
- 120 g de queijo gruyere ralado (ou qualquer queijo que derreta)

Recheio

- 200 g de molho de tomate
- 2 latas de atum

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres (sopa) de milho
- Salsão picado a gosto
- Tomates
- Queijo ralado

Modo de preparo

1. Rale ou triture a abobrinha. Retire o excesso de umidade/água da abobrinha ralada. A forma mais fácil é colocar a abobrinha ralada dentro de um pano limpo e espremer ou torcer, descartando a água. Esta etapa é fundamental para não deixar a sua base da pizza encharcada ou molenga.
2. Transfira a abobrinha ralada para uma tigela e adicione a farinha flocada de arroz, o queijo, os ovos e os alhos ralados. Misture bem.
3. Em uma forma redonda (untada e enfarinhada) transfira a mistura da base da pizza.
4. Usando seus dedos, espalhe a mistura para formar um círculo. Aperte as bordas de modo que se forme uma espessura agradável (nem muito fina, nem muito grossa).
5. Asse por 20 minutos em forno médio ou até a crosta comece a ficar marrom.
6. Misture os ingredientes do recheio e coloque por cima da massa. Finalize com rodelas de tomate e queijo.
7. Deixe aquecer por mais 15 minutos e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

153- Bolinha de queijo e bacon



Ingredientes

- 5 fatias de bacon
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 5 colheres de cream cheese
- 5 fatias de queijo cheddar
- 2 colheres de manteiga, à temperatura ambiente
- ½ colher (chá) de pimenta (opcional)
- ½ colher (chá) de flocos de pimenta (opcional)

Modo de preparo

1. Frite o bacon na manteiga até dourar. Retire da panela e deixe esfriar completamente em toalhas de papel.

2. Pique o bacon em pedaços pequenos e coloque em uma tigela de tamanho médio.

3. Em uma tigela maior, misture a gordura que sobrou de fritar o bacon com todos os demais ingredientes.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Coloque a tigela grande na geladeira por 15 minutos para criar consistência.

5. Misture tudo e faça bolinhas. Sirva.

154- Panquecas com cobertura de cream cheese



Ingredientes

- 5 ovos
- 9 colheres de queijo cottage
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- Manteiga ou óleo de coco, para fritar

Cobertura

- 8 colheres de cream cheese

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 colheres (sopa) de pesto verde ou pesto vermelho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola roxa
- Sal marinho
- Pimenta preta da terra

Modo de preparo

1. Misture o cream cheese, 1 colher de sopa de azeite e pesto. Deixe de lado.
2. Misture os ovos, queijo cottage, sal e casca de psyllium em pó com um liquidificador até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Aqueça duas colheres de manteiga ou azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Coloque alguns pedaços da massa de queijo cottage, com um máximo de 2 a 3 polegadas de diâmetro, na frigideira e frite as panquecas por alguns minutos de cada lado.
4. Sirva com uma quantidade generosa de creme de queijo e algumas fatias de cebola vermelha. Cubra com sal marinho e pimenta preta moída na hora. Regue o azeite restante por cima.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

155- Pão de abóbora



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de pó de psyllium moído
- ½ xícara de linhaça
- 1¼ xícaras de farinha de amêndoa
- 1¼ xícara de farinha de coco
- ⅓ xícara de nozes picadas
- ⅓ xícara de sementes de abóbora + extra para cobertura
- 3 ovos
- ½ xícara de molho de maçã sem açúcar
- ¼ xícara de óleo de coco
- 14 colheres de purê de abóbora (cozinhe a abóbora e amasse-a)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou manteiga para untar

Modo de preparo

1. Unte uma fôrma.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela.

3. Misture o ovo, o molho de maçã, o purê de abóbora e o azeite em outra tigela até obter uma massa lisa. Junte com os ingredientes secos.

4. Despeje a mistura na fôrma e polvilhe uma colher de sopa de sementes de abóbora por cima.

5. Asse por uma hora. Espere esfriar para desenformar e sirva.

156- Granola de gengibre e alcaçuz



Ingredientes

- 1 clara

- 4 colheres de amêndoas picadas

- 2 colheres de sementes de gergelim

- 1 colher de manteiga ou óleo de coco

- 2 e ½ colheres de coco ralado sem açúcar

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 2 e ½ colheres de farinha de amêndoa
- 2 colheres (chá) de alcaçuz em pó
- 2 colheres (chá) de gengibre
- 1 pitada de sal

Acompanhamento

- 4 xícaras de iogurte grego

Modo de preparo

1. Bata a clara até ficar cremosa.
2. Misture os ingredientes secos e as amêndoas picadas.
3. Trabalhe na manteiga com os dedos até que a textura fique lisa e a massa seja uma massa única.
4. Espalhe a granola em uma fôrma untada. Coloque no forno por 15 a 20 minutos.
5. Vire com cuidado a cada três minutos. As nozes devem ficar crocantes sem queimar.
6. Guarde na geladeira antes de servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

7. Sirva com iogurte grego ou outro acompanhamento de sua preferência.

157- Batata doce frita



Ingredientes

- 1 kg de batata doce
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo

1. Cozinhe a batata doce com casca com um pouco de sal.
2. Descasque as batatas e corte em rodelas.
3. Frite em óleo quente, o suficiente para cobri-las.
4. Escorra em guardanapo e sirva ainda quente.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

158- Molho de berinjela



Ingredientes

- 1 berinjela
- ½ colher (chá) de cominho
- ¼ xícara de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Corte a berinjela longitudinalmente. Salgue a superfície de corte e coloque o lado salgado para cima em uma fôrma untada.

2. Asse por 30 minutos ou até a berinjela ficar macia. Retire e deixe esfriar por um tempo. Retire a pele e corte a berinjela em cubos.

3. Coloque em uma tigela com óleo, suco de limão, pimenta e cominho. Misture a uma consistência suave e tempere a gosto. Deixe de lado.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Adicione duas colheres de sopa de sementes de gergelim a uma frigideira quente e seca e cozinhe por um minuto ou dois, mexendo sempre.

5. Sirva o molho em uma tigela com as sementes torradas, sal marinho e azeite por cima.

159- Pão de alho keto



Ingredientes

Pão

- 1 e ¼ xícaras de farinha de amêndoa
- 5 colheres (sopa) de pó de psyllium moído
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (chá) de vinagre de cidra ou vinagre de vinho branco
- 1 xícara de água fervente

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 3 ovos

Manteiga de alho

- 4 colheres de manteiga, à temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca, finamente picada
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
2. Leve a água para ferver e adicione o vinagre e as claras. Mexa até ganhar a consistência.
3. Forme pãezinhos com as mãos e coloque em uma fôrma untada.
4. Asse por 40 a 50 minutos.
5. Faça a manteiga de alho enquanto o pão estiver assando. Misture todos os ingredientes e coloque na geladeira.
6. Retire os pãezinhos do forno quando estiverem prontos e deixe esfriar.
7. Retire a manteiga de alho da geladeira. Quando os pãezinhos forem resfriados, corte-os ao meio, usando uma faca serrilhada, e espalhe a manteiga de alho em cada metade.
8. Coloque para aquecer no forno por mais 10 a 15 minutos e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

160- Bolinho de coco



Ingredientes

- 100 g de farinha de coco
- 250 ml de queijo quark
- 50 g de queijo ralado
- 50 g de manteiga
- 4 ovos

Modo de preparo

1. Bata os ovos com a manteiga.
2. Adicione a farinha e em seguida os queijos e envolva tudo até formar uma massa consistente.
3. Para finalizar, molde a massa ao seu gosto e leve ao forno em temperatura média por 30 minutos.
4. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

161- Queijadinha



Ingredientes

- 60 g de coco ralado
- Meio limão (usar em raspas)
- 60 g de queijo mozarela
- 5 colheres de água
- 100 ml de queijo quark
- 4 ovos

Modo de preparo

1. Hidrate o coco com água.
2. Ao coco ralado adicione os ovos, os queijos e as raspas de limão. Misture com batedeira.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Coloca a massa nas forminhas e leve ao forno em temperatura média por 30 minutos.

4. Deixe esfriar para desenformar e sirva.

162- Panqueca de torresmo



Ingredientes

- Colheres de torresmo
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite de caju sem açúcar
- 1 colher (chá) de extrato de bordo
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco, para fritar

Modo de preparo

1. Coloque o torresmo no liquidificador e pulse até moer em um pó fino. Adicione o restante dos ingredientes e misture até ficar homogêneo.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Aqueça uma frigideira ao fogo médio; Uma vez quente, adicione uma colher de sopa de óleo de coco.

3. Despeje ¼ xícara de massa na frigideira. Frite até dourar, dos dois lados.

4. Retire da frigideira e repita com a massa restante. Adicione mais óleo de coco, conforme necessário.

5. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Doces

163- Docinho de amendoim e chocolate



Ingredientes

- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 2/3 xícara farinha de coco
- 1/4 colher (chá) de extrato de estévia
- 1/2 xícara de manteiga de amendoim natural, sem açúcar

Cobertura

- 3/4 xícara de chocolate sem açúcar
- 2 colheres de manteiga de amendoim natural, sem açúcar.

Modo de preparo

1. Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela misture a manteiga, farinha, stevia e manteiga de amendoim.
3. Espalhe a mistura no fundo da assadeira.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Em outro recipiente derreta pedaços de chocolate com a manteiga de amendoim, mexendo até ficar homogêneo.
5. Despeje o chocolate derretido sobre a mistura de manteiga de amendoim e espalhe uniformemente.
6. Leve à geladeira por pelo menos uma hora antes de cortar em quadrados.

164- Falso danone



Ingredientes

- 2 xícaras de creme de leite
- 1 suco light de morango

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o creme de leite e o suco pronto.
2. Depois coloque na geladeira até ganhar consistência.
3. Sirva gelado.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

165- Mousse zero carboidrato



Ingredientes

- 2 cx de creme de leite sem soro
- Suco de ½ limão
- Raspas de casca de limão
- Leite de coco
- 1 pacote de gelatina diet de limão dissolvidos em 2 dedos de água
- 1 envelope de suco de limão zero açúcar

Modo de preparo

1. Leve para batedeira o creme de leite e o leite de coco. Bata por 5 minutos e acrescente a gelatina dissolvida, o suco de limão e o envelope de suco de limão. Continue batendo.
2. Coloque a mistura em um refratário e polvilhe raspas de limão por cima.
3. Leve a geladeira por 1 hora e meia.
4. Sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

166- Creme de limão



Ingredientes

- 4 limões sicilianos
- Meia xícara (chá) de adoçante
- 100 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 2 ovos grandes
- 2 gemas de ovos grandes

Modo de preparo

1. Bata o adoçante com a manteiga na batedeira e, em seguida, adicione os ovos devagar.
2. Depois, coloque o suco dos limões e as raspas.
3. Em seguida, insira a mistura em uma panela e, em fogo baixo, esquente-a, misturando bem até que engrosse, mas cuidado para não deixar ferver.
4. Então, deixe esfriar, coloque em um pote de vidro com tampa e guarde na geladeira.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Assim que ficar gelado, está pronto para o consumo.

167- Gelatina com iogurte



Ingredientes

- 2 caixinhas de gelatina de qualquer sabor e, de preferência, diet
- 2 copinhos de iogurte desnatado sem sabor

Modo de preparo

1. Faça as gelatinas como indicado na embalagem, mas com um pouco menos de água para que fique mais consistente.
2. Coloque na geladeira e espere endurecer.
3. Depois, coloque-a no liquidificador com o iogurte desnatado e bata bem até formar uma espécie de mousse.
4. Sirva com pedacinhos de frutas da sua preferência.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

168- Bolo de canela



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga ou de margarina sem sal
- 1 colher (chá) de café
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 colher (chá) de fermento
- 1 colher (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo
- 25 gotas de adoçante

Modo de preparo

1. Em uma tigela quebre o ovo e adicione um pouco da manteiga ou da margarina, batendo bem até que se transforme em um creme homogêneo.
2. Depois, adicione o adoçante, o creme de leite e a água aos poucos, sempre batendo.
3. Acrescente o café e o farelo de trigo e, por fim, o fermento.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Misture bem e leve ao microondas por 3 minutos.
5. O café pode ser substituído por canela, leite de coco ou creme de leite.
6. Sirva.

169- Torta de maçã de frigideira



Ingredientes

- 1 ovo
- Meia maçã
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) creme de leite
- 1 colher (chá) fermento em pó
- Adoçante à gosto
- Canela à gosto
- Manteiga ghee ou óleo de coco para untar

Modo de preparo

1. Descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve. Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com o mixer ou garfo.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Unte uma frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça.

3. Coloque o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.

4. Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar.

5. Desenforme e polvilhe canela por cima.

6. Sirva.

170- Sorvete de limão



Ingredientes

- 1 limão, raspas e suco
- 3 ovos
- ⅓ de adoçante
- 1 e ¾ xícaras de creme de leite

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ¼ colher (chá) de corante amarelo (opcional)

Modo de preparo

1. Lave o limão em água morna. Finamente rale a casca em forma de raspas. Esprema o suco e reserve.

2. Separe os ovos e bata as claras até ficarem firmes. Em outra tigela, bata as gemas e o adoçante até ficar leve e fofo. Adicione o suco de limão e algumas gotas de corante amarelo (opcional).

3. Bata a mistura em uma tigela até formar picos moles.

4. Despeje em sorveteira e congele por cerca de 4 horas.

5. Se você não tiver uma sorveteira, pode colocar a tigela no freezer e mexer bem a cada meia hora até atingir a consistência desejada.

171- Picolé de iogurte



Ingredientes

- 8 g de manga congelada em cubos

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 8 g de morangos congelados
- 1 xícara de iogurte grego
- 25 colheres de chá de creme
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Deixe a manga e os morangos descongelar durante 10 a 15 minutos.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até ficar homogêneo.
3. Despeje a mistura em formas de picolé e deixe congelar por pelo menos duas horas.
4. Sirva.

172- Maçã com molho de baunilha



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

Molho de Baunilha

- 2 xícaras de de creme de leite
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 estrela-de-anis (opcional)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 gemas

Maçãs

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 maçãs
- 1 colher (chá) de canela

Modo de preparo

1. Adicione a manteiga, a baunilha e a estrela-de-anis a uma forma, juntamente com cerca de ¼ do creme de leite.
2. Leve a mistura para ferver, colocando a panela em fogo médio. Abaixe o fogo e deixe ferver por 5 minutos ou mais até que o molho fique cremoso. Mexa com frequência.
3. Retire do fogo e tire a estrela-de-anis. Adicione a gema de ovo, mexendo rápido.Coloque na geladeira e deixe esfriar completamente.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Bata o creme de leite restante em uma tigela até formar picos moles e dobre no molho refrigerado.

5. Coloque de volta na geladeira por mais 30 minutos ou mais.

6. Lave as maçãs e descasque-as se quiser. A casca adiciona cor, sabor e textura.

7. Core a maçã e corte em fatias finas.

8. Aqueça a manteiga em uma frigideira e doure as fatias.

9. Adicione canela no final. Sirva as maçãs quentes com o molho de baunilha.

173- Bolo de chocolate



Ingredientes

- 9 g de chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau
- 5 g de manteiga
- 5 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Unte uma fôrma e reserve.

2. Derreta o chocolate com a manteiga. Uma vez derretido, mexa até ficar homogêneo e deixe a mistura esfriar um pouco.

3. Separe os ovos e coloque as gemas e as claras em tigelas separadas. Adicione sal às claras e bata com a batedeira até formar picos firmes. Reserve.

4. Adicione a baunilha as gemas e bata até ficar homogêneo.

5. Despeje o chocolate derretido e a manteiga nas gemas e misture bem. Dobre as claras. Continue dobrando até que você não consiga ver nenhuma mancha branca nas claras.

6. Despeje a massa na forma e asse por cerca de 15 minutos em temperatura média/alta.

7. Espere esfriar para desenformar e servir.

174- Chantilly caseiro com frutas



Ingredientes

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- 1 xícara de de framboesas frescas, mirtilos frescos e/ou morangos frescos
- ⅔ xícara de creme de leite
- ¼ colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Bata o creme de leite até formar picos moles. Não deve ficar granulado ou muito firme. Adicione a baunilha no final.

2. Sirva imediatamente com as frutas.

175- Creme de coco com morango



Ingredientes

- ½ xícara de creme de coco
- 2 g de morangos frescos
- 1 pitada de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes usando um liquidificador.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Você também pode adicionar uma colher de óleo de coco para aumentar a proporção de gordura.

3. Leve à geladeira antes de servir.

176- Bombom de coco e café



Ingredientes

- 100 g de chocolate 85% cacau
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 café expresso

Modo de preparo

1. Junte o óleo de coco, o coco ralado e o café até formar uma massa.
2. Coloque a massa em formas de silicone e leve ao congelador durante 2 horas.
3. Derreta o chocolate em banho maria e cubra a massa.
4. Leve ao congelador por mais 2 horas e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

177- Pudim de coco e chocolate



Ingredientes

- 14 g de leite de coco
- 2 ovo
- 3 g de chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Adicione o leite de coco e as gemas a uma panela e mexa. Coloque em fogo baixo/médio e deixe ferver enquanto mexe por 10 minutos.

2. Quebre o chocolate em pedaços pequenos e adicione a uma tigela.

3. Adicione a baunilha e despeje a mistura da panela. Deixe descansar por um tempo para que o chocolate derreta.

4. Bata a massa e despeje em um refratário.

5. Leve à geladeira por pelo menos duas horas antes de servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

178- Pudim de chia



Ingredientes

- ¾ xícara leite de coco
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.

2. Cubra, coloque na geladeira para deixar durante a noite (ou por pelo menos 4 horas).

3. Sirva o pudim com algumas frutas frescas ou congeladas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

179- Geleia de framboesa



Ingredientes

- 4 xícaras de framboesas frescas
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- ¼ colher (chá) extrato de baunilha
- 3 colheres (sopa) de água quente

Modo de preparo

1. Misture as sementes de chia e água em um copo. Deixe esfriar um pouco.

2. Adicione framboesas e baunilha e misture no liquidificador.

3. Despeje em um refratário de vidro e sirva com panquecas, chia, pudim ou aveia.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

180- Pêssegos grelhados



Ingredientes

- 3 pêssegos maduros
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher (chá) de canela
- 1 xícara de creme de leite
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Divida os pêssegos em quatro pedaços e retire os caroços.

2. Pincele a manteiga derretida ou óleo de coco sobre a superfície de corte e grelhe as fatias em uma grelha ou frigideira. Cerca de um minuto de cada lado será o suficiente.

3. Bata o creme de leite com picos suaves e junte a baunilha.

4. Coloque o pó de canela em cima dos pêssegos e sirva com creme.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

181- Mousse de chocolate



Ingredientes

- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 ovo
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau

Modo de preparo

1. Derreta o chocolate.
2. Bata o creme de leite em picos moles. Adicione baunilha no final.
3. Misture as gemas com sal em uma tigela separada.
4. Adicione o chocolate derretido às gemas e misture até formar uma massa lisa.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

5. Adicione algumas colheradas do creme de leite batido à mistura de chocolate e mexa. Adicione o creme restante e misture bem.

6. Divida a massa em forminhas ou em um único refratário. Coloque na geladeira por pelo menos 2 horas.

7. Sirva como está ou com frutas frescas .

182- Arroz de leite falso



Ingredientes

- 10 colheres de queijo cottage
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres de framboesas frescas

Modo de preparo

1. Bata o creme de leite até formar picos moles. Adicione o extrato de baunilha. Você pode misturar a canela nesta fase, ou polvilhe-a no canto superior antes de servir.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Delicadamente, coloque o queijo cottage, mas não misture demais.

3. Deixe o pudim descansar na geladeira por cerca de 10 a 15 minutos.

4. Sirva com framboesas.

183- Brigadeiro com avelã



Ingredientes

- 5 xícaras de avelãs
- ¼ xícara de óleo de coco
- 1 colher de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de adoçante (opcional)

Modo de preparo

1. Asse as avelãs em uma frigideira seca e quente até que elas tenham uma bela cor dourada.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

2. Coloque as nozes em uma toalha de cozinha limpa e esfregue para que algumas das conchas se soltem.

3. Coloque as nozes com todos os ingredientes restantes no liquidificador ou processador de alimentos. Misture a consistência desejada.

4. Sirva em seguida.

184- Mingau de coco



Ingredientes

- 1 colher de manteiga ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 4 colheres (sopa) de creme de coco
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela antiaderente. Misture bem e coloque em fogo baixo. Mexa constantemente até atingir a textura desejada.

2. Sirva em seguida.

185- Creme de baunilha sem leite



Ingredientes

- 6 ovos
- ½ xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de adoçante (opcional)
- ¼ xícara de óleo de coco derretido ou manteiga sem sal

Modo de preparo

1. Bata as gemas, o leite de amêndoa, a baunilha e o adoçante em uma tigela.

2. Misture lentamente o óleo de coco derretido ou a manteiga. Certifique-se de que o óleo não esteja muito quente ou que os ovos cozinhem de maneira irregular.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

3. Coloque a tigela sobre uma panela de água fervendo. Bata a mistura constantemente e vigorosamente até engrossar.

4. Retire o creme do banho-maria. Sirva quente ou gelado.

186- Cheesecake de coco com mirtilos



Ingredientes

Massa

- 1 e ¼ xícaras de farinha de amêndoa
- 2 colheres manteiga
- 2 colheres (sopa) de adoçante
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha

Recheio

- 20 g de cream cheese

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

- ½ xícara de creme de leite
- 2 ovos
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de adoçante
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 xícaras de mirtilos frescos (opcional)

Modo de preparo

1. Unte uma fôrma e reserve.
2. Derreta a manteiga para a massa.
3. Retire do fogo e adicione a farinha de amêndoa, adoçante e baunilha.
4. Pressione essa massa na base da forma. Asse por 8 minutos, até que a massa fique levemente dourada. Separe e deixe esfriar enquanto prepara o recheio.
5. Misture o cream cheese, creme de leite, ovos, casca de limão, baunilha e adoçante. Despeje por cima da massa.
6. Leve ao forno em temperatura média/alta por 45 minutos ou mais.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

7. Deixe esfriar e retire quando esfriar completamente e coloque-o na geladeira para descansar durante a noite. Sirva com mirtilos por cima.

187- Panna Cotta de baunilha



Ingredientes

- 2 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor
- Água
- 2 xícaras de creme de leite
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- 2 colheres (sopa) de romãs
- Hortelã fresca (opcional)

Modo de preparo

1. Dissolva a gelatina conforme instruções da embalagem.

2. Adicione o creme de leite e o extrato de baunilha a uma panela e deixe ferver. Abaixe o fogo e deixe ferver por alguns minutos em fogo médio-baixo até que o creme comece a engrossar.

3. Retire o creme do fogo e adicione a gelatina. Mexa até a gelatina se dissolver completamente.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

4. Despeje o creme em um refratário. Deixe esfriar completamente antes de colocar na geladeira por duas a três horas.

5. Retire a pannacotta da geladeira meia hora antes de servir. Decore com sementes de romã e hortelã fresca.

188- Maçãs assadas



Ingredientes

- 2 colheres de manteiga
- 1 colher de nozes
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- ½ colher (chá) de canela
- ¼ colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 maçã

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Modo de preparo

1. Misture a manteiga, nozes picadas, farinha de coco, canela e baunilha.

2. Lave a maçã, mas não descasque ou remova as sementes. Corte as duas extremidades e corte a parte do meio em quatro fatias.

3. Coloque as fatias em uma assadeira untada e adicione migalhas de massa por cima.

4. Asse por 15 minutos ou mais ou até que as migalhas fiquem douradas.

5. Sirva.

189- Sorvete de baunilha sem açúcar



Ingredientes

- 2 ovos
- 1 e ¼ xícaras de creme de leite
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

1. Separe os ovos. Bata as gemas até ficar homogêneo e macio. Separe as claras.

2. Em uma panela, misture o creme de leite com a baunilha. Deixe ferver e cozinhe por alguns minutos, até que o creme engrosse um pouco.

3. Reduza o fogo e despeje as gemas batidas no creme quente. Misture bem e deixe ferver em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar a mistura.

4. Refrigerar a mistura até esfriar.

5. Bata as claras até ficarem firmes e fofas. Dobre na mistura de creme.

6. Coloque a mistura em um refratário e leve a geladeira até congelar.

7. Sirva.

190- Sorvete de mirtilo



E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Ingredientes

- 1 xícara de creme de leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de adoçante (opcional)
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- ½ colher (chá) cardamomo moído (verde)
- ½ limão
- 8 colheres queijo mascarpone
- 6 xícaras mirtilos congelados

Modo de preparo

1. Bata o creme de leite até formar picos moles e reserve.

2. Em uma tigela separada, bata as gemas, o adoçante, a baunilha, o cardamomo e as raspas de limão até que fique uma massa homogênea.

3. Misture o queijo mascarpone e, em seguida, acrescente o creme batido.

4. Acrescente os mirtilos e despeje a mistura em um recipiente com uma tampa e coloque no congelador.

5. Mexa o sorvete a cada quinze minutos até que ele se firme. Isso leva cerca de uma a duas horas.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Bebidas

191- Leite de amêndoas



Ingredientes

- 1 Copo (200ml) de amêndoas crua
- 4 copos de água

Modo de preparo

1. Lave as amêndoas, deixe de molho de um dia para o outro com a água cobrindo.
2. Escorra a água que ficou de molho, retire a película (opcional) e bata no liquidificador com os 4 copos de água.
3. Coe em um pano fino e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

192- Milkshake de manteiga e amendoim



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim
- 1 vidro (200ml) de leite de coco
- 1 xícara de leite integral
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara de gelo
- Adoçe à seu gosto usando adoçante stevia.

Modo de preparo

1. Coloque tudo no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.
2. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

193- Água aromatizada



Ingredientes

- 4 xícaras de água fresca e fria
- Use aromatizantes da sua escolha, por exemplo framboesas frescas, hortelã fresca, pepino fatiado, rodelas de laranja e abacaxi
- 2 xícaras de gelo

Modo de preparo

1. Despeje a água fresca e fria em uma jarra.
2. Coloque os aromatizantes que escolheu.
3. Acrescente gelo e deixe descansar por 30 minutos para pegar gosto.
4. Sirva gelado.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

194- Smoothie de mirtilo



Ingredientes

- 14 g leite de coco
- ½ xícara de mirtilos frescos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até ficar homogêneo.

2. Prove e adicione mais suco de limão, se desejar.

3. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

195- Café com creme



Ingredientes

- ¾ xícara de café
- 4 colheres (sopa) de creme de leite

Modo de preparo

1. Faça o seu café do jeito que você gosta.

2. Despeje o creme em uma panela pequena e aqueça suavemente, mexendo até ficar espumoso.

3. Despeje o creme quente em um copo grande, adicione o café e mexa.

4. Sirva imediatamente com acompanhamentos de sua preferência.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

196- Chocolate quente



Ingredientes

- 1 colher de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- ¼ colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara de água fervente

Modo de preparo

1. Coloque os ingredientes no liquidificador e bata.

2. Leve a mistura para uma panela e mexa por 15 a 20 segundos no fogo ou até que haja uma espuma fina no topo.

3. Sirva em seguida

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

197- Batida de morango



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de de morangos frescos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

2. Adicione suco de limão e mexa.

3. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

198- Batida de limão e gengibre



Ingredientes

- ⅓ xícara leite de coco ou creme de coco
- ⅔ xícara de água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Espinafre congelado a gosto
- 2 colheres (chá) de gengibre fresco, ralado

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes.

2. Polvilhe um pouco de gengibre ralado por cima e sirva.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

199- Chá gelado



Ingredientes

- 2 xícaras de água fria
- 1 saquinho de chá da sua escolha
- 1 xícara de gelo
- Aromas de sua escolha, como limão fatiado ou hortelã fresca

Modo de preparo

1. Combine o chá, aromatizante e metade da água fria em um jarro e deixe na geladeira por uma a duas horas.

1. Retire o saquinho de chá e o aromatizante. Substitua por um aroma novo e fresco, se assim o desejar.

2. Adicione o restante da água fria e sirva com vários cubos de gelo.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

200- Leite cremoso sem cacau



Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 e ½ xícaras de água fervente
- 1 pitada de extrato de baunilha
- 1 colher de gengibre moído

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador.

2. Sirva em seguida.

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

Avisos legais

Todos os direitos são reservados. Este livro não pode ser reproduzido em sua totalidade ou parcialmente.

Ao realizar a aquisição deste material, o comprador informou o seu número de Cadastro de Pessoa Física (CPF) e qualquer situação de plágio ou compartilhamento indevido deste livro será vinculada a esse número e penalizada com multa de até mil vezes o valor do mesmo, e outras ações cabíveis.

O autor não se responsabiliza, direta ou indiretamente, por qualquer utilização das informações contidas neste livro. O conhecimento compartilhado neste material é resultado de estudos e experiências pessoais. O objetivo é esclarecer questões relacionadas ao assunto para pessoas que não têm formação na área e que desejam entender melhor como funciona a Dieta Cetogênica.

OBSERVAÇÃO: ESTE MATERIAL NÃO SUBSTITUI A CONSULTA A UM PROFISSIONAL DA SAÚDE.

PAUMARWEB

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701

CONTATO: PAUMAR SITES

E-book licenciado para Dinalva da Silva aguiar dinalvaaguiar@hotmail.com CPF: 03079033701