




100 RECEITAS LOW CARB DE 15 MINUTOS





DS dietaesaúde

tecnonutri







MARVEL
DAREDEVIL

ÍNDICE

ACOMPANHAMENTOS

pontos por porção		
3 PTS	Abobrinha cremosa	16
0 PT	Arroz de couve-flor low carb	17
6 PTS	Berinjela à milanesa low carb	18
0 PT	Berinjela low carb	19
3 PTS	Cogumelos cremosos com vagem	20
5 PTS	Crepe low carb	21
4 PTS	Farofa de castanhas	22
8 PTS	Farofa low carb	23
4 PTS	Panqueca low carb	24
1 PT	Purê de cenoura	25
3 PTS	Purê verde	26
5 PTS	Rolinho de couve	27
6 PTS	Strogonoff de abobrinha	28
4 PTS	Tomate recheado com ricota e atum	29

APERITIVOS

1 PT Aperitivo de legumes com queijo 30

2 PTS Aperitivo de pepino com cream cheese 31

1 PT Bolinhas de frango low carb 32

1 PT Chips de couve light 33

1 PT Espetinhos de camarão com queijo low carb 34

2 PTS Ovo com guacamole 35

5 PTS Patê de castanha do pará 36

1 PT Peito de peru crocante low carb 37

2 PTS Petiscos de provolone low carb 38

5 PTS Petiscos low carb 39

8 PTS Salgado low carb 40

BEBIDAS

4 PTS Cappuccino low carb 41

0 PT Chá refrescante low carb 42

7 PTS Leite de amendoim e canela 43

0 PT Limonada de morango low carb 44

3 PTS Milk shake de cupuaçu 45

5 PTS Smoothie de chá verde com abacate 46

9 PTS Smoothie low carb 47

BOLOS E TORTAS

6 PTS Bolo de caneca low carb 48

1 PT Bolo de prestígio low carb 49

7 PTS Muffin de abóbora low carb 50

5 PTS Panini low carb 51

5 PTS Quiche de caneca low carb 52

7 PTS Torta com mussarela de búfala 53

MASSAS

2 PTS Canelone de abobrinha low carb 54

1 PT Lasanha low carb 55

1 PT Macarrão de abobrinha 56

5 PTS Pizza low carb 57

MOLHOS

7 PTS Molho branco low carb 58

4 PTS Molho de espinafre low carb 59

7 PTS Molho de queijo low carb 60

7 PTS Molho pesto low carb 61

PÃES E SANDUÍCHES

16 PTS Calzone low carb 62

6 PTS Misto quente low carb 63

6 PTS Pão de alho low carb 64

5 PTS Pão de queijo low carb 65

8 PTS Pãozinho de microondas low carb 66

5 PTS Torrada low carb 67

PRATOS PRINCIPAIS

6 PTS Berinjela recheada com atum 68

10 PTS Bobó de frango low carb 69

5 PTS Cação ao molho de tomate e alecrim 70

5 PTS Carne à moda chinesa 71

6 PTS Carne moída cremosa 72

7 PTS Filé de frango caprese 73

5 PTS Filé de frango recheado 74

7 PTS Frango com molho de cogumelos low carb 75

6 PTS Frango fácil na panela de pressão 76

3 PTS Hambúrguer de atum 77

8 PTS Omelete com shitake 78

7 PTS Omelete de forno de queijo e tomate 79

7 PTS Ovo assado no avocado 80
6 PTS Ovos com molho e queijo 81
8 PTS Peixe crocante low carb 82
8 PTS Salmão com guacamole 83
6 PTS Strogonoff de frango low carb 84
8 PTS Yakissoba low carb 85

SALADAS

8 PTS Salada agridoce low carb 86
2 PTS Salada de beterraba e queijo minas 87
4 PTS Salada de frango com cottage 88
1 PT Salada de maionese low carb 89
3 PTS Salada de repolho roxo com amêndoas 90
4 PTS Salada grega com sardinha 91
1 PT Tabule de couve-flor 92

SOBREMESAS

4 PTS Brigadeiro low carb 93
8 PTS Brownie de café 94
2 PTS Cajuzinho low carb 95
3 PTS Creme gelado de chocolate 96

2 PTS Doce de abóbora com coco 97

3 PTS Flan de iogurte low carb 98

4 PTS Fudge de amendoim low carb 99

3 PTS Gelatina cremosa low carb 100

7 PTS Mingau de coco low carb 101

6 PTS Mousse de amendoim 102

4 PTS Mousse de cacau 103

4 PTS Mousse de limão low carb 104

5 PTS Mousse de maracujá low carb 105

2 PTS Palha italiana low carb 106

9 PTS Picolé de abacate low carb 107

4 PTS Queijadinha low carb 108

12 PTS Quindim na caneca 109

6 PTS Torta de maçã de frigideira 110

SOPAS

1 PT Caldo verde low carb 111

5 PTS Creme de chuchu low carb 112

2 PTS Creme de palmito low carb 113

4 PTS Sopa cremosa de abóbora 114

7 PTS Sopa de queijo low carb 115



ABOBRINHA CREMOSA

2 potes pequenos

3 pontos DS por pote pequeno (116 g)

15 minutos

Ingredientes

3 xícaras (chá) de abobrinha picada em cubinhos
2 fatias grossas de queijo minas frescal picado em cubos
½ xícara (chá) de alho poró em rodelas
Sal refinado a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a abobrinha e o alho poró com um pouco de água. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione os cubos de queijo e mexa rapidamente. Leve ao forno para gratinar ou ao microondas para amolecer o queijo. Sirva.

Valor calórico e nutricional (por pote pequeno):

Calorias:	97,20 kcal
Carboidratos:	10,70 g
Fibras:	3,42 g
Proteínas:	5,71 g
Gorduras totais:	4,04 g
Carboidrato líquido:	7,28 g



ARROZ DE COUVE-FLOR LOW CARB

6 colheres (arroz)

0 ponto DS por colher de arroz (34 g)

15 minutos

Ingredientes

1 ramo de couve-flor
1 colher (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho
1 cebola
450 ml de água
Sal refinado a gosto
Salsinha a gosto

Modo de preparo:

Coloque o buquê de couve-flor em um liquidificador ou processador e pulse até ficar com uma aparência de grãos (evite que fique com textura de purê). Se preferir, pode utilizar um ralador. Em seguida, coloque o azeite numa panela em fogo médio e refogue o alho e a cebola por, aproximadamente, 2 minutos até dourar. Adicione a couve-flor, a água quente e depois tempere com sal. Tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo ou até a água secar. Desligue o fogo e termine colocando a salsinha, de acordo com seu gosto.

Valor calórico e nutricional (por colher de arroz):

Calorias:	17,92 kcal
Carboidratos:	1,29 g
Fibras:	0,42 g
Proteínas:	0,39 g
Gorduras totais:	1,36 g
Carboidrato líquido:	0,87 g



BERINJELA À MILANESA LOW CARB

3 tigelas pequenas

6 pontos DS por tigela pequena (111 g)

15 minutos

Ingredientes

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
2 ovos
1 colher (sopa) de manteiga com sal
3 berinjelas cruas

Modo de preparo:

Corte as berinjelas em rodelas médias (espessura de um dedo).
Misture a farinha de amêndoas com o queijo parmesão e reserve. Bata bem os ovos em um recipiente e reserve também. Pegue as fatias de berinjela, passe no ovo e depois na mistura da farinha com o queijo. Unte uma frigideira com a manteiga e doure os dois lados da berinjela. Sirva!

Valor calórico e nutricional (por tigela pequena):

Calorias:	228,50 kcal
Carboidratos:	13,62 g
Fibras:	8,38 g
Proteínas:	12,01 g
Gorduras totais:	14,83 g
Carboidrato líquido:	5,24 g



BERINJELA LOW CARB

3 tigelas pequenas

0 ponto DS por tigela pequena (126 g)

15 minutos

Ingredientes

1 cebola média
1 berinjela crua
1 dente de alho cru
1 tomate pequeno
Sal refinado a gosto
Orégano seco a gosto
Azeite de oliva extra virgem a gosto

Modo de preparo:

Pique a berinjela e o tomate em cubos pequenos. Refogue a cebola e o alho na frigideira com um pouco de azeite. Quando começar a dourar, acrescente a berinjela, mexa e abafe em fogo baixo por dois minutos. Depois, acrescente o tomate e deixe refogar até que a berinjela esteja cozida. Sirva.

Valor calórico e nutricional (por tigela pequena):

Calorias:	34,12 kcal
Carboidratos:	6,87 g
Fibras:	3,35 g
Proteínas:	1,73 g
Gorduras totais:	0,51 g
Carboidrato líquido:	3,52 g