

VOLUME 2

200

RECEITAS

low carb



NOVAS RECEITAS

Índice

1. Abobrinha Frita.....	6
2. Abobrinha Gratinada.....	7
3. Abobrinha Recheada com Salmão.....	8
4. Aipo Recheado.....	9
5. Almôndegas à Parmegiana.....	10
6. Almôndegas de Espinafre.....	11
7. Almôndegas de Peru.....	12
8. Almôndegas na Abóbora Espaguete.....	13
9. Almôndega Recheada.....	14
10. Arroz de Brócolis e Couve-flor.....	15
11. Barriga de Porco com Queijo e Bacon.....	16
12. Bife Balsâmico.....	17
13. Bife da Mongólia.....	19
14. Bife Suíço na Panela de Pressão.....	20
15. Bolinha de Queijo e Brócolis.....	21
16. Bolinha de Salmão.....	22
17. Bolinho de Camarão com Molho de Tangerina.....	23
18. Bolo de Carne com Molho.....	25
19. Caçarola de Peru.....	26
20. Caldo de Peixe, Carne e Legumes.....	27
21. Caldo Verde.....	28
22. Camarão na Panela Elétrica.....	30
23. Camarão com Alho e Mel.....	31
24. Camarão Marinado e Grelhado.....	32
25. Carne Seca.....	33
26. Ceviche de Atum.....	35
27. Chili.....	36
28. Cogumelos Recheados com Bacon e Cheddar.....	37
29. Cogumelos Salteados.....	38
30. Costeletas de Porco com Parmesão.....	39
31. Couve-flor Gratinada.....	41
32. Coxas de Frango com Parmesão.....	42
33. Creme de Aspargos.....	43
34. Enchiladas.....	44
35. Espinafre Cremoso.....	45
36. Fajitas.....	46
37. Filé de Porco com Molho Mostarda.....	47
38. Filé Mignon com Ervas.....	48
39. Frango ao Molho Caprese.....	49

40. Frango Cordon Bleu.....	50
41. Frango Especial.....	51
42. Frango Frito.....	52
43. Frango Grego.....	53
44. Frango Ranch.....	55
45. Frango Recheado com Espinafre e Alcachofra.....	56
46. Frango Romano.....	57
47. Frango Teriyaki.....	59
48. Frango Toscano.....	60
49. Goulash.....	61
50. Gratinado de Abobrinha e Tomate.....	62
51. Hambúrguer de Salmão e Abacate.....	63
52. Lasanha de Frango.....	64
53. Lasanha de Palmito.....	66
54. Lombinho de Porco Recheado com Cogumelos.....	67
55. Macarrão aos Quatro Queijos.....	68
56. Macarrão de Abobrinha com Atum.....	69
57. Macarrão de Aspargos com Pesto.....	70
58. Moqueca.....	71
59. Mussaca.....	73
60. Nhoque.....	75
61. Polenta.....	76
62. Porco Desfiado.....	77
63. Purê de Brócolis.....	78
64. Purê de Couve-flor.....	79
65. Purê de Nabo com Alho.....	80
66. Ratatouille.....	81
67. Refogado de Carne e Queijo.....	82
68. Rocambole de Frango.....	83
69. Risoto de Cogumelos.....	85
70. Risoto de Couve-flor.....	86
71. Salada Arco-íris.....	87
72. Salada Asiática.....	88
73. Salada Caprese.....	90
74. Salada Cremosa de Pepino.....	91
75. Salada de Abacate e Tomate.....	92
76. Salada de Ervilha.....	93
77. Salada de Kiwi e Frango.....	94
78. Salada de Rabanete e Pepino.....	95
79. Salada Grega.....	96
80. Salada Vinagrete de Manga.....	97
81. Salmão ao Molho de Soja.....	98

82. Salmão com Ervas.....	99
83. Sanduíche de Frango.....	100
84. Sopa Cremosa de Frango.....	101
85. Sopa de Brócolis.....	102
86. Sopa de Cenoura.....	103
87. Sopa de Guacamole.....	104
88. Sopa de Tomate e Manjeriço.....	105
89. Sopa de Vegetais.....	107
90. Suflê de Couve-flor.....	108
91. Suflê de Queijo.....	109
92. Tabule de Couve-flor.....	110
93. Tartare de Atum.....	111
94. Tilápia ao Pesto.....	112
95. Torta de Espinafre.....	113
96. Torta de Frango.....	114
97. Torta Inglesa.....	116
98. Torta de Presunto e Queijo.....	117
99. Torta de Salmão.....	118
100. Wrap de Hambúrguer.....	120
101. Arroz Doce.....	121
102. Bagels.....	122
103. Barras de Castanha.....	123
104. Barra de Granola.....	124
105. Barrinhas de Limão com Coco.....	125
106. Biscoitos de Alho.....	126
107. Biscoitos de Canela.....	128
108. Biscoitos de Chia.....	129
109. Biscoitos de Queijo.....	130
110. Biscoitos de Amendoim com Chocolate.....	131
111. Biscoitos de Amendoim e Cacau.....	132
112. Bolinha de Caranguejo.....	133
113. Bolinha de Queijo e Bacon.....	134
114. Bolinhos de Couve-flor e Parmesão.....	135
115. Bolinho de Maçã e Canela.....	136
116. Bolo de Amendoim.....	137
117. Bolo de Caneca de Chocolate e Framboesa.....	139
118. Bolo de Caneca com Mirtilos.....	140
119. Bolo de Chocolate com Abobrinha.....	141
120. Bolo de Coco.....	142
121. Bolo de Coco com Avelã.....	144
122. Bolo de Laranja e Chocolate.....	145
123. Bolo de Limão e Gengibre.....	147

124. Bolo de Morango e Limão.....	149
125. Bombom de Amêndoas.....	151
126. Brigadeirão.....	152
127. Brownie com Abacate.....	153
128. Brownie com Couve-flor.....	154
129. Brownie de Limão.....	155
130. Brownie Proteico.....	157
131. Cheesecake com Mirtilos.....	158
132. Cheesecake de Pasta de Amendoim.....	159
133. Cookies de Limão.....	160
134. Crepes de Maçã.....	161
135. Croissant de Chocolate.....	163
136. Croissant de Pizza.....	164
137. Croutons de Alho.....	166
138. Cuca de Amora.....	167
139. Cupcake de Baunilha.....	169
140. Cupcake de Coco.....	170
141. Cupcake de Limão.....	172
142. Donuts Proteicos de Baunilha.....	173
143. Doritos.....	174
144. Empada de Espinafre.....	176
145. Frittata de Tomate e Abobrinha.....	177
146. Frozen Yogurt de Frutas Vermelhas.....	179
147. Geleia de Framboesa.....	180
148. Granola.....	181
149. Maionese Caseira.....	182
150. Maria Mole.....	183
151. Merengue.....	184
152. Mousse de Amendoim.....	185
153. Mousse Crocante de Frutas Vermelhas.....	186
154. Mousse de Limão.....	187
155. Muffin de Abóbora.....	188
156. Muffin de Canela.....	189
157. Muffin de Limão e Mirtilo.....	190
158. Muffin de Pizza.....	191
159. Omelete de Sardinha.....	192
160. Onion Rings.....	194
161. Panqueca de Abobrinha.....	195
162. Panqueca de Baunilha e Ricota.....	196
163. Panqueca de Chocolate.....	197
164. Panqueca de Cream Cheese.....	198
165. Panqueca de Limão e Queijo Cottage.....	199

166. Pão de Abobrinha.....	200
167. Pão de Alho.....	201
168. Pão de Amêndoas.....	202
169. Pão de Amendoim.....	203
170. Pão de Banana.....	204
171. Pão de Chocolate.....	205
172. Pão de Couve-flor.....	207
173. Pão de Hambúrguer.....	208
174. Pão de Linhaça Fácil.....	209
175. Pão de Sanduíche.....	210
176. Pãozinho.....	211
177. Pé de Moleque com Coco.....	213
178. Picolé de Coco e Frutas Vermelhas.....	214
179. Pizza de Frigideira.....	215
180. Pretzel Salgado.....	216
181. Pudim de Baunilha.....	217
182. Pudim de Chocolate e Coco.....	218
183. Pudim Proteico de Morango.....	219
184. Quadrinhos de Nozes e Coco.....	220
185. Quiche de Brócolis e Queijo.....	221
186. Rapadura de Amêndoas.....	223
187. Rolinhos de Canela.....	224
188. Rolinhos Italianos.....	226
189. Rosquinha de Canela.....	228
190. Sorvete de Café.....	229
191. Sorvete de Frutas Vermelhas.....	230
192. Suflê de Chocolate.....	231
193. Suflê de Framboesa.....	232
194. Suflê de Limão.....	233
195. Torta de Limão.....	234
196. Tortillas.....	236
197. Trufa de Amendoim.....	237
198. Trufa de Menta com Chocolate.....	238
199. Waffle de Banana.....	239
200. Waffle de Pizza.....	240

200 Receitas Low Carb 2.0

1. Abobrinha Frita



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias;
- $\frac{3}{4}$ xícara de queijo parmesão ralado;
- 1 ovo;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de alho em pó;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 210 °C e unte uma assadeira. Corte cada abobrinha para fazer oito palitos longos de cada. Em seguida, corte os palitos mais uma vez, fazendo 16 palitos de cada abóbora. Prepare duas tigelas rasas - uma com ovo

batido e outra com uma mistura de queijo parmesão ralado, alho em pó e pimenta preta. Mergulhe cada palito de abóboras no ovo, retire o excesso e, em seguida, pressione a mistura de queijo parmesão, cobrindo todos os lados. Coloque na assadeira preparada. Asse por cerca de 20 minutos, virando as abobrinhas no meio tempo.

2. Abobrinha Gratinada



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

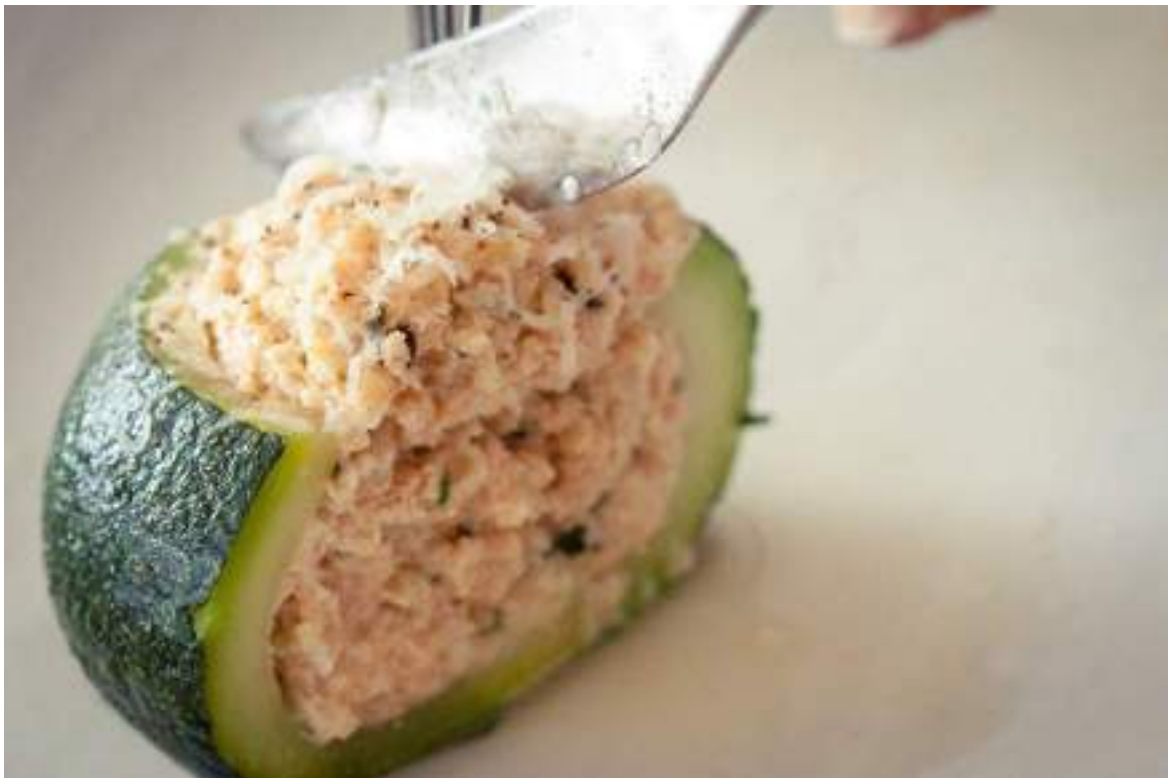
Ingredientes:

- 4 xícaras de abobrinha;
- 1 cebola;
- Sal e pimenta;
- 1 ½ xícara de queijo mussarela;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- ½ colher (chá) de alho em pó;
- ½ xícara de creme de leite;

- ¼ colher (chá) de goma xantana.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma assadeira. Faça camadas de abobrinha e cebola (temperados com sal e pimenta) e polvilhe com queijo ralado. Repita por três camadas. Depois, misture o alho em pó, a manteiga, o creme de leite e a goma xantana e leve ao micro-ondas até que a manteiga derreta. Bata até ficar homogêneo. Delicadamente misture com o conteúdo da assadeira. Asse por 45 minutos e sirva quente.

3. Abobrinha Recheada com Salmão



Carboidratos: 1,2 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 2 abobrinhas;
- 1 lata de salmão;
- 2 xícaras de maionese light;
- 1 colher (chá) de mostarda dijon;
- ⅓ colher (chá) de coentro;
- ⅛ colher (chá) de molho shoyu;

Modo de preparo: corte a abobrinha em rodela e remova as sementes. Misture em uma tigela o salmão, a maionese, a mostarda, o coentro e o molho shoyu. Preencha as abobrinhas com a mistura de salmão.

4. Aipo Recheado



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 aipo;
- 225 g de cream cheese;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 150 g de pickles;
- ½ colher (chá) de sal;
- 6 tiras de bacon;
- ¾ colher (chá) de cebola em pó;
- ½ colher (chá) de salsa;
- ¾ colher (chá) de alho em pó;
- ¼ xícara (chá) de coentro.

Modo de preparo: corte o aipo em 4 pedaços, misture todos os outros ingredientes e recheie os pedaços. Polvilhe com coentro.

5. Almôndegas à Parmegiana



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 30 porções)

Ingredientes:

- 1 kg de carne moída magra;
- 1 colher (chá) de cebola em pó;
- ½ colher (chá) de alho em pó;
- 1 colher (sopa) de tempero italiano;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta;
- 2 ovos;
- 50 g de queijo parmesão ralado;
- 500 g de molho de tomate;
- 225 g de queijo mussarela.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela, misture com as mãos todos os ingredientes, exceto o queijo mussarela e o molho de tomate. Forme

almôndegas do tamanho de uma bola de golfe. Coloque no forno por 20 minutos. Retire do forno, despeje o molho sobre as almôndegas e polvilhe com o queijo. Asse por mais 20 minutos.

6. Almôndegas de Espinafre



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 30 porções)

Ingredientes:

- 450 g de espinafre congelado;
- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 4 colheres (sopa) de manteiga derretida;
- 2 ovos;
- $\frac{1}{3}$ xícara de queijo parmesão ralado;
- $\frac{1}{3}$ xícara de queijo feta;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de noz-moscada;
- 1 colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta moída;
- 1 colher (chá) de alho em pó;

- 1 colher (sopa) de cebola em pó;
- 3 colheres (sopa) de creme de leite.

Modo de preparo: remova o máximo de umidade possível do espinafre com um papel toalha. Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Leve à geladeira por 15 minutos. Depois, forma bolinhas e leve a uma assadeira. Asse a 180 °C por 12 minutos.

7. Almôndegas de Peru



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 kg de peru moído;
- ½ xícara de ricota;
- 1 ovo batido;
- 1 colher (chá) de cebola em pó;
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho;
- Sal e pimenta preta.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande. Forme 20 almôndegas e coloque em uma assadeira untada. Leve ao forno por 20 a 25 minutos.

8. Almôndegas na Abóbora Espaguete



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 abóboras espaguete;
- Azeite;
- Sal e pimenta agost;
- 1 xícara de molho de tomate caseiro;
- 450 g de almôndegas;
- 1 xícara de queijo mussarela ralado.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Perfure o centro da polpa da abóbora várias vezes em todos os lados. Depois, leve ao micro-ondas por 3 minutos, virando uma vez. Corte a polpa de espaguete ao meio e retire as sementes com uma colher. Coloque as metades do lado de cima em uma assadeira antiaderente revestida com papel-alumínio. Escove com óleo e tempere generosamente com sal e pimenta. Asse por 50 a 60 minutos. Deixe esfriar por 10 minutos. Enquanto a abóbora está assando, prepare e

asse almôndegas. Quando a abóbora esfriar, raspe a parte interior com um garfo para soltar. Cubra com 4 almôndegas, $\frac{1}{4}$ xícara de molho e $\frac{1}{4}$ xícara de queijo e volte ao forno até que o queijo esteja dourado e borbulhante.

9. Almôndega Recheada



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 700 g de carne moída;
- 1 colher (sopa) de manjericão;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- 2 pitadas de pimenta do reino;
- 2 colheres (sopa) de água fria;
- 110 g de queijo mussarela;
- Manteiga para fritar.

Modo de preparo: em uma tigela grande, misture a carne, o manjericão, o sal, a pimenta e a água. Mexa com as mãos até obter uma mistura homogênea. Forme 10 bolinhas.

Corte o queijo em 10 pedaços e coloque no meio das almôndegas. Frite na manteiga e sirva!

10. Arroz de Brócolis e Couve-flor



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 200 g de couve-flor ralada;
- 120 g de brócolis picado;
- 3 colheres (sopa) de água;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão;
- 2 colheres (chá) de raspas de limão;

- Pimenta a gosto;
- 1 dente de alho picado;
- ¼ xícara de cebola picada.

Modo de preparo: leve os floretes da couve-flor para um processador de alimentos. Depois de finamente picada, coloque-a em uma tigela para micro-ondas. Pique o brócolis em pedaços bem pequenos e adicione à couve-flor, misturando bem. Junte a água, cubra a tigela com plástico filme e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Retire a água e reserve. Refogue o alho e a cebola na manteiga até ficarem translúcidos. Adicione o arroz de couve-flor e brócolis e mexa para combinar. Finalize com as raspas de limão, queijo parmesão e sal e pimenta a gosto.

11. Barriga de Porco com Queijo e Bacon



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 300 g de barriga de porco;
- 1 colher (chá) de sal grosso;
- ½ colher (chá) de pimenta preta;
- 8 fatias de bacon;

- 170 g de cream cheese;
- $\frac{2}{3}$ xícara de queijo cheddar.

Modo de preparo: tempere a carne com sal e pimenta. Aqueça 1 colher (chá) de banha em uma frigideira e sele o porco. Preaqueça o forno a 200 °C. Coloque 6 fatias de bacon na vertical sobre uma tábua, sobrepondo cada fatia. Em seguida, coloque uma fatia horizontalmente no lado esquerdo e outra no lado direito. Espalhe o cream cheese sobre as fatias de bacon e polvilhe o cheddar por cima. Enrole a carne de porco com as fatias de bacon, começando pelas horizontais. Leve ao forno em uma assadeira por cerca de 40 minutos.

12. Bife Balsâmico



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1,3 kg de carne bovina, já assada;
- 3 dentes de alho;

- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta;
- ½ colher (chá) de alecrim;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- ½ colher (chá) de tomilho;
- ¼ xícara de vinagre balsâmico;
- 1 xícara de caldo de carne.

Modo de preparo: faça pequenos cortes na carne e recheie com fatias de alho. Misture o sal, a pimenta, o alecrim e o tomilho em uma tigela pequena. Em seguida, esfregue por toda a carne. Na panela de pressão, adicione o azeite e a carne já temperada. Sele por 5 minutos de cada lado. Retire a carne da panela e leve a manteiga, o vinagre balsâmico e o caldo de carne. Retorne a carne ao fogo e cozinhe com o molho por cerca de 70 minutos em alta pressão.

13. Bife da Mongólia



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 450 g de bife;
- 50 g de óleo de coco;
- 3 alhos-porós;
- 60 g de aminos de coco;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 2 dentes de alho.

Modo de preparo: corte o bife em fatias muito finas. Coloque em um saco ziplock e adicione os aminos de coco, o gengibre e o alho. Deixe marinar por 1 hora na geladeira. Quando estiver pronto para cozinhar, escorra a carne e reserve o líquido para mais tarde.

Adicione o óleo de coco a uma frigideira e aqueça bem. Coloque a carne e frite em fogo alto. Adicione o alho-poró e cozinhe por 1 minuto. Cozinhe rapidamente a marinada restante para servir junto com a carne. Sirva imediatamente.

14. Bife Suíço na Panela de Pressão



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1,5 kg de bife, cortado em 6 pedaços;
- ½ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta do reino;
- 1 cebola;
- 1 aipo;
- 2 latas de molho de tomate.

Modo de preparo: tempere a carne com sal e pimenta. Corte a cebola em fatias e leve à panela de pressão. Corte o aipo e junte com a cebola. Depois, adicione o molho de tomate e os bifés. Feche a panela de pressão e cozinhe por 20 minutos. Sirva em seguida.

15. Bolinha de Queijo e Brócolis



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de floretes de brócolis;
- 1 ovo;
- ¼ xícara de farinha de amêndoas;
- 1 xícara de mussarela;
- ¼ xícara de cebola picada;
- 2 colheres (sopa) de coentro;
- 1 dente de alho;
- 1 pitada de sal e pimenta-preta.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Cozinhe o brócolis até ficar macio. Separe os floretes dos caules picando bem. Em uma tigela grande, misture o brócolis picado, o ovo, a farinha, o queijo, a salsa e as especiarias. Misture até ficar bem incorporado. Faça bolinhas com a mistura, leve à

assadeira e regue levemente com azeite. Asse por 25 a 30 minutos, até ficar levemente dourado e cozido.

16. Bolinha de Salmão



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 16 porções)

Ingredientes:

- 450 g de salmão fresco;
- 100 g de salmão defumado;
- 1 ovo;
- ¼ xícara de farinha de amêndoa;
- 1 colher (chá) de molho inglês;
- 1 colher (chá) de cebolinha picada;
- ½ colher (chá) de alho em pó;
- ¼ colher (chá) de sal;
- ⅛ colher (chá) de pimenta preta;

- 30 g de alcaparras picadas;
- 2 picles picados;
- 1 colher (sopa) de coentro;
- ¼ xícara de maionese light;
- ¼ xícara de nata;
- ¼ xícara de cebola roxa picada;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão fresco.

Modo de preparo: comece preparando as cebolas, misturando-as com o suco de limão em uma tigela pequena. Leve à geladeira e reserve. Faça o molho misturando as alcaparras, o coentro, o picles, a maionese e a nata. Reserve. Para fazer a bolinhas, remova a pele e os espinhos do salmão. Corte em pedaços pequenos e misture com o salmão defumado. Junte o ovo, a farinha, o molho inglês e os temperos. Forme 16 bolinhas e frite em uma panela antiaderente com um pouco de azeite. Sirva com molho por cima e as cebolas.

17. Bolinho de Camarão com Molho de Tangerina



Carboidratos: 9 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 200 g de camarão sem casca;
- 50 g de farinha de rosca;
- ½ colher (café) de gengibre em pó;
- ½ colher (café) de pimenta-do-reino;
- ½ colher (café) de sal;
- 1 colher (café) de mostarda;
- 1 clara de ovo;
- 200 ml de suco de tangerina;
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- ½ colher (café) de pimenta caiena;
- 1 colher (café) de alecrim.

Modo de preparo: triture o camarão no processador de alimentos. Reserve duas colheres de farinha de amêndoas para cobrir os bolinhos. Depois, misture o camarão, o restante da farinha, a cebolinha, a pimenta-do-reino, a mostarda, o alecrim, a clara de ovo e o sal. Raspe as cascas de tangerina e misture à farinha de amêndoas reservada. Tempere com sal a gosto. Preencha uma forma de silicone com a massa até a borda. Cubra com a farinha temperada. Leve os bolinhos para assar por 20 minutos a 180 °C. Para fazer o molho, leve o suco de tangerina ao fogo baixo com a pimenta caiena, o gengibre e o vinagre. Deixe reduzir enquanto o bolinho assa. Retire os bolinhos do forno, coloque uma porção de molho no fundo de um prato e sirva o bolinho sobre o molho.

18. Bolo de Carne com Molho



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

Para o molho:

- ½ xícara de molho de tomate;
- ¼ xícara de passata de tomate;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de vinagre branco;
- 1 colher (chá) de cebola em pó;
- ½ colher (chá) de alho em pó;
- ½ colher (chá) de sal.

Para o bolo de carne:

- 500 g de carne moída magra;
- 1 ovo;
- 6 colheres (sopa) de pimentão verde picado;
- ¼ xícara de cebolinha picada;

- ½ colher (chá) de sal;
- 4 colheres (chá) de farinha de coco.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Para fazer o molho, misture todos os ingredientes em uma panela até ferver, mexendo sempre. Reduza a temperatura até o molho começar a reduzir, por 4 minutos. Transfira para um processador de alimentos até ficar bem homogêneo. Para fazer o bolo de carne, pegue uma tigela média e misture todos os ingredientes, menos a farinha de coco. Use as mãos para incorporar. Depois, acrescente a farinha de coco e misture mais um pouco. Leve a uma forma untada e cubra com o molho por cima. No forno, deixe cozinhar por 45 a 55 minutos.

19. Caçarola de Peru



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 300 g de arroz de couve-flor já cozido no micro-ondas;
- 1 colher (sopa) de creme de cogumelos;

- 2 ½ xícaras de queijo cheddar ralado;
- 5 xícaras peru cozido e picado;
- ½ xícara de ervilhas;
- 1 colher (chá) de pimenta preta;
- ½ colher (chá) de sal;
- 1 lata de cogumelos.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Cozinhe o arroz de couve-flor no micro-ondas por 20 minutos. Adicione todos os outros ingredientes à couve-flor e mexa para combinar. Deixe um pouco de queijo para cobrir depois. Espalhe em uma caçarola grande e polvilhe com queijo restante. Asse por 30 minutos.

20. Caldo de Peixe, Carne e Legumes



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 300 g de lagarto;
- 2 colheres (sopa) de molho de peixe;
- 2 colheres (sopa) de molho de soja;
- 1 colher (chá) de sal;

- 1 colher (café) de pimenta caiena;
- Suco de ½ limão;
- 100 g de cogumelo portobello;
- 100 g de champignon;
- Cebolinha a gosto;
- ½ cenoura;
- ⅓ nabo;
- ½ abobrinha;
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado;
- 1 litro de água.

Modo de preparo: retire toda a gordura da carne e corte em fatias finas. Martele e corte a carne em quadrados. Reserve. Corte os legumes em cubos. Em uma panela funda, coloque no fogo alto a água, o molho de peixe, o molho de soja e os cogumelos. Tampe a panela e deixe ferver. Depois de levantar fervura, acrescente a carne e cozinhe por mais 5 minutos. Acrescente os demais ingredientes e ferva por mais 5 minutos. Sirva ainda quente.

21. Caldo Verde



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 200 g de calabresa;
- 60 g de bacon;
- 1 kg de couve-flor;
- 6 dentes de alho;
- 1 cebola;
- 350 g de couve.

Modo de preparo: frite o bacon e a calabresa. Adicione a cebola e o alho depois. Cozinhe a couve-flor e bata no liquidificador, até ficar pastoso. Adicione o caldo de couve-flor ao bacon e à calabresa, deixando ferver. Corte a couve em tiras e adicione ao caldo. Aguarde 3 minutos e desligue a panela.

22. Camarão na Panela Elétrica



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 900 g de camarão com casca;
- 6 xícaras de água;
- 1 limão;
- 2 colheres (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de páprica;
- 1 colher (chá) de mostarda em pó;
- ½ colher (chá) de pimenta caiena;
- ½ colher (chá) de pimenta preta;
- ½ colher (chá) de cardamomo;
- ¼ colher (chá) de noz-moscada;
- ¼ colher (chá) de cravo;
- ¼ colher (chá) de canela;

- ¼ colher (chá) de gengibre.

Modo de preparo: adicione todos os ingredientes a uma panela elétrica. Mexa para misturar bem. Cozinhe em temperatura alta por 1 hora. Depois, diminua para a temperatura baixa e deixe por mais 2 horas. Remova e sirva.

23. Camarão com Alho e Mel



Carboidratos: 19 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 450 g de camarão com pele e cauda;
- 1 colher (chá) de alho picado;
- ½ colher (chá) de gengibre picado;
- 4 colheres (sopa) de mel;
- 2 colheres (sopa) de molho de soja.

Modo de preparo: misture os ingredientes do molho e divida pela metade. Marine o camarão com metade do molho por 15 a 30 minutos. Descarte a marinada. Em fogo médio alto, leve o camarão em uma frigideira com um pouco de azeite. Sele-os dos dois

lados até dourar. Com pinças, esfregue o camarão nos pedaços caramelizados no fundo da panela. Sirva quente e regado com o molho restante.

24. Camarão Marinado e Grelhado



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de azeite de oliva;
- ¼ xícara de salsa fresca e picada;
- Suco de 1 limão;
- 2 colheres (sopa) de pimenta calabresa;
- 3 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de passata de tomate;
- 2 colheres (sopa) de orégano;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de pimenta do reino;
- 2 kg de camarão descascado;
- Espetinhos.

Modo de preparo: em uma tigela, misture o azeite, a salsa, o suco de limão, as pimentas, o alho, a passata de tomate, o orégano e o sal. Reserve uma quantia dessa mistura para regar os camarões mais tarde. Despeje a marinada em um saco plástico e coloque o camarão. Sele e deixe marinar na geladeira por 2 horas. Preaqueça a uma grelha em fogo médio. Espete os camarões e descarte a marinada do saco plástico. Unte a grelha com azeite e cozinhe o camarão por 5 minutos cada lado. Regue com a marinada reservada e sirva.

25. Carne Seca



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 1 kg de carne magra;
- ½ xícara de aminos de coco;
- 2 colheres (sopa) de molho de peixe;
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã;
- 2 colheres (chá) de cebola em pó;

- 2 colheres (sopa) de alho em pó;
- 1 colher (chá) de páprica defumada;
- 1 colher (sopa) de pimenta preta;
- 1 colher (chá) de sal;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário.

Modo de preparo: antes de cortar a carne, coloque-a no freezer por 2 horas, para cortá-la bem fina. Use uma faca afiada e corte a carne em tiras longas, o mais fino possível. Prepare a marinada misturando os aminos de coco, molho de peixe, vinagre de coco, cebola em pó, alho em pó, páprica defumada, pimenta preta, sal e adoçante. Use uma assadeira profunda e pincele a parte inferior da bandeja com um pouco de marinada. Coloque a primeira camada das fatias de carne dentro da bandeja e escove os topos com a marinada. Coloque outra camada de carne por cima e pincele novamente com mais marinada. Repita até que todas as fatias estejam na bandeja. Cubra com um filme plástico. Coloque na geladeira por 8 horas para marinar. Quando estiver pronto, preaqueça o forno a 90 °C. Coloque as fatias nas grades do forno e uma assadeira na parte inferior, para recolher os sucos que escorrerão da carne. Desidrate por 3 a 4 horas. Retire do forno e deixe esfriar.

26. Ceviche de Atum



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 600 g de filé de atum;
- 2 cebolas roxas;
- 4 limões;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 2 pimentas dedo-de-moça.

Modo de preparo: corte o atum em cubinhos e leve a uma tigela. Acrescente a cebola cortada em rodela fina. Tempere com sal e pimenta. Acrescente a pimenta dedo-de-moça e o suco dos limões, misturando bem. Sirva em seguida.

27. Chili



Carboidratos: 13 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 450 g de carne moída;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 80 g de cebola picada;
- 700 g de tomate assado;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 3 dentes de alho;
- 2 colheres (sopa) de chilli em pó;
- 2 colheres (sopa) de cominho;
- 2 colheres (chá) de orégano;
- ¼ colher (chá) de pimenta caiena;
- 180 g de caldo de carne sem glúten;

- Sal a gosto.

Modo de preparo: tempere a carne moída com sal e pimenta. Misture o bicarbonato de sódio e deixe descansar por 20 minutos. Adicione a cebola a uma panela grande e refogue por cerca de 5 minutos. Adicione um pouco mais de azeite à panela e doure a carne. Coloque o alho, o chilli em pó, o cominho, o orégano, a pimenta caiena e a cebola refogada junto com a carne. Adicione o caldo de carne e os tomates assados, mexendo bem. Deixe cozinhar por cerca de 30 a 40 minutos.

28. Cogumelos Recheados com Bacon e Cheddar



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 4 cogumelos portobello;
- 4 fatias de bacon;
- 1 xícara de queijo cheddar ralado;
- ½ xícara de cebola picada;
- 3 dentes de alho;

- ¼ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta.

Modo de preparo: frite o bacon até ficar crocante e esfarele em pedaços pequenos. Corte os talos dos cogumelos e adicione-os à panela ainda com a gordura do bacon. Incorpore a cebola e o alho. Refogue por cerca de 5 minutos. Preaqueça o forno a 180 °C. Misture o refogado com o queijo, sal, pimenta e o bacon. Encha os cogumelos com a mistura. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido por cerca de 20 minutos.

29. Cogumelos Salteados



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 450 g de cogumelos;

- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (chá) de tomilho fresco picado;
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco;
- 2 colheres (chá) de vinagre de vinho tinto;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: lave e seque bem os cogumelos. Corte a parte seca da extremidade da haste e pique-os em três pedaços. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Quando estiver quente, adicione a manteiga e mexa para cobrir a panela. Quando a superfície brilhar, adicione os cogumelos. Mexa até que estejam cobertos com manteiga. Cozinhe por 3 minutos e depois mexa. Cozinhe por mais 2 minutos. Abaixar o fogo e acrescente o vinho e o tomilho, cozinhando até que esteja perfumado. Retire da panela e adicione o vinagre de vinho tinto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

30. Costeletas de Porco com Parmesão



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 6 costeletas de porco desossadas;

- $\frac{1}{3}$ xícara de mostarda dijon;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta preta;
- $\frac{3}{4}$ colher (chá) de alho em pó;
- $\frac{3}{4}$ colher (chá) de tomilho;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de cebola em pó;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de orégano;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de manjeriço;
- 1 $\frac{1}{2}$ xícaras de queijo parmesão ralado.

Modo de preparo: misture a mostarda, o azeite, o alho em pó, o tomilho, a cebola, o orégano, o sal, a pimenta e o manjeriço em uma tigela. Em um saco plástico com zíper, adicione a carne e despeje a marinada junto. Leve à geladeira durante a noite. No dia seguinte, preaqueça o forno a 200 °C. Espalhe queijo parmesão em um prato e cubra cada costeleta de porco. Coloque em uma assadeira, tempere com sal e pimenta e asse por 15 a 20 minutos.

31. Couve-flor Gratinada



Carboidratos: 9 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 500 g de couve-flor;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 ½ colher (sopa) de farinha de amêndoas;
- 1 ½ colher (sopa) de farinha de coco;
- 1 ½ xícara de leite de amêndoas;
- ¾ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de cebola em pó;
- ¼ colher (chá) de alho em pó;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 xícara de queijo mussarela light.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Cozinhe a couve-flor até ficar macia. Seque bem com papel toalha. Enquanto isso, derreta a manteiga e adicione as farinhas, mexendo sempre. Adicione o leite, o sal, a cebola e o alho, misturando bem até ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 7 minutos. Tire do fogo e adicione o queijo, misturando

até ficar homogêneo. Espalhe $\frac{1}{3}$ do molho em uma forma, coloque a couve-flor e cubra com o restante do molho. Leve ao forno por 30 minutos.

32. Coxas de Frango com Parmesão



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 1,8 kg de coxinhas de frango;
- 1 colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta;
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga derretida;
- 6 dentes de alho;
- 1 xícara de queijo parmesão;
- Cebolinha.

Modo de preparo: coloque as coxinhas de frango no fundo de uma panela elétrica. Tempere com sal e pimenta preta. Em uma tigela pequena, misture a manteiga derretida e alho picado. Despeje a mistura de manteiga de alho uniformemente sobre as coxinhas de

frango. Mexa para misturar. Cozinhe em temperatura alta por 3 horas. Perto do final, preaqueça o forno para grelhar e unte bem uma assadeira. Organize o frango em uma única camada na assadeira. Leve ao forno por cerca de 5 minutos de cada lado, até ficar crocante e dourado. Retire e cubra com queijo parmesão ralado. Volte ao forno 2 minutos para derreter. Decore com cebolinha se desejar.

33. Creme de Aspargos



Carboidratos: 21 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 500 g de aspargos frescos;
- 1 cebola;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 dente de alho;
- 4 xícaras de caldo de galinha;
- $\frac{3}{4}$ xícara de creme de leite;
- Sal e pimenta;

- 4 xícaras (chá) de azeite.

Modo de preparo: apare as pontas dos aspargos e descasque-os. Derreta a manteiga em fogo médio e refogue as cebolas e o alho por alguns minutos. Pique os aspargos e adicione à panela. Junte o caldo de galinha e aumente o fogo. Cozinhe por alguns minutos, até o aspargo ficar macio. Retire do fogo e leve ao liquidificador. Peneire o creme e volte à panela. Adicione o creme de leite, o sal e a pimenta. Aqueça até ficar quente. Antes de servir, regue com um pouco de azeite por cima.

34. Enchiladas



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 1 kg de carne moída magra;
- 3 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1 xícara de molho de tomate;
- 1 abobrinha média;

- ½ xícara de queijo cheddar;
- Sal a gosto.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C e unte uma assadeira. Em uma frigideira grande em fogo médio, derreta a manteiga. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Adicione a carne moída e o sal, cozinhando por 10 minutos. Enquanto a carne estiver no fogo, prepare as fatias de abobrinha. Use um descascador de legumes para cortar as abobrinhas em fatias finas. Você precisará de aproximadamente 30 fatias. Retire a frigideira do fogão e misture com o molho de tomate. Alinha três fatias de abobrinha e recheie com 2 a 3 colheres da carne. Enrole e coloque delicadamente na assadeira. Repita com todas as fatias de abobrinha. Cubra com mais um pouco de molho e polvilhe queijo por cima. Asse por 20 minutos.

35. Espinafre Cremoso



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 500 g de folhas de espinafre;
- 90 g de cream cheese;

- 1 xícara de queijo cheddar ralado.

Modo de preparo: adicione o cream cheese a uma panela elétrica, depois o espinafre e o queijo cheddar. Tampe e cozinhe em temperatura alta por 1 hora. Retire da panela e misture bem. Sirva.

36. Fajitas



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1,5 kg de carne em cubos;
- ½ xícara de cebola picada;
- 4 dentes de alho picados;
- 2 pimentões verdes;
- 2 pimentões vermelhos;
- 180 g de tomates;
- 2 colheres (sopa) de pimenta em pó;
- 1 colher (chá) de orégano;
- 1 colher (sopa) de caldo de carne;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (chá) de sal;

- Pimenta a gosto.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes na panela elétrica e cozinhe por 8 horas em temperatura baixa. Escorra o líquido e depois tempere com mais sal e pimenta, se necessário.

37. Filé de Porco com Molho Mostarda



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 1 lombo de porco;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- ½ xícara de creme de leite;
- ¼ xícara de queijo parmesão ralado;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Tempere o lombo com sal e pimenta a gosto. Aqueça uma panela em fogo médio e cubra o fundo com azeite. Adicione a carne e doure dos dois lados. Leve ao forno em uma assadeira até ficar dourada e cozida, por

cerca de 25 minutos. Reserve. Para fazer o molho, adicione o creme de leite, o queijo, a manteiga e a mostarda em uma panela no fogo médio. Mexa até que o queijo e a manteiga estejam derretidos. Deixe o molho ferver por cerca de 5 minutos. Fatie a carne assada em fatias finas e regue com o molho por cima.

38. Filé Mignon com Ervas



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco;
- ½ colher (sopa) de tomilho fresco;
- 1 dente de alho;
- 250 g de filé mignon;
- Sal e pimenta preta.

Modo de preparo: misture metade da manteiga, alecrim, tomilho e alho. Forme uma pastinha e reserve na geladeira. Preaqueça o forno a 200 °C. Apare qualquer gordura ou nervos dos filés. Tempere com sal e pimenta de todos os lados. Aqueça uma frigideira até ficar bem quente. Derreta a manteiga restante e adicione a carne. Sele por 2 minutos de cada lado. Transfira os filés para o forno e asse de acordo com o seu ponto de preferência. Retire do forno e transfira para um prato. Cubra com a mistura de manteiga reservada anteriormente.

39. Frango ao Molho Caprese



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 peitos de frango sem pele;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 3 colheres (chá) de tempero de ervas;
- Sal a gosto;

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 xícara de molho marinara;
- 115 g de queijo mussarela;
- Manjerição.

Modo de preparo: aqueça uma frigideira em fogo médio alto. Esfregue o azeite nos peitos de frango e tempere com sal. Polvilhe o tempero em cada um. Despeje azeite na frigideira para refogar o frango. Cozinhe por 5 minutos e vire do outro lado. Coloque o molho marinara por cima e cubra com o queijo por cima. Tampe a panela e cozinhe por alguns minutos em fogo baixo, até que o queijo derreta. Sirva decorado com manjerição.

40. Frango Cordon Bleu



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 peitos de frango, sem ossos e sem pele;
- 4 fatias de queijo suíço;
- 4 fatias de presunto;

- ½ colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de páprica.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma assadeira com manteiga. Tempere cada peito de frango com sal e páprica. Coloque uma fatia de presunto e queijo em cima de cada um. Faça rolinhos com o frango e prenda com um palito de dente. Leve à assadeira no forno por cerca de 40 minutos. Retire os palitos e sirva imediatamente.

41. Frango Especial



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 peitos de frango, fatiados ao meio;
- 4 pimentas jalapeño;
- 85 g de cream cheese;
- ⅓ xícara de queijo cheddar ralado;
- 1 colher (chá) de alho em pó;

- 12 fatias de bacon;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Fatie as pimentas ao meio e remova as sementes. Em uma tigela, misture o cream cheese e o queijo cheddar. Leve ao microondas por 10 segundos. Adicione o alho em pó, sal e pimenta e misture bem. Espalhe a mistura em cada metade das pimentas. Coloque as metades juntas novamente. Então, faça um corte em cada peito de frango e coloque a pimenta recheada. Enrole cada peito de frango com as fatias de bacon. Leve para uma assadeira e deixe no forno por 35 minutos. Aumente um pouco a temperatura e asse por mais 5 minutos. Deixe esfriar um pouco antes de servir.

42. Frango Frito



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 coxas de frango desossadas e sem pele;
- Óleo vegetal para fritar;
- 2 ovos;

- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- $\frac{2}{3}$ xícara de farinha de amêndoas;
- $\frac{2}{3}$ xícara de queijo parmesão ralado;
- 1 colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta preta;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) páprica;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta caiena.

Modo de preparo: adicione o óleo vegetal em uma panela e aqueça em fogo médio. Em uma tigela, adicione os ovos e o creme de leite, batendo até ficar misturado. Em outra tigela, misture farinha de amêndoas, queijo, sal, as pimentas e a páprica. Corte as coxas de frango em pedaços uniformes. Mergulhe na mistura de farinha e depois na de ovo, finalizando com outra camada de farinha para empanar. Retire o excesso e frite no óleo quente. Repita com todos os pedaços.

43. Frango Grego



Carboidratos: 9 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 2 peitos de frango sem pele;
- 140 g de tomates-cereja;
- 1 abobrinha;
- 1 cebola;
- 2 colheres (sopa) de salsa picada;
- $\frac{1}{4}$ xícara de azeite;
- $\frac{1}{4}$ xícara de suco de limão;
- 5 dentes de alho;
- 1 colher (chá) de orégano seco;
- 1 colher (chá) de tomilho;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta preta.

Modo de preparo: em uma tigela, adicione o azeite, o suco de limão, o alho, o orégano, o tomilho, o sal e a pimenta. Mexa até misturar. Em um saco plástico, coloque o frango e a marinada. Feche o saco e leve à geladeira por 1 hora. Preaqueça o forno a 200 °C. Em uma panela, refogue os tomates, a abobrinha e a cebola, mexendo rapidamente para misturar. Adicione o frango marinado por cima dos legumes e despeje o molho por cima. Leve ao forno por cerca de 45 minutos. Retire o frango e os legumes da assadeira e leve o líquido restante para uma panela em fogo médio. Cozinhe até reduzir. Desligue o fogo e cubra o frango com o molho. Espalhe salsinha picada por cima e sirva.

44. Frango Ranch



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 kg de peito de frango;
- ⅓ xícara de iogurte natural;
- 1 colher (sopa) de coentro;
- 1 colher (sopa) de salsa;
- 1 colher (sopa) de cebola em pó;
- 1 colher (sopa) de alho em pó;
- 1 colher (chá) de sal.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes (exceto o frango) em uma tigela. Junte o frango com o molho em um saco ziplock e leve à geladeira para marinar por pelo menos 4 horas. Então, cozinhe os peitos de frango na frigideira e sirva em seguida, coberto com o molho.

45. Frango Recheado com Espinafre e Alcachofra



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 3 peitos de frango sem ossos e sem pele;
- 4 xícaras de espinafre;
- 2 dentes de alho;
- 10 alcachofras picadas;
- 100 g de cream cheese;
- $\frac{3}{4}$ xícara de queijo parmesão;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de alho em pó;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de cebola em pó;

- 1 colher (chá) de páprica;
- ½ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta;
- 2 xícaras de arroz de couve-flor.

Modo de preparo: no processador de alimentos, adicione o alho e o espinafre e bata bem. Adicione o cream cheese e o queijo parmesão e misture para combinar. Por fim, adicione as alcachofras e pulse um pouco para cortá-las. Corte uma fenda em cada peito de frango. Encha com a mistura de espinafre e coloque em um prato. Misture as especiarias e polvilhe em ambos os lados do frango. Em uma frigideira, frite o frango cerca de 3 minutos em ambos os lados para dourar. Retire do fogão e leve ao forno por 20 minutos.

46. Frango Romano



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 4 sobrecoxas de frango sem pele;
- 2 coxas de frango sem pele;

- 1 ½ colher (chá) de sal;
- 1 ½ colher (chá) de pimenta preta;
- ¼ xícara de azeite;
- 1 pimentão vermelho;
- 1 pimentão amarelo;
- 85 g de presunto picado;
- 2 dentes de alho;
- 1 tomate;
- ½ xícara de vinho branco;
- 1 colher (sopa) de folhas de tomilho;
- 1 colher (chá) de folhas de orégano;
- ½ xícara de caldo de galinha;
- 2 colheres (sopa) de alcaparras;
- ¼ xícara de folhas de salsinha.

Modo de preparo: tempere o frango com ½ colher de sal e ½ colher de pimenta. Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio. Cozinhe o frango até dourar dos dois lados. Retire da panela e reserve. Na mesma frigideira, junte os pimentões e o presunto por 5 minutos. Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto. Coloque o tomate, o vinho e as ervas. Com uma colher de pau, raspe o fundo da panela. Retorne o frango à panela, adicione o caldo e leve a mistura para ferver. Reduza o fogo, coloque a tampa e deixe cozinhar por cerca de 20 a 30 minutos. Junte as alcaparras e a salsa e sirva.

47. Frango Teriyaki



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- ¼ xícara de molho shoyu;
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo;
- 2 colheres (sopa) de vinho xerez seco;
- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- ¼ colher (chá) de pimenta calabresa;
- 2 kg de coxas de frango sem pele;
- 2 colheres (chá) de sementes de gergelim.

Modo de preparo: misture o molho shoyu, o açúcar mascavo, o vinho, o vinagre, o alho, o gengibre e a pimenta até o açúcar dissolver. Transfira para um saco plástico e adicione o frango. Feche o saco e deixe marinar por 1 hora. Leve ao forno por 10 minutos. Vire e

deixe assar por mais 8 minutos. Polvilhe com as sementes de gergelim e deixe mais 2 minutos no forno.

48. Frango Toscano



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite;
- 6 dentes de alho;
- 1 xícara de creme de leite;
- $\frac{1}{3}$ xícara de caldo de galinha;
- $\frac{3}{4}$ xícara de queijo parmesão ralado;
- 4 peitos de frango;
- 1 colher (sopa) de tempero italiano;
- Sal e pimenta preta a gosto;
- $\frac{1}{2}$ xícara de tomates secos;

- 2 xícaras de espinafre.

Modo de preparo: aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Adicione o alho e refogue por cerca de um minuto. Adicione o creme de leite e o caldo de galinha. Abaixar o fogo e deixe ferver por cerca de 10 minutos. Enquanto isso, coloque o frango no fundo de uma panela elétrica. Tempere levemente com tempero italiano, sal marinho e pimenta preta. Cubra com tomates secos. Quando o molho estiver pronto, mantenha-o em fogo baixo, mas não fervendo. Junte o queijo parmesão até ficar homogêneo. Ajuste o sal a gosto, se desejar. Despeje o molho uniformemente sobre o frango na panela elétrica. Cozinhe por 3 a 4 horas. Retire o frango e reserve. Adicione o espinafre picado na panela e mexa por alguns minutos, até murchar. Devolva o frango à panela e coloque o molho, o espinafre e os tomates secos por cima.

49. Goulash



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 500 g de carne moída;
- 1 cebola;

- 2 dentes de alho;
- 700 ml de molho marinara;
- 1 xícara de caldo de carne;
- 3 abobrinhas;
- 1 colher (sopa) de molho de soja;
- 1 colher (sopa) de tempero italiano;
- 1 folha de louro;
- 1 colher (chá) de sal temperado.

Modo de preparo: acrescente a carne moída, cebola e alho em uma panela em fogo médio. Quando a carne estiver cozida, escorra a gordura e retorne a carne para a panela. Adicione os ingredientes restantes e leve para ferver. Tampe e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente. Remova a folha de louro antes de servir.

50. Gratinado de Abobrinha e Tomate



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 3 abobrinhas médias;
- 2 tomates médios;
- ½ xícara de cebola picada;
- ½ xícara de queijo parmesão;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de alho picado;
- ½ colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- 2 colheres (chá) de manjeriço.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 160 °C. Refogue as cebolas até ficarem translúcidas. Em seguida, adicione o alho e refogue por mais 2 minutos. Transfira para o fundo de uma forma. Fatie os tomates e as abobrinhas e coloque também na forma. Alterne entre uma camada de 2 fatias de abobrinha e uma fatia de tomate até o prato estar cheio. Regue o azeite por cima e polvilhe com temperos. Em seguida, cubra com queijo parmesão. Asse por 40 minutos ou até dourar levemente.

51. Hambúrguer de Salmão e Abacate



Carboidratos: 2,4 g de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 kg de filé de salmão;
- ½ xícara de amêndoas;
- 1 ovo levemente batido;
- 1 abacate em cubos;
- 1 pimenta jalapeño;
- Suco de ½ limão;
- 1 alho picado;
- Manjerição a gosto;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta.

Modo de preparo: pique o salmão e leve ao processador de alimentos. Em uma tigela, misture o salmão processado e os outros ingredientes, mexendo com cuidado. Forme 6 hambúrgueres. Na frigideira preaquecida, cozinhe cada um por 4 minutos de cada lado.

52. Lasanha de Frango



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 peitos de frango desossados e sem pele;
- 1 xícara de queijo mussarela ralado;
- $\frac{3}{4}$ xícara de ricota;
- 1 colher (chá) de tempero italiano;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de alho em pó;
- Sal e pimenta a gosto;
- $\frac{1}{2}$ xícara de molho marinara.

Modo de preparo: em uma tigela média, coloque $\frac{1}{2}$ xícara de mussarela, a ricota, o tempero italiano e $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal. Mexa até ficar bem misturado e reserve. Coloque o frango em uma tábua e cuidadosamente fatia $\frac{3}{4}$ do lado. Aqueça cerca de 2 colheres de azeite em uma frigideira em fogo médio alto. Recheie cada peito de frango com a mistura

de queijo. Tempere o frango com alho em pó, sal e pimenta. Leve à frigideira e deixe cozinhar por cerca de cinco minutos de cada lado. Retire do fogo e despeje o molho marinara. Polvilhe o restante do queijo mussarela por cima. Leve ao forno a 220 °C por 10 a 15 minutos.

53. Lasanha de Palmito



Carboidratos: 13 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 100 g de creme de leite;
- 100 g de mussarela;
- 100 g de presunto;
- ½ dente de alho;
- ½ cebola;
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal;
- 1 ½ xícara de palmito picado.

Modo de preparo: doure a cebola e o alho na manteiga. Coloque o presunto picado para refogar. Depois, acrescente o creme de leite e deixe engrossar um pouco. Coloque o sal,

a pimenta e o orégano a gosto. Para montar, é só fazer uma camada de molho, uma de palmito e outra de mussarela. Leve ao micro-ondas por 7 minutos.

54. Lombinho de Porco Recheado com Cogumelos



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 4 fatias de bacon picado;
- 200 g de cogumelos cremini em fatias finas;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 dente de alho;
- ½ xícara de salsa picada;
- 2 lombinhos de porco;
- ½ colher (chá) de raspas de limão.

Modo de preparo: aqueça 2 colheres de azeite em uma frigideira. Frite o bacon até ficar crocante. Adicione os cogumelos, sal e pimenta. Depois, adicione o alho e cozinhe por 1 minuto. Retire do fogo e misture com a salsa. Recheie a carne e enrole bem. Preaqueça a

grelha e pincele os pedaços da carne com azeite. Asse no grill até o ponto desejado. Misture o restante do azeite, salsa, raspas de limão, sal e pimenta em uma tigela. Corte rodelas da carne de porco e cubra com o óleo de salsa.

55. Macarrão aos Quatro Queijos



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 225 g queijo mascarpone;
- ¼ xícara de queijo parmesão ralado;
- ¼ xícara de queijo romano ralado;
- ½ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída;
- ⅛ colher (chá) de noz-moscada;
- ¼ xícara de pesto de manjeriço;

- 8 xícaras de macarrão de abobrinha crua;
- 1 xícara de queijo mussarela ralado.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Faça o macarrão de abobrinha cortando espirais. Leve ao micro-ondas por 3 minutos e retire a umidade em toalhas de papel. Em uma tigela grande, combine o queijo mascarpone, queijo parmesão, queijo Romano, sal, pimenta e noz-moscada. Leve ao micro-ondas por 1 minuto. Mexa e leve novamente ao micro-ondas por mais 30 segundos. Retire e mexa até ficar homogêneo. Incorpore o pesto e o queijo mussarela. Adicione o macarrão de abobrinha cozido e mexa até ficar bem coberto. Transfira para uma recipiente e asse no forno por 10 minutos. Remova e sirva imediatamente.

56. Macarrão de Abobrinha com Atum



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 abobrinha média;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de cream cheese;
- 1 lata de atum;

- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: lave e corte as extremidades da abobrinha e corte-a em espiral. Aqueça o creme de leite e o cream cheese em uma frigideira grande em fogo médio. Quando estiver borbulhando, adicione a abobrinha e o atum. Junte o queijo parmesão, o sal e a pimenta e cozinhe até ficar cremoso. Polvilhe com mais parmesão por cima.

57. Macarrão de Aspargos com Pesto



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 450 g de aspargos;
- 1 ½ xícara de manjeriço fresco;
- ¼ xícara de salsa;
- 2 colheres (sopa) de pinhão picado;
- 1 colher (sopa) de alcaparras;
- 1 dente de alho;

- Sal e pimenta a gosto;
- ¼ xícara + 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 pitada de pimenta calabresa;
- 3 xícaras de rúcula;
- 1 colher (chá) de raspas de limão.

Modo de preparo: retire as pontas dos aspargos e raspe-os em tiras largas e finas. No processador, bata o manjericão, a salsa, os pinhões, as alcaparras, o alho, o sal e a pimenta. Regue com ¼ xícara de azeite de oliva enquanto ainda bate. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira e adicione o “macarrão” de aspargos, sal e pimenta. Refogue até o aspargo ficar macio. Adicione a rúcula e cozinhe até ela murchar. Coloque o pesto e misture bem. Junte as raspas de limão e tempere com o sal.

58. Moqueca



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 5 porções)

Ingredientes:

- 1 cebola;

- 1 pimentão vermelho;
- 5 dentes de alho;
- 400 g de extrato de tomate;
- 200 g de caldo de peixe;
- 150 ml de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de cominho;
- 1 colher (sopa) de páprica defumada;
- 1 colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta preta;
- ½ colher (chá) de pimenta caiena;
- 600 g de bacalhau;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (sopa) de coentro.

Modo de preparo: na panela de pressão, adicione a cebola, o pimentão, o alho, o extrato de tomate, o caldo de peixe, o leite de coco, o cominho, a páprica, o sal e as pimentas. Cozinhe por 10 minutos em alta pressão. Tire a tampa e refogue o cozido por 10 minutos, para engrossar o molho. Remova a pele e os espinhos do peixe e corte em pedaços. Junte à panela e cozinhe por cerca de 5 minutos. Junte o óleo de coco e o suco de limão até misturar bem. Sirva ainda quente, coberto com coentro picado.

59. Mussaca



Carboidratos: 19 gramas de carboidratos por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 4 berinjelas;
- Azeite para untar;
- 1 xícara de cebola;
- $\frac{1}{8}$ xícara de água;
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de azeite;
- 600 g de carne moída magra;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal;
- Pimenta preta a gosto;
- $\frac{1}{8}$ colher (chá) de noz-moscada;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de canela;

- ½ colher (chá) de adoçante culinário;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- ½ lata de molho de tomate;
- 100 g de queijo parmesão;
- 6 ovos;
- ½ xícara de creme de leite.

Modo de preparo: descasque e corte a berinjela em fatias. Polvilhe com sal. Coloque em uma peneira para drenar por cerca de 30 minutos. Lave e deixe secar entre toalhas de papel. Preaqueça o forno a 180 °C. Coloque a berinjela na assadeira bem untada e pincele com azeite por cima. Asse por 10 a 15 minutos até ficar macio. Reserve. Em uma frigideira grande, cozinhe as cebolas na água, 1 ½ colher (sopa) de azeite de oliva e sal, até que as cebolas estejam claras. Remova e reserve. Na mesma frigideira, coloque a carne e adicione as cebolas cozidas, sal, pimenta, noz-moscada, canela, açúcar, molho de tomate e 1 colher (sopa) de manteiga. Cozinhe, mexendo bem. Reduza o molho até quase secar e reserve. Coloque uma camada de berinjela no fundo da assadeira. Cubra com ⅓ do queijo ralado. Adicione metade da mistura de carne. Espalhe uniformemente. Repita mais uma vez e cubra com berinjela. Polvilhe o queijo parmesão restante. Bata os ovos e o creme de leite. Cubra toda a mistura e regue com mais 2 colheres (sopa) de manteiga derretida. Asse a 180 °C por 60 minutos. Sirva quente.

60. Nhoque



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de queijo mussarela;
- 3 gemas;
- 1 colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de alho em pó.

Modo de preparo: misture o queijo e os temperos e derreta no micro-ondas. Bata as gemas e despeje a metade no queijo derretido. Quando estiver bem combinado, misture a outra metade. Separe a massa em quartos e enrole em tiras longas e finas. Corte os nhoques e pressione com um garfo. Leve uma panela de água para ferver e cozinhe os nhoques. Escorra a água e frite-os em uma panela com um fio de azeite. Sirva!

61. Polenta



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 xícaras de floretes de couve-flor;
- 3 colheres (sopa) de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- $\frac{3}{4}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta moída;
- $\frac{1}{8}$ colher (chá) de alho em pó;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- $\frac{1}{2}$ xícara de queijo parmesão ralado;
- $\frac{1}{4}$ xícara de farinha de amêndoa;
- $\frac{1}{4}$ xícara de leite de amêndoa;

- 5 gotas de corante alimentar amarelo.

Modo de preparo: misture a couve-flor, creme de leite, manteiga, sal, pimenta, alho em pó e adoçante em uma tigela e leve ao micro-ondas por 10 minutos. Transfira a mistura para o liquidificador ou processador de alimentos e bata até que fiquem macios. Volte para a tigela e misture a farinha de amêndoa, queijo parmesão, leite de amêndoa e o corante. Aqueça no micro-ondas por mais 2 minutos. Mexa e sirva quente com queijo ralado.

62. Porco Desfiado



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1,3 kg de ombro de porco;
- 1 colher (sopa) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta;
- ½ colher (chá) de cominho;
- 1 colher (chá) de orégano;

- Raspas e suco de 1 limão;
- 5 dentes de alho cortados em lascas.

Modo de preparo: na noite anterior, corte pequenos buracos na carne e coloque as lascas de alho nos buracos. Em uma tigela pequena, adicione o suco de limão, as raspas de limão e as especiarias para fazer uma pastinha e cubra o assado com ela. Leve a um saco ziplock na geladeira, durante a noite. Na manhã seguinte, coloque seu assado na panela elétrica e cozinhe em fogo baixo durante todo o dia. Depois, retire da panela e desfie para servir.

63. Purê de Brócolis



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 600 g de brócolis;
- 4 colheres (sopa) de manjeriço fresco;
- 85 g de manteiga;
- 1 dente de alho;

- Sal e pimenta.

Modo de preparo: pique o brócolis já cozido em floretes e passe na água levemente salgada por alguns minutos. Descarte a água e misture o brócolis com os outros ingredientes em um processador de alimentos. Coloque sal e pimenta a gosto e adicione mais óleo ou manteiga se desejar.

64. Purê de Couve-flor



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 900 g de couve-flor;
- 300 g de manteiga;
- 1 colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta do reino.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Divida a couve-flor em pedacinhos e leve a uma assadeira. Corte a manteiga e cubra os pedaços de couve-flor. Leve ao forno por 30 minutos. Vire os pedaços e asse por mais 15 minutos. Retire do forno e leve a uma panela. Deixe ferver por 15 minutos, até que a couve-flor esteja macia. Misture com um mixer e tempere com sal e pimenta.

65. Purê de Nabo com Alho



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 nabos;
- 2 dentes de alho;
- 85 g de cream cheese;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta preta.

Modo de preparo: descasque os nabos e pique em pedaços. Leve para cozinhar até ficarem bem macios. Escorra os nabos e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Volte à panela e amasse com um espremedor de batatas. Adicione todos os outros ingredientes e mexa em fogo baixo até incorporar. Aumente para fogo médio para que a mistura comece

a borbulhar. Mexa constantemente por alguns minutos, até ficar como um purê de batatas. Deixe esfriar e tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente.

66. Ratatouille



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 berinjela;
- $\frac{1}{3}$ xícara de azeite de oliva;
- 1 dente de alho;
- 1 abobrinha;
- 1 colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de alecrim seco;
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de tomilho seco;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta;

- 1 cebola;
- 1 pimenta vermelha;
- 1 tomate;
- 1 abóbora de verão amarela.

Modo de preparo: corte a berinjela em fatias e salpique com sal. Aqueça o forno a 200 °C. Em uma assadeira, misture o azeite, o alho picado, o sal, o alecrim, o tomilho e a pimenta. Corte uniformemente todos os legumes e coloque-os na assadeira. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 15 minutos. Descubra e cozinhe por mais 30 minutos, misturando ocasionalmente.

67. Refogado de Carne e Queijo



Carboidratos: 13 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 500 g de carne moída magra;
- ½ xícara de caldo de carne;
- 2 colheres (sopa) de molho inglês;

- 2 cebolas;
- 3 pimentões verdes;
- 6 cogumelos;
- 1 colher (chá) de azeite;
- 4 fatias de queijo provolone;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: cozinhe a carne moída em uma frigideira antiaderente. Escorra o excesso de gordura da frigideira e adicione caldo e molho inglês à carne. Continue a cozinhar até que o líquido seja absorvido. Adicione sal e pimenta. Desligue o fogo e coloque fatias de queijo sobre a carne moída. Tampe a panela e deixe o queijo derreter. Corte as pimentas e as cebolas em pedaços grandes e coloque em uma tigela média. Adicione os cogumelos e misture com o azeite. Polvilhe com sal e pimenta, conforme desejado. Refogue os legumes em fogo médio. Divida em 4 porções e cubra com a carne.

68. Rocambole de Frango



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 900 g de frango moído;

- 1 ovo;
- ¼ xícara de torresmo picado;
- 2 colheres (chá) de cebola picada;
- 1½ colheres (chá) de alho picado;
- ½ colher (chá) de salsa seca;
- 1½ colheres (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta preta moída;
- ¼ xícara de maionese;
- 6 fatias de presunto;
- 2 xícaras de queijo suíço ralado;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- ¼ xícara de creme de leite;
- 1 colher (chá) de molho inglês;
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon;
- ½ xícara de queijo parmesão ralado;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Em uma tigela grande, misture o frango moído, ovo, maionese, torresmo, cebola picada, alho em pó, salsa seca, sal e pimenta. Unte uma forma de pão e acrescente metade da mistura de frango ao fundo da panela, espalhando-a para formar uma camada uniforme. Em seguida, empurre para baixo no centro para fazer um buraco. Encha esse buraco com o presunto e o queijo ralado. Cubra com o restante da mistura de frango e pressione com firmeza. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 35-40 minutos, removendo o papel 10 minutos antes de terminar o cozimento. Enquanto isso, prepare o molho derretendo a manteiga em uma panela em fogo médio. Então, misture o creme, o molho inglês e a mostarda Dijon e deixe ferver até engrossar. Adicione o queijo parmesão e mexa para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto. Sirva o bolo de carne com o molho por cima.

69. Risoto de Cogumelos



Carboidratos: 12 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 3 xícaras de cogumelos fatiados;
- 2 dentes de alho;
- ½ xícara de cebola picada;
- 1 xícara de caldo de carne;
- ¾ xícara de creme de leite;
- ⅓ xícara de vinho xerez;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta preta;
- 1 couve-flor.

Modo de preparo: derreta a manteiga em fogo médio e cozinhe os cogumelos por aproximadamente 10 minutos. Retire para uma tigela e reserve. Adicione o alho e a cebola na panela e cozinhe por 3 minutos. Lentamente, adicione o caldo de carne, creme de leite, sal e pimenta. Deixe ferver e depois reduza o fogo para uma fervura baixa, mexendo sempre por cerca de 15 minutos. Adicione os cogumelos de volta e cozinhe por mais 15 minutos. Enquanto o molho estiver cozinhando, coloque no micro-ondas o arroz de couve-flor (floretes de couve-flor batidos no processador de alimentos) por 15 minutos. Adicione o xerez à mistura de creme de cogumelos e continue a cozinhar até atingir a espessura desejada. Tempere com sal e pimenta. Junte o arroz de couve-flor e sirva.

70. Risoto de Couve-flor



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de couve-flor (sem o caule);
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de cebola roxa picada;
- ½ xícara de caldo de legumes;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;

- 2 colheres (sopa) de salsa picada;
- ½ xícara de queijo parmesão.

Modo de preparo: no processador, bata a couve-flor até ficar similar ao arroz. Em uma panela, aqueça o azeite, adicione a couve-flor e misture bem. Adicione o caldo de legumes e cozinhe até ficar macio, por cerca de 10 minutos. Adicione o creme de leite, a salsa e o queijo. Tempere com sal e pimenta e sirva em seguida.

71. Salada Arco-íris



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 4 xícaras de espinafre;
- 1 pimentão;
- ½ abacate;
- ½ xícara de repolho roxo;
- ½ xícara de sementes de romã;
- ¼ xícara de sementes de abóbora;

- 3 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de suco de romã;
- ½ colher (sopa) de vinagre balsâmico;
- ¼ colher (chá) de sal;
- Pimenta preta.

Modo de preparo: coloque azeite, suco de romã, vinagre, sal e pimenta em um frasco e agite vigorosamente até misturar. Incorpore o espinafre com o molho e depois adicione o restante dos ingredientes. Mexa para combinar.

72. Salada Asiática



Carboidratos: 16 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim;
- 3 dentes de alho;

- 1 pedaço de gengibre ralado;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 550 g de peitos de frango;
- 1 alface;
- 250 g de repolho picado;
- 1 cenoura ralada;
- 1 xícara de edamame;
- 1 pepino;
- 2 talos de aipo picado;
- 2 cebolinhas picadas;
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada;
- 2 colheres (sopa) de coentro picado;
- 2 colheres (sopa) de molho de soja;
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim;
- 1 colher (chá) de mel;
- Suco de 1 limão.

Modo de preparo: em uma tigela pequena, misture óleo de gergelim, alho, gengibre e sal. Tempere os peitos de frango com a mistura e coloque em um saco, na geladeira, para marinar por 8 horas. Então, leve o frango na grelha e cozinhe por 5 a 7 minutos de cada lado. Retire e reserve para esfriar. Enquanto isso, misture a alface, o repolho, a cenoura, o edamame, o pepino, o aipo, cebolinha, hortelã e coentro juntos em uma tigela grande. Quando o frango esfriar um pouco, triture em pedaços com um garfo. Adicione à tigela com os legumes. Em uma tigela média, misture o molho de soja, óleo de gergelim, mel e suco de limão. Adicione à salada e misture. Sirva imediatamente.

73. Salada Caprese



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de vinagre balsâmico;
- ¼ xícara de azeite extravirgem;
- ¼ colher (chá) de alho em pó;
- ¼ colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta preta;
- 2 xícaras de tomates-cereja;
- 1 xícara de bolinhas de mussarela;
- 1 abacate médio;
- ⅓ xícara de manjeriço fresco.

Modo de preparo: despeje o vinagre balsâmico em uma panela muito pequena. Aqueça em fogo baixo por cerca de 15 minutos. Cozinhe até engrossar ligeiramente e o volume

reduzir para cerca de $\frac{1}{3}$ xícara. Quando a redução estiver pronta, deixe esfriar à temperatura ambiente. Enquanto isso, em uma tigela grande, misture o azeite, o alho em pó, o sal e a pimenta-do-reino. Adicione o tomate, a mussarela, o abacate e o manjericão. Regue a salada com a redução de vinagre balsâmico. Sirva!

74. Salada Cremosa de Pepino



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 110 ml de nata;
- 2 colheres (sopa) de coentro;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de alho em pó;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta;
- 600 g de pepino picado;

- 1 cebola.

Modo de preparo: em uma tigela grande, misture a nata, o coentro, o azeite, o suco de limão e o alho em pó. Tempere com sal e pimenta preta a gosto. Depois junte os pepinos picados e as cebolas em fatias. Misture delicadamente.

75. Salada de Abacate e Tomate



Carboidratos: 13 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 2 tomates;
- 2 abacates;
- 1 cebola roxa;
- 2 colheres (sopa) de coentro picado;
- 2 limões;
- Azeite e sal a gosto.

Modo de preparo: em uma tigela grande, misture os tomates, o abacate, a cebola roxa e o coentro. Esprema o suco de limão por cima e regue com azeite. Mexa delicadamente e acerte o sal.

76. Salada de Ervilha



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 240 g de arroz de couve-flor;
- ¼ xícara de suco de limão;
- ¼ xícara de azeite;
- 1 dente de alho;
- ½ colher (chá) de mostarda Dijon;
- 1 colher (chá) de adoçante culinário;
- ¼ colher (chá) de pimenta;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ xícara de ervilhas;

- ¼ xícara de cebolinha;
- ½ xícara de amêndoas fatiadas;
- ¼ xícara de cebola roxa.

Modo de preparo: cozinhe a couve-flor no vapor e tempere com sal. Quando estiver macia, retire o excesso de água e reserve até esfriar. Enquanto isso, faça o molho despejando o azeite em uma tigela pequena. Adicione o suco de limão, o alho, a mostarda, o adoçante, a pimenta e o sal. Em uma tigela média, misture a couve-flor, as ervilhas, cebolinhas, amêndoas e cebola. Despeje o molho e mexa para misturar. Leve à geladeira até a hora de servir.

77. Salada de Kiwi e Frango



Calorias: 18 gramas de carboidrato por porção (serve 2 porções)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 1 pitada de sal;
- 4 xícaras de folhas verdes (alface, rúcula, etc...);

- 1 xícara de cubos de frango grelhado;
- 2 kiwis;
- 1/3 xícara de pedaços de queijo cottage.

Modo de preparo: em uma tigela, misture o vinagre balsâmico, o azeite de oliva e o sal. Adicione as folhas e o frango. Descasque e pique os kiwis e adicione à salada com o queijo. Misture bem antes de servir.

78. Salada de Rabanete e Pepino



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 450 g de rabanete;
- 1/2 pepino inglês;
- 1/4 xícara de salsa fresca picada;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (sopa) de azeite;

- Sal e pimenta.

Modo de preparo: pique o rabanete e o pepino. Misture todos os ingredientes em uma tigela e sirva.

79. Salada Grega



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 1 dente de alho;
- 1 ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto;
- 1 colher (chá) de orégano;
- ½ pepino;
- 1 cebola roxa;
- 1 tomate italiano;
- ½ alface romana;
- 200 g de azeitonas verdes;
- 350 g de peito de frango;

- ¼ xícara de queijo feta;
- 2 ⅓ colheres (sopa) de azeite de oliva;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta preta.

Modo de preparo: pique o alho e coloque em uma tigela pequena. Misture o vinagre, o orégano, ½ colher (sopa) de água, sal e pimenta. Adicione 2 colheres (sopa) de azeite e mexa bem. Corte o pepino e a cebola em pedaços e coloque em uma tigela grande. Corte também o tomate, a alface e a azeitona, levando à tigela. Refogue o frango temperado com sal e pimenta. Corte-o em pedaços e reserve. Misture toda a salada, o frango e o molho e separe em dois pratos. Salpique queijo feta por cima e sirva!

80. Salada Vinagrete de Manga.



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 120 g de pepino;
- 120 g de tomate;
- 1 manga;

- 1 pimenta jalapeño;
- 1 punhado de coentro;
- Sal a gosto;
- Suco de 1 limão;
- 2 colheres de vinagre de maçã;
- ½ colher (chá) de azeite de oliva.

Modo de preparo: corte o pepino, e o tomate, tirando as sementes. Corte a manga em cubos e junte com o pepino e os tomates. Pique a pimenta e adicione na tigela. Coloque o coentro, o suco de limão e tempere com o sal. Adicione o vinagre e misture tudo muito bem.

81. Salmão ao Molho de Soja



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 filetes de salmão;

- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres (sopa) de molho de soja;
- 3 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de adoçante culinário;
- 2 colheres (chá) de óleo de gergelim.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela. Deixe por 15 minutos, mexendo a cada pouco. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Cozinhe os filetes dos dois lados. Despeje a marinada sobre o salmão e cozinhe por 30 segundos adicionais em cada lado. Retire e leve a carne a um prato. Cozinhe a marinada na panela por mais um minuto, até engrossar. Despeje sobre salmão.

82. Salmão com Ervas



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 filetes de salmão;
- 1 colher (chá) de coentro;
- 1 colher (chá) de alecrim seco;
- ½ colher (chá) de salsa;

- ½ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta;
- Limão.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Prepare a assadeira com um papel-manteiga. Misture o coentro, o alecrim, a salsa, o sal e a pimenta juntos em uma tigela pequena. Coloque o salmão na assadeira e polvilhe cada filete com as ervas. Asse por 20 minutos. Cubra com suco de limão e sirva.

83. Sanduíche de Frango



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 4 peitos de frango;
- 120 g de queijo mussarela;
- 2 tomates;
- 1 xícara de espinafre;

- 4 colheres de azeite;
- Sal e pimenta preta.

Modo de preparo: encha uma tigela grande com 4 litros de água morna e 4 colheres (sopa) de sal. Mexa até que o sal esteja quase todo dissolvido e mergulhe os peitos de frango por 10 minutos. Retire e seque. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma assadeira com papel-alumínio e manteiga. Fatie cada peito de frango horizontalmente, para fazer um bolso para o recheio. Escove os dois lados do frango com azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto. Encha cada peito com espinafre, fatias de tomate e queijo. Coloque na assadeira forrada e leve ao forno por 30 minutos.

84. Sopa Cremosa de Frango



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 500 g de peito de frango;
- 4 ¼ xícaras de caldo de galinha;
- 100 g de cream cheese;
- ½ xícara de creme de leite;
- 30 g de manteiga ghee;

- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- Sal e pimenta.

Modo de preparo: cozinhe o frango por 15 minutos. Derreta a manteiga ghee em outra panela e refogue o alho picado. Adicione o caldo de galinha, o cream cheese, o creme de leite e o tomilho e cozinhe em fogo médio até ferver. Desfie o frango e coloque metade na mistura anterior. Tempere a gosto e despeje tudo no liquidificador. Bata até ficar homogêneo e cremoso. Volte para a panela, adicione o frango desfiado e aqueça. Sirva com um fio de azeite e uma colher de tomilho.

85. Sopa de Brócolis



Carboidratos: 9 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 1,4 litros de água;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 brócolis inteiro.

Modo de preparo: em uma tábua, remova as flores do brócolis. Descarte o caule. Em uma panela, ferva a água, tempere com o sal e cozinhe o brócolis por 4 minutos. Bata o brócolis no liquidificador e reserve a água do cozimento. Depois, adicione a água do cozimento e a pimenta no liquidificador, batendo bem até ficar homogêneo. Sirva!

86. Sopa de Cenoura



Carboidratos: 20 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 900 g cenouras;
- 3 dentes de alho;
- 1 pimenta jalapeño;
- 5 salsichas de frango;
- 6 ½ xícaras de caldo de galinha;
- 1 ½ colheres (chá) de cominho;
- 1 ½ colheres (chá) de açafrão;

- 1 ½ colheres (chá) de sal rosa;
- 3 colheres (sopa) de azeite.

Modo de preparo: corte as cenouras e as salsichas em fatias. Pique o alho e a pimenta e refogue-os em 2 colheres (sopa) de azeite, por 2 minutos em fogo médio. Adicione as cenouras e refogue por mais 5 minutos. Adicione o cominho, açafrão e sal e deixe cozinhar por mais um minuto. Junte o caldo de galinha e a metade das salsichas e mexa. Coloque a tampa na panela e deixe cozinhar até que amoleçam, cerca de 30 a 40 minutos em fogo médio. Enquanto isso, refogue o restante das salsichas em uma frigideira com 1 colher (sopa) de azeite até dourar, em fogo médio. Quando as cenouras terminarem de cozinhar, remova as salsichas. Fatie-as e misture-as com as salsichas refogadas na frigideira. Leve as cenouras e o caldo ao liquidificador e misture tudo para virar um purê. Misture as salsichas com o purê de cenoura e sirva.

87. Sopa de Guacamole



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- ½ xícara de coentro;
- 2 cebolinhas médias;
- 1 pimenta jalapeño;
- 50 ml de caldo de galinha;
- ½ xícara de molho de tomate;
- ¼ xícara de suco de limão;
- 2 abacates sem casca e sem semente.

Modo de preparo: no processador, bata o coentro, a cebolinha e a pimenta. Adicione o caldo de galinha, o molho de tomate, o suco de limão e os abacates. Processe até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Leve à geladeira por 1 hora para que os sabores se misturem. Aqueça em uma panela antes de servir.

88. Sopa de Tomate e Manjericão



Carboidratos: 9 gramas de carboidrato por porção (rende 7 porções)

Ingredientes:

- 800 g de tomate pelado em lata;
- 350 g de pimentão vermelho em tiras;
- 1 ½ xícaras de folhas de manjericão fresco;
- 1 cebola picada;
- 1 cenoura picada;
- 3 xícaras de água;
- ½ xícara de queijo parmesão ralado;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de tomilho moído;
- ¼ colher (chá) de flocos de pimenta calabresa.

Modo de preparo: derreta a manteiga em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, a cenoura, o sal, o tomilho e a pimenta. Cozinhe até dourar, por cerca de 10 minutos. Adicione o manjericão na panela, mexendo até murchar. Acrescente os tomates, o pimentão e a água, mexendo bem. Aumente o fogo para ferver e cubra com uma tampa. Diminua o fogo e cozinhe por 30 minutos. Depois, leve ao liquidificador para deixar a mistura bem homogênea. Aos poucos, misture o queijo parmesão até derreter. Tempere com sal a gosto. Sirva em taças e enfeite com folhas de manjericão.

89. Sopa de Vegetais



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola;
- 2 pimentões;
- 4 dentes de alho;
- 1 couve-flor;
- 2 xícaras de vagem;
- 500 g de tomate;
- 8 xícaras de caldo de galinha;
- 1 colher (sopa) de tempero italiano;
- 2 folhas de louro secas;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: aqueça o azeite em uma panela em fogo médio. Adicione as cebolas e os pimentões. Refogue por 10 minutos. Adicione o alho picado e refogue também. Junte a couve-flor, vagem, tomate, caldo e tempero italiano. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Adicione as folhas de louro. Leve a sopa para ferver. Tampe, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 10 a 20 minutos, até que os vegetais estejam macios.

90. Suflê de Couve-flor



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 cabeça de couve-flor;
- $\frac{3}{4}$ xícara de mussarela ralada;
- 3 ovos;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca;
- Sal e pimenta preta a gosto.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 150 °C. Cozinhe bem e amasse a couve-flor. Adicione esse purê a uma tigela e misture com o restante dos ingredientes. Despeje a mistura em uma assadeira e leve ao forno por 30 a 35 minutos.

91. Suflê de Queijo



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- ¼ xícara de queijo parmesão ralado;
- 6 ovos;
- ¼ xícara de manteiga sem sal;
- 2 colheres (sopa) de farinha de soja;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- ¾ xícara de creme de leite;
- ¾ xícara de água;
- 2 xícaras de queijo cheddar em pedaços;
- ¼ colher (chá) de sal;
- ⅛ colher (chá) de pimenta caiena.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma de suflê e polvilhe com 2 colheres (sopa) de queijo parmesão. Separe os ovos, colocando as gemas em uma tigela

pequena e as claras na batedeira. Reserve. Derreta a manteiga em uma panela média. Junte as farinhas e misture bem. Lentamente, vá adicionando o creme de leite e a água, mexendo sempre. Adicione o queijo parmesão, o cheddar, o sal e a pimenta. Deixe ferver, mexendo sempre, até a mistura ficar homogênea. Retire do fogo e bata as gemas, uma por vez. Transfira para uma tigela grande e reserve. Na batedeira, bata as claras até formar picos firmes. Dobre as claras na mistura de queijo delicadamente. Despeje a mistura na forma e leve ao forno por 40 a 45 minutos. Sirva imediatamente.

92. Tabule de Couve-flor



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- ½ xícara de floretes de couve-flor;
- ⅓ xícara de nozes;
- 1 salsa;
- 1 tomate picado e sem sementes;

- 1/3 xícara de cebola roxa;
- 4 colheres (sopa) de azeite extravirgem;
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1/8 colher (chá) de pimenta branca.

Modo de preparo: leve os floretes de couve-flor e pulse no processador de alimentos. Cozinhe rapidamente apenas para que não fique cru. Corte as hastes da salsa e leve com as nozes ao processador de alimentos e pulse até que esteja bem picado. Junte a mistura de couve-flor e salsa em uma tigela média e adicione o tomate, cebola, suco de limão e azeite, mexendo para combinar. Tempere com sal e pimenta. Ajuste o tempero e sirva.

93. Tartare de Atum



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 230 g de atum;
- 1 colher (sopa) de alcaparras em conserva;
- 1 colher (sopa) de mostarda;

- Suco de ½ limão;
- 3 colheres (sopa) de cenoura picada;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada.

Modo de preparo: pique o atum em cubos. Triture as alcaparras e misture-as com a mostarda, o sal, a pimenta-do-reino e o suco de limão. Adicione o atum em cubos e a cenoura picada, misturando com cuidado. Mantenha na geladeira até servir.

94. Tilápia ao Pesto



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de espinafre;
- 2 dentes de alho;
- ½ colher (chá) de sal;
- ¼ xícara de nozes;
- ½ xícara de queijo parmesão;

- ¼ xícara de azeite;
- 450 g de filé de tilápia.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Em um processador de alimentos, misture o alho e as nozes. Adicione o espinafre, o sal, o queijo e o azeite e processe até ficar tudo misturado. Unte uma assadeira e coloque os filés de tilápia. Espalhe o molho sobre eles. Leve para assar por 12 minutos e sirva.

95. Torta de Espinafre



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 1 porção)

Ingredientes:

- 3 colheres (chá) de cebola picada;
- 1 xícara de espinafre;
- 2 ovos;
- ⅓ xícara de leite de amêndoas;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída;
- ¼ colher (chá) de noz-moscada;
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado.

Modo de preparo: em uma tigela, misture o espinafre e a cebola. Misture o ovo, o leite de amêndoas, a pimenta e a noz-moscada e despeje por cima da mistura anterior. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Cubra com queijo e volte ao micro-ondas por mais 1 minuto e meio.

96. Torta de Frango



Carboidratos: 11 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

Para o recheio:

- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- ½ xícara de cebola;
- ½ xícara de aipo fatiado;
- ½ xícara de cenoura;
- 3 dentes de alho picados;

- Sal e pimenta a gosto;
- 350 g de frango em cubos;
- $\frac{3}{4}$ xícara de creme de leite;
- $\frac{1}{2}$ xícara de caldo de galinha;
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon;
- $\frac{3}{4}$ xícara de queijo cheddar;
- $\frac{1}{2}$ xícara de ervilhas congeladas.

Para a massa:

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de queijo mussarela;
- 3 colheres (sopa) de cream cheese;
- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de amêndoa;
- 1 ovo;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- 1 colher (chá) de cebola em pó;
- 1 colher (chá) tempero italiano;
- 1 colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta preta.

Modo de preparo: aqueça a manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola, aipo, cenoura, alho e um pouco de sal e pimenta na panela. Refogue até que estejam macios. Adicione o frango à panela e refogue até que esteja cozido. Junte o creme de leite, o caldo de galinha e a mostarda. Deixe ferver e depois reduza o fogo por mais 5 minutos. Misture o queijo até derreter e depois misture as ervilhas. Reserve. Para fazer a massa, preaqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela grande, misture o queijo mussarela e o cream cheese e leve ao micro-ondas por 1 minuto. Mexa para misturar e coloque no micro-ondas novamente por mais 1 minuto. Junte a farinha de amêndoa, ovo, alho em pó, cebola em pó, tempero italiano, sal e pimenta preta. Misture até que todos os ingredientes estejam bem combinados. Então, divida a massa em quatro partes iguais.

Espalhe os pedaços de massa em papel-manteiga e cubra com o recheio. Asse por 25 minutos e sirva.

97. Torta Inglesa



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 600 g de carne moída;
- ½ cebola;
- 5 dentes de alho;
- 1 cenoura;
- 1 abobrinha;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 ½ colheres (chá) de sal rosa;
- 1 colher (chá) de pimenta em pó;
- 2 cabeças de couve-flor;

- 7 dentes de alho;
- 1 colher (chá) de sal rosa.

Modo de preparo: aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio e refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Adicione a cenoura e a abobrinha e cozinhe até começar a amolecer. Adicione a carne moída, sal e pimenta em pó e cozinhe até secar. Enquanto isso, prepare o purê de couve-flor. Pique as cabeças de couve-flor em pequenos pedaços e cozinhe até amaciar. Acrescente a couve-flor cozida, o alho e o sal a um liquidificador e bata até obter um purê suave. Para montar a torta, distribua a carne moída uniformemente no fundo de uma assadeira. Espalhe o purê de couve-flor por cima da carne moída e asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos.

98. Torta de Presunto e Queijo



Carboidratos: 11 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 225 g de queijo cheddar picado;
- 6 ovos;
- 230 ml de creme de leite;
- 220 g de presunto em cubos;

- 80 g de cebola picada;
- 180 g de floretes de brócolis;
- 1 colher (sopa) de manteiga.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Em uma frigideira em fogo médio, derreta a manteiga e refogue a cebola e o presunto. Cozinhe levemente o brócolis e separe os floretes. Em uma tigela, adicione os ovos e o creme de leite, batendo bem. Na assadeira, coloque o presunto refogado, o brócolis e o queijo e despeje a mistura de ovos por cima. Leve ao forno por 35 a 40 minutos.

99. Torta de Salmão



Carboidratos: 6 g de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 100 g de farinha de amêndoa;
- 35 g de sementes de gergelim;
- 30 g de farinha de coco;
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium;

- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 ovo;
- 60 ml de água.

Para o recheio:

- 225 g de salmão;
- 1 xícara de maionese;
- 3 ovos;
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado;
- ½ colher (chá) de cebola em pó;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta;
- 120 g de cream cheese;
- 150 g de queijo picado.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 175 °C. Leve os ingredientes da massa a um processador e misture. Pressione a massa em uma forma e leve ao forno por 10 a 15 minutos. Para o recheio, misture todos os ingredientes exceto o salmão. Cubra a massa pré-cozida e coloque o salmão por cima. Leve ao forno por mais 35 minutos.

100. Wrap de Hambúrguer



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 1 porção)

Ingredientes:

- 120 g de carne moída magra;
- 1 fatia de queijo cheddar;
- 4 fatias de cebola roxa;
- 2 fatias de tomate;
- ½ abacate sem casca e sem semente;
- 3 folhas de alface-americana.

Modo de preparo: preaqueça o grill. Faça o hambúrguer com a carne moída e tempere a gosto com sal e pimenta. Grelhe até o ponto desejado. Imediatamente cubra com o queijo e deixe derreter. Depois, adicione a cebola, o tomate e o abacate. Enrole tudo isso nas folhas de alface e sirva.

101. Arroz Doce



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 5 porções)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ xícara de “arroz” de couve-flor;
- 180 g de cream cheese;
- $\frac{3}{4}$ xícara de kefir;
- $\frac{3}{4}$ xícara de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- Canela em pó para polvilhar;
- 1 pau de canela.

Modo de preparo: prepare o arroz de couve-flor levando os floretes a um processador de alimentos, até ficar finamente picado. Coloque o arroz de couve-flor em uma tigela de micro-ondas e adicione $\frac{1}{3}$ xícara de kefir, adoçante e extrato de baunilha. Aqueça por 2 minutos e deixe repousar por 15 minutos. Em uma panela média, misture o kefir restante, o cream cheese e o pau de canela e cozinhe um pouco acima do fogo médio. Mexa até que a maioria do cream cheese tenha derretido e a mistura tenha engrossado. Retire o

pau de canela usando o garfo. Acrescente o arroz de couve-flor até ficar bem misturado. Retire do fogo e divida o pudim entre 5 pratos. Polvilhe canela adicional sobre cada prato. Leve à geladeira por 4 horas.

102. Bagels



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras de queijo mussarela ralado;
- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de cream cheese;
- 1 ovo;
- 1 ½ colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de cebola em pó;
- 2 colheres (chá) de gergelim;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- ¼ colher (chá) de sal.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Em uma tigela pequena, a cebola, o gergelim, o alho e o sal, mexendo bem. Em uma tigela grande, adicione a farinha de amêndoas, dois terços da mistura de temperos e o fermento em pó. Misture bem. Adicione o queijo mussarela e o cream cheese em outro recipiente e leve ao micro-ondas até o queijo estar derretido, mexendo até ficar homogêneo. Adicione o ovo e misture bem. Incorpore todas as misturas para formar a massa. Divida a massa em 4 partes iguais e faça rosquinhas. Pincele com azeite por cima, polvilhando o restante dos temperos por cima. Asse por cerca de 20 minutos.

103. Barras de Castanha



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 16 porções)

Ingredientes:

Para a base:

- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 4 colheres (sopa) de manteiga com sal derretida;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha.

Para a cobertura:

- 170 g de castanhas sortidas;
- ½ xícara de adoçante culinário;
- 5 colheres (sopa) de manteiga com sal;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: torre as castanhas separadamente. Forre uma assadeira com papel-manteiga e reserve. Para fazer a base, pegue uma tigela e adicione a manteiga e o extrato de baunilha. Mexa até ficar bem misturado. Coloque a farinha de amêndoas e incorpore bem. Transfira a massa para a assadeira e espalhe. Reserve. Para fazer a cobertura, leve uma panela em fogo médio e derreta a manteiga por cerca de 1 minuto. Quando começar a ficar com cor de caramelo, reduza o fogo e adicione o adoçante culinário. Mexa até dissolver. Desligue o fogo, adicione o extrato de baunilha e as castanhas torradas, mexendo até cobrir bem. Transfira a mistura para a base de amêndoas preparada, espalhando uniformemente. Asse a 180 °C por 20 a 25 minutos. Deixe esfriar na temperatura ambiente por cerca de 1 hora e depois leve à geladeira por pelo menos 6 horas. Corte em 16 barras e sirva gelado.

104. Barra de Granola



Carboidratos: 8 calorias por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas picadas;
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar;
- 1 ovo;
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- $\frac{3}{4}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ xícara de gotas de chocolate 70%.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Torre as amêndoas e o coco no forno por alguns minutos. Em uma tigela, bata o ovo e o açúcar. No micro-ondas, derreta a pasta de amendoim e o óleo de coco até ficarem homogêneos. Adicione à mistura do ovo. Depois, misture as amêndoas e o coco até ficar bem misturado. Incorpore o sal e as gotas de chocolate. Leve a mistura a uma forma e pressione bem ao fundo. Leve ao forno por 15 minutos.

105. Barrinhas de Limão com Coco

Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de coco;
- $\frac{1}{4}$ xícara de farinha de amêndoas;
- 1 $\frac{1}{4}$ xícara de adoçante culinário;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco;
- 4 ovos;
- $\frac{1}{2}$ xícara de suco de limão;
- 1 colher (sopa) de casca de limão;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de stévia;
- $\frac{1}{4}$ xícara de coco ralado sem açúcar.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Em uma tigela, bata a farinha de coco, a farinha de amêndoas, $\frac{1}{4}$ xícara de adoçante culinário e sal. Acrescente o óleo de coco e misture. Pressione a mistura sobre o papel-manteiga e espalhe uniformemente. Asse por 10 minutos. Enquanto isso, bata os ovos, o suco de limão, as raspas, o restante do adoçante culinário e a stévia. Retire a assadeira do forno e despeje a mistura por cima. Polvilhe o coco ralado por cima e leve para assar por 15 minutos. Deixe esfriar por 10 minutos antes de cortar.

106. Biscoitos de Alho



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- ½ xícara de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de semente de linhaça;
- ½ xícara de água;
- ⅓ xícara de queijo parmesão ralado;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- ½ colher (chá) de sal.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C e unte uma forma com papel-manteiga. Misture todos os ingredientes em uma tigela e reserve por pelo menos 5 minutos. Leve a massa para a forma untada e cubra com um plástico filme. Amasse até ficar em forma de biscoito. Retire o plástico filme e passe a faca na massa para depois quebrar os biscoitos. Leve ao forno por 15 minutos. Retire e espere esfriar. Depois de 30 minutos, separe os biscoitos.

107. Biscoitos de Canela



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 15 porções)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 2 xícaras de farinha de amêndoa;
- $\frac{1}{3}$ xícara de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de fermento;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de goma xantana;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ xícara + 1 colher (sopa) de manteiga derretida;
- 1 ovo;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- $\frac{1}{4}$ xícara de adoçante culinário;

- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- ½ colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de preparo: para fazer o recheio, misture as 2 colheres (sopa) de adoçante e a canela em uma tigela pequena e reserve. Preaqueça o forno a 160 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, ⅓ xícara de adoçante, fermento em pó, goma xantana e sal. Misture ¼ xícara da manteiga, ovo e extrato de baunilha até que a massa se junte. Transfira a massa para a assadeira e divida-a ao meio. Polvilhe metade com o recheio feito anteriormente e cubra com a outra metade da massa. Asse por 25 minutos. Retire do forno e pincele com a manteiga derretida restante, e em seguida polvilhe com a mistura restante de canela. Deixe esfriar por 30 minutos e reduza a temperatura do forno para 100 °C. Usando uma faca afiada, corte 15 biscoitos. Coloque as fatias de volta na assadeira e asse por 15 minutos, depois vire e asse por mais 15 minutos. Desligue o forno e deixe descansar por dentro até esfriar. Para o cobertura, bata o adoçante em pó com o creme de leite e a essência de baunilha até ficar homogêneo. Regue os biscoitos resfriados.

108. Biscoitos de Chia



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia;
- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- 6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- ½ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta moída;
- ¼ colher (chá) de pimenta caiena moída.

Modo de preparo: em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma bola de massa. Enrole no papel-manteiga e leve à geladeira por 30 minutos. Retire e reserve por 10 minutos. Preaqueça o forno a 160 °C e forre duas assadeiras com papel-manteiga. Abra a massa e corte os biscoitos. Leve ao forno por cerca de 15 minutos.

109. Biscoitos de Queijo



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de manteiga a temperatura ambiente;

- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- 1 xícara de queijo cheddar ralado;
- ¼ xícara de queijo parmesão ralado;
- ¼ xícara de farinha de coco;
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 150 °C e forre duas assadeiras com papel-manteiga. Coloque a manteiga em uma tigela, adicione o creme de leite e misture com a ajuda de um mixer. Adicione os queijos e incorpore bem. Junte também a farinha de coco. Misture o manjeriço levemente. Abra a massa e corte 24 biscoitos. Asse por 12 minutos.

110. Biscoitos de Amendoim com Chocolate



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 24 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de pasta de amendoim;
- 1 ovo;
- 1 xícara de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;

- ¼ colher (chá) de sal;
- 120 g de gotas de chocolate 100%;
- 1 colher (sopa) de creme de leite.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com papel-manteiga. Misture a pasta de amendoim, o ovo, o adoçante, o bicarbonato de sódio e o sal em uma tigela. Divida a massa em 4 partes iguais. Faça 6 bolinhas de cada parte. Coloque-as na forma e achate um pouco. Asse por 7 minutos e retire do forno. Faça buraquinhos no meio de cada biscoito e volte ao forno por mais 8 a 10 minutos. Retire e deixe esfriar por 5 minutos. Derreta o chocolate com o creme de leite no micro-ondas. Preencha os buraquinhos dos biscoitos com uma colher (chá) de chocolate.

111. Biscoitos de Amendoim e Cacau



Carboidratos: 4 gramas de carboidratos por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de pasta de amendoim;
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco;
- 200 ml de creme de leite;

- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 40 g de coco ralado.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela, até formar uma massa homogênea. Molde-a em formato de cookie em uma forma untada. Leve ao forno em temperatura baixa até endurecer, por mais ou menos 15 minutos.

112. Bolinha de Caranguejo



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 450 g de carne de caranguejo;
- ½ xícara de cebola;
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoa;
- ¼ xícara de claras;

- 1 colher (chá) de molho inglês;
- 1 colher (chá) de mostarda;
- 1 colher (sopa) de salsa;
- 2 colheres (sopa) de azeite.

Modo de preparo: aqueça o azeite em uma frigideira no fogo médio. Refogue a cebola por cerca de 10 minutos. Enquanto isso, misture todos os outros ingredientes exceto a carne de caranguejo. Quando estiver bem misturado, adicione a cebola e a carne com delicadeza. Forme 8 bolinhas e leve à geladeira por 30 minutos para firmar. Frite as bolinhas na frigideira em fogo médio por cerca de 5 minutos de cada lado.

113. Bolinha de Queijo e Bacon



Carboidratos: 2 g de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 150 g de bacon;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 150 g de cream cheese;
- 150 g de queijo cheddar;

- 50 g de manteiga em temperatura ambiente;
- ½ colher (chá) de pimenta do reino;
- ½ colher (chá) de pimenta calabresa.

Modo de preparo: frite o bacon na manteiga e reserve. Em uma tigela, misture a manteiga que sobrou do bacon com o restante dos ingredientes com as mãos. Coloque a tigela na geladeira por 15 minutos. Depois, enrole em bolinhas e espalhe o bacon por cima. Sirva!

114. Bolinhos de Couve-flor e Parmesão



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 1 cabeça de couve-flor;
- 1 ovo;
- 2 cebolinhas;
- 2 colheres (sopa) de salsa picada;
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;

- ½ colher (chá) de fermento em pó;
- ¼ xícara de farinha de amêndoa;
- 1 colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta;
- 2 colheres (sopa) de azeite.

Modo de preparo: bata a couve-flor no processador de alimentos e leve ao micro-ondas por 8 minutos, até que esteja cozido. Retire a umidade com um papel toalha. Depois, leve a um recipiente e misture com o ovo, a cebolinha, a salsa, o sal e a pimenta, misturando bem. Em outro recipiente, misture a farinha de amêndoa, o fermento e o parmesão. Incorpore as duas misturas delicadamente. Aqueça o azeite em uma frigideira e frite a massa até dourar. Escorra em toalhas de papel e sirva polvilhado com cebolinha picada.

115. Bolinho de Maçã e Canela



Carboidratos: 11 gramas de carboidrato por porção (rende 16 porções)

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de amêndoa;
- ⅓ xícara de adoçante culinário;

- 2 colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 ½ colher (chá) de canela em pó;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 1 maçã;
- 2 ovos;
- ¼ xícara de manteiga derretida;
- 1 colher (sopa) de creme de leite;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 2 colheres (chá) de adoçante culinário;
- ½ colher (chá) de canela;
- ½ colher (sopa) de manteiga derretida.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 150 °C e unte uma assadeira grande. Em uma tigela, misture a farinha, o adoçante, o fermento, a canela e o sal. Adicione a maçã picada e junte os ovos, manteiga, creme de leite e extrato de baunilha. Mexa até ficar homogêneo. Divida a massa em duas porções iguais e coloque em dois discos. Em outro recipiente, misture o adoçante e a canela. Pincele a manteiga derretida sobre os discos e polvilhe com a cobertura. Corte cada disco em 8 porções iguais e leve à assadeira. Deixe no forno de 20 a 25 minutos.

116. Bolo de Amendoim



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim cru;
- ½ xícara de leite de amêndoas;
- 3 ovos peneirados;
- ½ xícara de adoçante culinário;
- 1 colher (sopa) de fermento.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos. Quando a massa estiver homogênea, coloque em uma forma de bolo untada. Leve ao forno a 180 °C por 30 minutos.

117. Bolo de Caneca de Chocolate e Framboesa



Carboidratos: 13 gramas de carboidrato por porção (rende 1 porção)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de farinha de coco;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- ¼ colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de manteiga de nozes;
- 3 colheres (sopa) de banana amassada;
- ¼ xícara de framboesas frescas ou congeladas;
- 2 colheres (sopa) de leite de coco.

Modo de preparo: em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Adicione o restante dos ingredientes (exceto as framboesas e o leite de coco) e misture bem. Coloque as framboesas e o leite de coco e leve ao micro-ondas por 1 a 2 minutos.

118. Bolo de Caneca com Mirtilos



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de coco;
- ½ colher (chá) de fermento em pó;
- 25 g de mirtilos frescos;
- 2 colheres (sopa) de cream cheese;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 20 gotas de stévia;
- 1 ovo;
- ¼ colher (chá) de sal rosa.

Modo de preparo: adicione a manteiga e o cream cheese a uma caneca e leve ao micro-ondas por 20 segundos. Misture com um garfo. Adicione o fermento, a farinha de coco e a stévia. Coloque o ovo e misture. Junte o sal e os mirtilos, mexendo delicadamente. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Se quiser, polvilhe com eritritol por cima.

119. Bolo de Chocolate com Abobrinha



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 16 porções)

Ingredientes:

Para o bolo:

- 2 xícaras de abobrinha ralada;
- $\frac{3}{4}$ colher (chá) de sal;
- 2 xícaras de farinha de amêndoa;
- $\frac{2}{3}$ xícara de adoçante culinário;
- $\frac{1}{2}$ xícara de cacau em pó;
- $\frac{1}{3}$ xícara de farinha de coco;
- $\frac{1}{3}$ de xícara de proteína em pó;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 4 ovos;

- ½ xícara de manteiga;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 xícara de leite de amêndoa.

Para a cobertura:

- ½ xícara de creme de leite;
- ¼ xícara de adoçante culinário;
- 50 g de chocolate sem açúcar;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: para fazer o bolo, coloque a abobrinha em uma peneira e polvilhe generosamente com sal. Misture e deixe escorrer por 1 hora. Pressione e aperte para liberar o excesso de líquido e reserve. Preaqueça o forno a 160 °C e unte bem uma assadeira. Em uma tigela grande, misture farinha de amêndoa, cacau em pó adoçante, farinha de coco, proteína e fermento em pó. Adicione os ovos, manteiga derretida ou óleo de coco, extrato de baunilha e o leite de amêndoa. Adicione a abobrinha escorrida e misture bem até combinar. Despeje a massa na forma e asse por 45 minutos. Para fazer a cobertura, misture o creme de leite ou o leite de coco e o adoçante em uma panela. Deixe ferver um pouco, retire do fogo e adicione o chocolate picado e baunilha. Deixe descansar por 5 minutos e bata até ficar homogêneo. Despeje por cima do bolo e pronto!

120. Bolo de Coco



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 5 porções)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 6 ovos;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 150 g de coco ralado;
- 1 xícara de leite de coco.

Modo de preparo: bata no liquidificador os ovos, a manteiga e o leite de coco. Adicione o coco aos poucos e continua batendo. Depois de bem misturado, adicione o fermento e o adoçante. Leve a uma forma untada com manteiga e asse em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos.

121. Bolo de Coco com Avelã



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de farinha de coco;
- 2 colheres (sopa) de farinha de maracujá;
- 2 colheres (sopa) de semente de chia;
- 5 colheres (sopa) de leite de coco;
- 60 g de proteína em pó;
- ½ colher (sopa) de fermento em pó químico;
- 5 ovos;
- 20 avelãs.

Modo de preparo: misture tudo em uma tigela e leve ao forno preaquecido por 15 minutos.

122. Bolo de Laranja e Chocolate



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 16 porções)

Ingredientes:

Para o bolo:

- 3 xícaras de farinha de amêndoa;
- $\frac{1}{3}$ xícara de proteína em pó;
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga amolecida;
- $\frac{1}{2}$ xícara de adoçante culinário;
- 3 ovos;
- Raspas de laranja;
- 20 gotas de stévia líquida;

- ¼ xícara de suco de laranja;
- ¼ xícara de leite de amêndoa.

Para o recheio e cobertura:

- 50 g de chocolate sem açúcar picado;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 150 °C e unte bem uma assadeira. Em uma panela pequena em fogo baixo, faça a cobertura. Derreta o chocolate, a manteiga e o adoçante até ficar homogêneo. Junte o extrato de baunilha e reserve. Em uma tigela média, misture a farinha de amêndoa, proteína em pó, fermento em pó, bicarbonato de sódio e sal. Em outro recipiente, bata a manteiga até ficar homogêneo. Adicione o adoçante e bata por cerca de 2 minutos. Adicione os ovos, um de cada vez. Coloque as raspas de laranja e a stévia. Junte o suco de laranja e leite de amêndoa e depois incorpore as duas misturas. Espalhe metade da massa na forma preparada e, em seguida, adicione cerca de 2/3 da cobertura de chocolate. Use uma faca para girar o chocolate na massa. Cubra com a massa restante e gire um pouco mais e alise o topo. Asse por 60 minutos. Regue com o restante de cobertura de chocolate antes de servir.

123. Bolo de Limão e Gengibre



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

Para o bolo:

- 2 xícaras de farinha de amêndoa;
- ¼ xícara de adoçante culinário;
- 2 colheres (chá) de gengibre moído;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- Raspas de 1 limão;
- ½ xícara de leite de coco;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;

- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- ¼ colher (chá) de extrato de limão;
- ¼ colher (chá) de stévia líquida;
- Adoçante e farinha de amêndoa para polvilhar.

Para a cobertura:

- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (sopa) de água;
- 2 colheres (chá) de óleo de coco;
- ¼ colher (chá) de extrato de limão.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com um pedaço de papel-manteiga. Em uma tigela grande, adicione os ingredientes secos. Em uma tigela menor, adicione os ingredientes úmidos e misture bem. Misture tudo na batedeira e despeje na assadeira. Polvilhe farinha e adoçante por cima, levemente. Leve ao forno por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, faça a cobertura misturando a manteiga, a água, o extrato de limão e o óleo de coco. Adicione o adoçante e misture. Coloque no micro-ondas por 10 segundos e depois regue o bolo com a cobertura.

124. Bolo de Morango e Limão



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 16 porções)

Ingredientes:

Para o bolo:

- 1 $\frac{1}{3}$ xícara de adoçante culinário;
- $\frac{3}{4}$ xícara de manteiga;
- 8 ovos;
- $\frac{1}{3}$ xícara de creme de leite;
- 3 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de raspas de limão;
- 3 xícaras de farinha de amêndoa;
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de coco;
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento em pó;

- ½ colher (chá) de sal;
- 1 ¼ xícara de morangos em fatias finas.

Para a cobertura:

- ½ xícara de morango;
- 1 ½ xícara de adoçante culinário;
- ⅔ xícara de nata;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 xícara de creme de leite.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma assadeira. Na batedeira, misture a manteiga e o adoçante até ficar leve. Bata os ovos, um de cada vez, o creme de leite, o suco de limão e as raspas de limão. Junte as farinhas, o fermento e o sal. Transfira a massa para a assadeira e leve ao forno por 25 minutos. Para fazer a cobertura, bata os morangos no liquidificador. Adicione o adoçante culinário, a nata e o suco de limão. Bata o creme de leite na batedeira, até formar um chantilly. Incorpore as duas misturas com cuidado. Depois de assado, corte o bolo no meio e recheie com as fatias de morango e um pouco de glacê. Cubra com o restante da cobertura e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

125. Bombom de Amêndoas



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 13 porções)

Ingredientes:

- $\frac{2}{3}$ xícara de leite de coco;
- $\frac{1}{4}$ xícara de adoçante culinário;
- 1 xícara de coco sem açúcar;
- $\frac{1}{2}$ xícara de amêndoas fatiadas;
- 1 xícara de chocolate amargo;
- 2 colheres (chá) de óleo de coco.

Modo de preparo: leve o leite de coco e o adoçante para ferver em uma panela em fogo baixo por cerca de 25 minutos. Depois, misture com o coco, as amêndoas e $\frac{1}{4}$ xícara do chocolate. Faça bolinhas e leve ao congelador por 20 minutos. Em uma tigela para microondas, derreta o chocolate restante com o óleo de coco. Depois que os bombons

estiverem congelados, mergulhe-os no chocolate derretido e retorne ao freezer para endurecer.

126. Brigadeirão



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 1 litro de leite de coco;
- 2 pacotes de gelatina incolor;
- ¼ xícara (chá) de cacau em pó;
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- Granulado de chocolate amargo.

Modo de preparo: em uma panela, adicione o leite de coco e espere ferver. Desligue e reserve. Em uma tigela, dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem e reserve. No leite, adicione o adoçante culinário e o cacau em pó, mexendo até misturar bem. Depois, misture a gelatina. Despeje em uma forma untada com óleo de coco e leve para gelar por pelo menos 4 horas.

127. Brownie com Abacate



Carboidratos: 13 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- ½ xícara de farinha de amêndoas;
- ¼ xícara de cacau em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 abacate maduro;
- 4 claras;
- ½ xícara de adoçante culinário;
- 50 g de chocolate amargo 85%;
- 50 g de nozes da macadâmia;
- 20 g de chocolate amargo picado para polvilhar.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Em uma tigela pequena, amasse o abacate até ficar homogêneo. Separadamente, misture a farinha de amêndoas, o cacau, o sal, o fermento em pó, o adoçante culinário e o extrato de baunilha. Misture as claras e adicione o abacate, incorporando bem. Depois, junte o chocolate picado e as nozes e despeje a massa na assadeira. Polvilhe o restante do chocolate amargo por cima e leve para assar por 30 a 35 minutos.

128. Brownie com Couve-flor



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 36 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de purê de couve-flor;
- ½ xícara de leite de amêndoa;
- 30 g de chocolate 90% cacau;
- ½ xícara de manteiga;
- 60 g de cream cheese;
- 3 ovos;
- 1 xícara de amêndoas moídas;

- ½ xícara de farinha de coco;
- ½ xícara de cacau em pó;
- 3 colheres (chá) de stévia;
- 2 colheres (chá) de canela em pó;
- ½ colher (chá) de fermento em pó;
- ⅛ colher (chá) de sal.

Modo de preparo: faça o purê de couve-flor no liquidificador e adicione o leite de amêndoa em seguida. Bata por 30 segundos e reserve. Coloque a manteiga, o chocolate e o cream cheese em uma tigela e leve ao micro-ondas por 1 minuto. Leve ao liquidificador com o purê e misture por 30 segundos. Junte os ovos e bata novamente. Em outro recipiente, misture todos os ingredientes secos. Despeje a mistura líquida na mistura seca e mexa bem. Unte uma assadeira e despeje a massa nela. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 35 minutos.

129. Brownie de Limão



Carboidratos: 9 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 2 xícaras de farinha de amêndoa;
- 1 colher (sopa) de pó de araruta;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ¼ colher (chá) de sal rosa;
- 2 ovos;
- 2 ½ colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (sopa) de raspas de limão;
- 4 colheres (sopa) de mel;
- ¼ xícara de óleo de coco;
- ⅓ xícara de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Para a cobertura:

- 2 colheres (sopa) de leite de coco;
- 2 ½ colheres (chá) de manteiga;
- ½ colher (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (chá) de raspas de limão;
- 2 colheres (chá) de pó de araruta;
- 1 colher (chá) de mel.

Modo de preparo: em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, o pó de araruta, o bicarbonato de sódio e o sal. Em outro recipiente, junte os ovos, o suco de limão, as raspas de limão, o mel, o óleo de coco, o leite de coco, a manteiga de coco e o extrato de baunilha. Adicione ingredientes secos aos molhados e misture delicadamente com uma colher. Espalhe a massa em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Asse a 160 °C por aproximadamente 20-25 minutos. Faça a cobertura misturando os ingredientes em uma tigela. Espalhe por cima do brownie, corte em quadrados e sirva.

130. Brownie Proteico



Carboidratos: 17 gramas de carboidrato por porção (rende 9 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de purê de banana (cerca de 6 bananas);
- 1 xícara de pasta de amendoim;
- ½ xícara de proteína em pó;
- ¼ xícara de cacau em pó.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma assadeira com papel-manteiga. Em uma tigela grande, misture as bananas amassadas e a pasta de amendoim e bata bem. Misture a proteína em pó e o cacau em pó com uma colher de pau. Despeje a massa na assadeira untada. Asse por 12 a 20 minutos. Deixe esfriar por pelo menos 10 minutos antes de cortar. Sirva!

131. Cheesecake com Mirtilos



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 150 g de farinha de amêndoa;
- 50 g de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha.

Para o recheio:

- 600 g de cream cheese;
- 125 ml de creme de leite;
- 2 ovos;
- 1 gema;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de raspas de limão;

- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 50 g de mirtilos frescos.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 175 °C e unte uma forma com papel-manteiga. Para fazer a massa, derreta a manteiga. Retire do fogo e misture com a farinha, o adoçante e o extrato de baunilha. Mexa bem até ficar homogêneo e pressione no fundo da forma para assar. Leve ao forno por 8 minutos. Enquanto isso, faça o recheio misturando todos os seus ingredientes. Aumente o forno para 200 °C e deixe por 15 minutos. Depois, abaixe para 110 °C e asse por mais 45 a 60 minutos.

132. Cheesecake de Pasta de Amendoim



Carboidratos: 12 gramas por carboidrato (rende 1 porção)

Ingredientes:

- ½ xícara de queijo cottage;
- ½ scoop de proteína em pó sabor chocolate;
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim;
- ½ colher (chá) de stévia.

Modo de preparo: em um processador, bata todos os ingredientes. Repita o processo até ficar bem cremoso. Depois, leve ao freezer por uma hora para ficar firme.

133. Cookies de Limão



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 24 porções)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de coco;
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento em pó;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga amolecida;
- 100 g de cream cheese;
- $\frac{3}{4}$ xícara de adoçante culinário;
- 4 ovos;
- 1 colher (sopa) de creme de leite;
- 1 colher (chá) de extrato de limão;

- 1 colher (sopa) de raspas de limão;
- ½ xícara de adoçante culinário;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (sopa) de creme de leite;
- ¼ colher (chá) de extrato de limão.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 160 °C. Em uma tigela média misture a farinha de coco, o fermento, o sal e reserve. Na batedeira, misture a manteiga amolecida, o cream cheese, o adoçante, a raspa de limão e o extrato, até que estejam totalmente combinados. Em seguida, adicione os 4 ovos, um de cada vez. Adicione o creme de leite e misture até incorporar totalmente. Em seguida, adicione os ingredientes secos à mistura molhada e misture bem até a massa estar combinada. Resfrie a massa por 30 minutos na geladeira antes de assar. Faça os cookies na assadeira e leve ao forno por 15 minutos. Depois, misture o restante do adoçante com o suco e o extrato de limão. Adicione o creme de leite para diluir essa mistura. Regue os cookies com a cobertura antes de servir.

134. Crepes de Maçã



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 2 ovos;
- $\frac{3}{4}$ xícara de leite de amêndoa;
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco;
- $\frac{1}{4}$ xícara de sementes de chia;
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- $\frac{1}{4}$ xícara de suco de maçã;
- 1 colher (sopa) de canela em pó;

- 1 pitada de sal.

Para o recheio:

- 1 xícara de maçãs picadas;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de suco de maçã.

Modo de preparo: combine todos os ingredientes da massa no liquidificador e misture até ficar homogêneo. Deixe descansar por 2 minutos enquanto a frigideira aquece. Unte com manteiga e faça os crepes, um por vez. Para fazer o recheio, leve todos os ingredientes a uma panela pequena e cozinhe por alguns minutos, até que as maçãs estejam amolecidas. Recheie os crepes e sirva!

135. Croissant de Chocolate



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras de queijo mussarela desfiado;
- ¾ xícara de farinha de amêndoa;
- 2 colheres (sopa) de cream cheese;
- 1 ovo batido;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 45 g de chocolate 100% cacau.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 160 °C. Coloque o queijo e o cream cheese em uma tigela e leve ao micro-ondas por 1 minuto. Mexa e cozinhe por mais 30 segundos. Junte o ovo batido, o adoçante e a farinha de amêndoa. Deixe a massa esfriar um pouco e, em seguida, amasse até ficar homogêneo. Faça seis bolas com a massa. Achate um pouco na mão e coloque dois pequenos pedaços de chocolate no centro. Dobre a massa por cima e pressione para selá-la. Coloque-os em uma assadeira untada com papel-manteiga e asse por 15 minutos. Deixe esfriar por 5 minutos antes de servir.

136. Croissant de Pizza



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 180 g de queijo mussarela desfiado;
- 30 g de cream cheese;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de amêndoa;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de goma xantana;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de fermento seco ativo;
- 2 colheres (sopa) de água morna;
- 2 ovos;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de alho em pó;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de tempero italiano;
- 1 colher (sopa) de farinha de coco.

Para o recheio:

- 90 g de queijo mussarela desfiado;
- 3 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado;
- 36 fatias de pepperoni.

Para a cobertura:

- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado;
- 1 dente de alho picado;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de tempero italiano.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Prepare uma assadeira, cobrindo com papel-manteiga. Peneire os ingredientes secos da massa. Adicione o fermento à água morna e deixe dissolver, mexendo bem. Em uma tigela para micro-ondas, misture a mussarela, o cream cheese e a manteiga. Leve ao micro-ondas por 60 a 90 segundos, ou até que o queijo esteja derretido. Mexa para combinar. Adicione os ingredientes secos, um dos ovos e o fermento à mistura de queijo derretido e misture bem até que a massa forme uma bola. Coloque a massa numa superfície plana polvilhada com a farinha de coco e

amasse delicadamente, 15 a 20 vezes. Deixe crescer em um lugar quente por aproximadamente 10 minutos. Para fazer o recheio, misture o queijo e o manjericão em uma tigela pequena. Abra a massa e corte em 12 triângulos. Corte um pequeno entalhe no lado curto de cada triângulo. Cubra com três fatias de calabresa seguidas por cerca de uma colher de sopa da mistura de mussarela. Enrole todos os triângulos. Bata o ovo restante e espalhe por cima dos croissants. Faça a cobertura misturando todos os ingredientes. Asse por cerca de 12 minutos, retire do forno e polvilhe a cobertura uniformemente sobre os croissants. Volte ao forno e asse por mais 8 a 10 minutos, até dourar.

137. Croutons de Alho



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 6 colheres (sopa) de farinha de amêndoa;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;

- 1 colher (chá) de orégano;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 2 ovos.

Para o tempero:

- 2 dentes de alho;
- 1 raminho de salsa;
- ½ colher (chá) de sal;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão.

Modo de preparo: em um prato, misture todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo. Leve ao micro-ondas por 3 minutos, até que o centro esteja completamente cozido. Depois de deixar esfriar, corte em quadradinhos. Em outro recipiente, derreta a manteiga no micro-ondas. Adicione o alho, a salsa e o sal. Despeje toda essa mistura em cima dos croutons e mexa delicadamente com uma colher. Depois, leve a uma assadeira e asse a 180 °C por 15 minutos. Polvilhe com queijo parmesão antes de servir.

138. Cuca de Amora



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 9 porções)

Ingredientes:

- 450 g de amoras frescas;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- $\frac{1}{3}$ xícara de adoçante culinário;
- 2 colheres (sopa) de gelatina sem sabor;
- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- $\frac{1}{4}$ xícara de adoçante culinário;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento em pó;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela grande, misture as frutas, o suco de limão e o adoçante culinário. Polvilhe uma colher de sopa de gelatina sobre a

mistura e misture para combinar, depois repita com a outra colher de gelatina. Transfira essa mistura para o fundo de uma assadeira. Em outra tigela derreta o óleo de coco no micro-ondas. Misture o extrato de baunilha. Junte a farinha de amêndoa, o adoçante, o fermento e o sal. A massa deve ser quebradiça, amanteigada e um pouco úmida. Esfarele a massa sobre o topo das frutas na assadeira. Leve ao forno por cerca de 25 a 30 minutos, até o topo ficar dourado. Descanse pelo menos 10 minutos antes de servir.

139. Cupcake de Baunilha



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de farinha de amêndoa;
- ½ xícara de adoçante culinário;
- 2 colheres (chá) de fermento em pó;
- 4 colheres (sopa) de manteiga derretida;
- 6 ovos;
- 2 colheres (chá) de extrato de baunilha;

- 100 g de cream cheese;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- ½ xícara de adoçante culinário;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: em uma tigela média, misture a farinha, o adoçante e o fermento em pó. Em outro recipiente, bata a manteiga derretida, os ovos e o extrato de baunilha. Junte as duas misturas e mexa bem. Leve a uma forma de muffins untada e asse por 180 °C por cerca de 20 minutos. Para fazer a cobertura, misture o cream cheese, o restante do adoçante e do extrato de baunilha no liquidificador, batendo bem até ficar homogêneo. Cubra os cupcakes quando já estiverem frios.

140. Cupcake de Coco



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- ¼ xícara de farinha de coco;

- 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar;
- ½ colher (chá) de fermento em pó;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida;
- ¼ xícara de adoçante culinário;
- ¼ colher (chá) de stévia em pó;
- 3 ovos;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- ½ colher (chá) de extrato de coco;
- 2 colheres (sopa) de leite de amêndoa.

Para a cobertura:

- ¼ xícara de creme de leite;
- 12 gotas de stévia líquida;
- ¼ xícara de manteiga;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- ¼ colher (chá) de goma xantana;
- 15 g de cream cheese;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário.

Modo de preparo: unte uma forma de muffins e reserve. Misture a farinha de coco, coco, fermento e sal em uma tigela pequena. Em outro recipiente, misture os ovos, o adoçante, a stévia, a manteiga os extratos e o leite de amêndoa. Junte as duas misturas e incorpore bem. Despeje na forma e asse a 200 °C por 20 minutos. Enquanto isso, prepare a cobertura aquecendo o creme de leite, a stévia e a manteiga até ferver. Retire do fogo e misture o extrato de baunilha e a goma xantana. Leve à geladeira por duas horas. Depois, adicione o cream cheese e o adoçante culinário. Bata na batedeira até ficar homogêneo e cubra os cupcakes.

141. Cupcake de Limão



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 16 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 2 limões;
- 2 ovos;
- 90 g de farinha de amêndoa;
- $\frac{1}{3}$ colher (chá) de fermento em pó;
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de adoçante culinário;
- $\frac{1}{3}$ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 pitada de sal.

Para a cobertura:

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar;
- 40 g de cream cheese;

- Adoçante culinário a gosto;
- Suco e raspas de limão a gosto.

Modo de preparo: remova as sementes do limão e bata no processador de alimentos. Adicione os outros ingredientes da massa e bata até ficar homogêneo. Em uma forma de cupcake, despeje a massa e leve ao forno a 180 °C por 10 minutos. Enquanto isso, faça a cobertura misturando o cream cheese e o iogurte com um garfo até ficar homogêneo. Junte o suco e as raspas de limão. Vá adicionando adoçante conforme a sua preferência. Quando os cupcakes estiverem assados, enfeite com a cobertura e sirva.

142. Donuts Proteicos de Baunilha



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$ xícara de farinha de coco;
- 1 colher (sopa) de proteína em pó sabor baunilha;
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de amêndoa;

- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 2 claras;
- 1 ovo;
- 1 colher (chá) extrato de baunilha;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de (sopa) de adoçante culinário;
- 2 xícaras de óleo de coco.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 160 °C e unte uma assadeira. Bata o ovo e as claras. Depois, adicione o leite de amêndoa, a manteiga e o extrato de baunilha e mexa. Em uma tigela separada, misture os ingredientes secos e adicione aos ingredientes úmidos. Faça rosquinhas com a massa e leve à assadeira. Deixe no forno por 25 minutos. Então, aqueça o óleo de coco em uma frigideira e frite os donuts. Cubra com adoçante culinário.

143. Doritos



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 20 ml de manteiga derretida;
- 3 colheres (sopa) de água;
- 20 g de proteína em pó;
- 25 g de queijo parmesão ralado;
- 28 g de queijo cheddar;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- 1 colher (chá) de pimenta em pó;
- ½ colher (chá) de cebola em pó;
- ½ colher (chá) de cominho;
- ½ colher (chá) de páprica defumada;
- ½ colher (chá) de sal.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 160 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Em uma tigela, misture a manteiga, a água e a proteína em pó. Reserve por alguns minutos. Em outro recipiente, misture o alho em pó, a pimenta, a cebola, o cominho, a páprica e o sal. Divida em duas partes iguais e reserve uma delas. Adicione a outra porção e o parmesão ralado à mistura de manteiga. Mexa bem. Espalhe no papel-manteiga e deixe o mais fino possível. Polvilhe o queijo cheddar e asse por 3 minutos. Retire do forno e polvilhe o tempero reservado. Asse por mais 15 minutos. Deixe esfriar por 10 minutos e corte em pedaços.

144. Empada de Espinafre



Carboidratos: 11 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

Para a cobertura:

- 250 g de espinafre cozido;
- 200 g de queijo feta;
- ¼ xícara de queijo parmesão ralado;
- 2 ovos;
- ½ colher (chá) de sal;

- ¼ colher (chá) de pimenta.

Para a massa:

- 1 ½ xícaras de queijo mussarela ralado;
- 3 colheres (sopa) de cream cheese;
- ¾ xícara de farinha de amêndoa;
- ½ colher (chá) de alho em pó;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de goma xantana;
- 1 ovo.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Misture em uma tigela os ingredientes do recheio. Combine todos os ingredientes da massa (exceto o ovo) em uma tigela. Leve ao micro-ondas por 30 segundos e mexa até que o queijo esteja derretido. Adicione o ovo e mexa com um garfo até criar uma substância parecida com uma massa. Corte pedaços de massa, dependendo do tamanho das tortas que você quer fazer. Amasse a massa e adicione a quantidade desejada de recheio em cima da massa, dobre-a e pressione as bordas. Transfira a assadeira para o forno por 15 minutos.

145. Frittata de Tomate e Abobrinha



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 cebola;
- 1 ½ xícara de abobrinha em cubos;
- 4 ovos;
- 4 claras;
- ¼ xícara de queijo cottage;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 2 tomates em fatias.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Doure a cebola em uma frigideira com óleo. Adicione a abobrinha e tempere com sal e pimenta. Em uma tigela, misture os ovos, a clara e o queijo. Despeje essa mistura em cima da abobrinha e coloque os tomates por cima. Deixe firmar um pouco e leve ao forno por 15 minutos.

146. Frozen Yogurt de Frutas Vermelhas



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 160 g de nata;
- 160 g de iogurte natural;
- 1 gema;
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha;
- $\frac{1}{3}$ xícara de amoras;
- $\frac{1}{2}$ xícara de morangos picados.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as amoras. Adoce a gosto e bata mais um pouco, até obter uma mistura homogênea. Acrescente as amoras, amasse-as a misture com o frozen. Leve o conteúdo para o freezer por uma hora. Depois, retire, bata rapidamente e leve ao freezer novamente por uma hora. Repita o processo até obter a consistência desejada.

147. Geleia de Framboesa



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 120 g de framboesas frescas;
- 1 colher (sopa) de sementes de chia;
- ¼ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 3 colheres (sopa) de água quente.

Modo de preparo: misture as sementes de chia e a água em um copo e deixe esfriar um pouco. Adicione as framboesas e a baunilha e misture com um mixer. Despeje em uma jarra de vidro e sirva!

148. Granola



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$ xícara de óleo de coco;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 colher (chá) de stévia líquida;
- $\frac{1}{2}$ xícara de amêndoas
- $\frac{1}{2}$ xícara de nozes
- $\frac{1}{2}$ xícara de nozes
- $\frac{1}{2}$ xícara de avelãs
- 1 xícara de sementes de girassol;
- 1 xícara de sementes de abóbora;
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar;
- $\frac{1}{2}$ xícara de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 colher (chá) de sal.

Modo de preparo: ligue a panela elétrica em temperatura baixa e adicione o óleo de coco. Deixe derreter. Adicione o extrato de baunilha e a stévia. Mexa bem antes de adicionar nozes, sementes e coco. Bata adoçante, canela e sal juntos, em seguida, polvilhe sobre a mistura de nozes e sementes. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 2 horas. Agite a cada 30 minutos. Despeje e espalhe em uma assadeira para refrigerar.

149. Maionese Caseira



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 2 gemas;
- 4 colheres (chá) de suco de limão;
- 2 colheres (chá) de mostarda Dijon;
- 1 colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de pimenta preta;
- 1 xícara de azeite de oliva.

Modo de preparo: em uma tigela, misture as gemas, o suco de limão, a mostarda, o sal e a pimenta. Vá adicionando o azeite de oliva aos poucos, enquanto mexe, até que a

consistência esteja bem cremosa. Sirva imediatamente ou leve para gelar por alguns minutos.

150. Maria Mole



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 9 porções)

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco;
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário;
- 1 pacote de gelatina em pó;
- 60 ml de água quente;
- Coco ralado sem açúcar.

Modo de preparo: dissolva a gelatina na água conforme as instruções da embalagem. No liquidificador, bata o leite de coco e o adoçante. Vá adicionando aos poucos a gelatina. Unte um refratário com óleo de coco e despeje a mistura. Leve à geladeira por cerca de 3 horas. Corte como desejar e polvilhe coco ao redor.

151. Merengue



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 4 claras;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- $\frac{3}{4}$ xícara de adoçante culinário.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 95 °C e unte uma forma com papel-manteiga. Bata as claras na batedeira até formar picos. Diminua a velocidade e misture o sal e o extrato de baunilha. Adicione o adoçante aos poucos. Os merengues com um saco de confeitar e asse por 1 hora.

152. Mousse de Amendoim



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 9 porções)

Ingredientes:

- 400 g de tofu;
- 1 $\frac{3}{4}$ xícaras de leite de amêndoa;
- 2 colheres (chá) de extrato de baunilha;
- 2 colheres (chá) de stévia líquida;
- 330g de farinha de amendoim;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal.

Modo de preparo: lave e escorra o bloco de tofu. Corte em quatro pedaços e coloque em papel toalha. Pressione o máximo de líquido possível. Adicione todos os ingredientes a um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Despeje em taças e sirva imediatamente.

153. Mousse Crocante de Frutas Vermelhas



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 475 ml de creme de leite;
- 75 g de morango, framboesa ou mirtilo frescos;
- 50 g de nozes picadas;
- Raspas de ½ limão;
- ¼ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: em uma tigela, bata o creme de leite até adquirir consistência de chantilly. Adicione as raspas de limão e o extrato de baunilha, batendo mais um pouco. Depois, coloque as frutas e as nozes, mexendo delicadamente. Cubra com plástico-filme e leve à geladeira por 3 horas para firmar.

154. Mousse de Limão



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 3 gemas;
- ½ xícara de suco de limão;
- 1 xícara de adoçante culinário;
- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal;
- 3 colheres (chá) de raspas de limão;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 xícara de creme de leite.

Modo de preparo: em uma tigela, bata os ovos e as gemas. Reserve. Em uma panela em fogo médio, leve o suco de limão, o adoçante culinário, a manteiga e as raspas de

limão, cozinhando até ferver. Aos poucos misture com os ovos. Retorne à panela e cozinhe por 3 minutos, mexendo até engrossar. Retire do fogo e misture a baunilha. Transfira para uma tigela grande, cubra com plástico filme e leve à geladeira por uma hora. Na batedeira, bata em alta velocidade o creme de leite, até formar picos firmes. Misture com o creme de limão e coloque em pratos de sobremesa individuais. Cubra com plástico filme novamente e congele por 1 a 2 horas.

155. Muffin de Abóbora



Carboidratos: 22 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de amêndoa;
- 3 colheres de proteína em pó;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento em pó;
- 3 ovos;
- $\frac{1}{2}$ xícara de purê de abóbora;

- ½ colher (sopa) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma de muffins. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela grande. Aos poucos, vá adicionando os ovos, o purê de abóbora e o extrato de baunilha. Misture bem até ficar homogêneo. Coloque na forma de muffins e asse por 20 minutos. Deixe esfriar e sirva.

156. Muffin de Canela



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- ¼ xícara de amêndoas;
- ¼ xícara de farinha de soja;
- ½ colher (sopa) de canela em pó;
- ⅛ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de fermento em pó;
- ¼ xícara de manteiga sem sal;
- 2 ovos;

- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- ½ xícara de adoçante culinário.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte formas de muffin com azeite ou manteiga. No processador de alimentos, bata as amêndoas e 1 colher de farinha de soja. Depois, acrescente o restante da farinha, a canela, o sal e o fermento e misture mais um pouco. Com um mixer, bata a manteiga e o açúcar por 4 minutos. Adicione o extrato de baunilha e os ovos, um por vez. Incorpore as duas misturas com delicadeza. Encha as forminhas de muffin e leve ao forno por 20 minutos.

157. Muffin de Limão e Mirtilo



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 100 g de iogurte grego natural;
- 3 ovos;
- Suco de 1 limão;
- 2 colheres (chá) de raspas de limão;

- 50 g de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 350 g de farinha de amêndoas;
- 1 ½ colher (chá) de fermento em pó;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 150 g de mirtilos frescos ou congelados.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma de muffin e reserve. No liquidificador, bata o iogurte, os ovos, o suco e as raspas de limão, o adoçante e o extrato de baunilha. Depois, adicione a farinha, o fermento, o bicarbonato e o sal. Bata mais um pouco até ficar homogêneo. Despeje a massa na forma e coloque os mirtilos como desejar. Leve ao forno por 30 minutos.

158. Muffin de Pizza



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias picadas;

- 1 $\frac{1}{4}$ xícara de queijo mussarela;
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta;
- 2 ovos;
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida;
- $\frac{1}{4}$ xícara de molho marinara;
- $\frac{2}{3}$ xícara de queijo mussarela;
- 1 colher (chá) de tempero italiano;
- Fatias de calabresa.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma de muffins. Em uma tigela grande, misture a abobrinha, a mussarela, a farinha de coco, o sal e a pimenta. Junte os ovos e a manteiga derretida. Transfira a massa para as formas de muffin. Asse por 20 minutos. Coloque uma colher (chá) de molho marinara em cada muffin e cubra com o queijo restante. Polvilhe com tempero italiano e adicione as fatias de calabresa. Leve ao forno novamente por alguns minutos, para derreter o queijo.

159. Omelete de Sardinha



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- ½ cebola;
- 1 tomate;
- 1 lata de sardinha;
- 2 ovos;
- 1 colher (café) de sal;
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada;
- 2 colheres (sobremesa) de azeite.

Modo de preparo: pique a cebola e corte o tomate em cubos. Em uma frigideira, coloque o azeite e refogue a cebola. Depois, acrescente o tomate e a sardinha, refogando mais um pouco. Reserve. Em uma tigela, quebre os ovos, adicione o sal e a cebolinha e bata com um garfo até obter uma mistura homogênea. Despeje-a na frigideira, tampe e deixe cozinhar por 1 minuto. Recheie com a mistura de sardinha e deixe cozinhar por mais 1 minuto.

160. Onion Rings



Carboidratos: 5 gramas de carboidratos por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 cebola grande;
- 1 ovo;
- 125 g de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de queijo parmesão;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- ½ colher (sopa) de páprica;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Descasque a cebola e separe em anéis. Misture os ingredientes secos em uma tigela. Bata o ovo em outra tigela. Mergulhe os anéis de cebola no ovo e depois nos ingredientes secos. Leve ao forno por 15 a 20 minutos.

161. Panqueca de Abobrinha



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 450 g de abobrinha;
- 2 ovos;
- 30 gramas de queijo parmesão;
- $\frac{1}{3}$ xícara de farinha de amêndoas;
- $\frac{1}{3}$ xícara de salsinha picada;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta preta;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Rale a abobrinha e coloque em uma peneira para drenar o excesso de líquido. Seque com papel toalha. Bata os ovos em uma tigela, junte o queijo, a farinha, a salsa, o sal e a pimenta. Adicione a abobrinha à mistura. Mexa para incorporar bem. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva. Adicione a

mistura de panqueca e espalhe. Cozinhe por 4 minutos, dos dois lados. Leve a frigideira ao forno, cozinhe por 15 minutos. Corte em fatias e sirva o lado crocante.

162. Panqueca de Baunilha e Ricota



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de queijo ricota desnatado;
- 2 ovos batidos;
- 1 colher (chá) de canela;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 2 colheres (sopa) de baunilha em pó;
- ½ colher (chá) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- Óleo de coco para untar.

Modo de preparo: junte todos os ingredientes em uma tigela média e misture bem. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Divida a massa em 8 porções e cozinhe por cerca de 3 minutos de cada lado. Sirva!

163. Panqueca de Chocolate



Carboidratos: 18 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 3 ovos;
- ¼ xícara de nata;
- ¾ xícara de farinha de amêndoas;
- ¼ xícara de cacau em pó;
- ⅓ xícara de adoçante culinário;
- ¼ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ¼ colher (chá) de sal;

- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;

Para o creme:

- 1 xícara de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- $\frac{1}{3}$ xícara de pasta de amendoim;
- 60 g de cream cheese;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: leve uma frigideira para aquecer em fogo médio. Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador e bata até obter uma massa homogênea. Faça as panquecas um a uma e leve ao forno com baixa temperatura para mantê-las quentes. Prepare o creme misturando o creme de leite e o adoçante em uma tigela. Com um mixer, bata em velocidade baixa para combinar. Em seguida, bata até formar picos firmes. Na batedeira, misture a pasta de amendoim, o cream cheese e o extrato de baunilha. Incorpore delicadamente as duas misturas. Sirva as panquecas com o creme.

164. Panqueca de Cream Cheese



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de cream cheese;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- Manteiga.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 150 °C. Em uma tigela pequena, bata o cream cheese até ficar homogêneo. Adicione o ovo e o adoçante até ficarem totalmente combinados. Derreta ½ colher (chá) de manteiga em uma frigideira em fogo médio e faça as panquecas uma a uma.

165. Panqueca de Limão e Queijo Cottage

Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 8 ovos;
- 1 xícara de queijo cottage;
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco;

- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoa;
- 1 colher (chá) de raspas de limão;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- 4 colheres (sopa) de água.

Modo de preparo: adicione tudo no liquidificador, exceto a água. Bata até ficar homogêneo e vá acrescentando a água para diluir a massa conforme o seu gosto. Aqueça uma frigideira e faça as panquecas.

166. Pão de Abobrinha



Carboidratos: 15 gramas de carboidrato por porção (rende 1 porção)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (chá) de farinha de coco;
- 1 ovo;

- 2 colheres (sopa) de abobrinha ralada;
- 2 colheres (chá) de adoçante culinário;
- ¼ colher (chá) de canela.

Modo de preparo: derreta a manteiga no micro-ondas em uma caneca. Misture a farinha de coco e ovo e mexa bem. Adicione a abobrinha, o adoçante e a canela, misturando. Leve ao micro-ondas novamente por 90 segundos.

167. Pão de Alho



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 20 porções)

Ingredientes:

Para o recheio:

- 110 g de manteiga em temperatura ambiente;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada;
- ½ colher (chá) de sal.

Para o pão:

- 150 g de farinha de amêndoa;
- 5 colheres (sopa) de pó de psyllium;
- 2 colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de sal;
- 2 colheres (chá) de vinagre branco;
- 225 ml de água fervente;
- 3 claras.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Depois, adicione a água fervente, o vinagre e as claras, misturando levemente. Com as mãos untadas, faça 10 rolinhos com a massa. Leve ao forno por 40 a 50 minutos. Enquanto isso, faça o recheio misturando todos os ingredientes em uma tigela. Leve à geladeira para firmar. Quando os pãezinhos estiverem assados e frios, corte-os no meio e espalhe o recheio. Leve ao forno a 225 °C por 10 a 15 minutos.

168. Pão de Amêndoas



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 200 g de farinha de amêndoas;

- 2 colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de psyllium;
- 4 ovos;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 125 ml de água.

Modo de preparo: em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Adicione os ovos, o óleo de coco e a água morna. Incorpore tudo. Despeje em uma forma de pão e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos.

169. Pão de Amendoim



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 180 g de pasta de amendoim integral;
- $\frac{1}{3}$ colher (sopa) de fermento em pó;
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de vinagre.

Modo de preparo: na batedeira, bata todos os ingredientes – exceto o fermento – por 3 minutos. Depois, adicione o fermento e bata rapidamente. Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 180 °C por cerca de 30 a 40 minutos.

170. Pão de Banana



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de manteiga;
- 120 g de cream cheese;
- 1 xícara de adoçante culinário;
- 5 ovos;
- 3 colheres (chá) de extrato de banana;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- 1 xícara de farinha de coco;

- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 xícara de nozes.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 220 °C. Em uma batedeira, adicione o cream cheese e a manteiga e misture os ingredientes. Adicione adoçante, extrato de baunilha e extrato de banana à tigela e junte lentamente os ovos, um por vez, enquanto a batedeira estiver em baixa velocidade. Misture por 30 segundos em velocidade média. Reduza a velocidade e acrescente farinha de amêndoa, farinha de coco e fermento à mistura. Bata por 1 minuto. Despeje em uma forma de pão untada e leve ao forno por 35 minutos a 180 °C.

171. Pão de Chocolate



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ xícaras de farinha de coco;
- $\frac{1}{2}$ xícara de adoçante culinário;
- $\frac{1}{4}$ de xícara de cacau em pó sem açúcar;

- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ½ colher (chá) de café instantâneo;
- ½ colher (chá) de sal;
- ¼ colher (chá) de goma xantana;
- 6 ovos;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- ½ colher (chá) de stévia líquida;
- 2 colheres (chá) de vinagre;
- 100 g de manteiga derretida;
- 30 g de chocolate sem açúcar;
- 2 colheres (sopa) de gotas de chocolate sem açúcar.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma de pão. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela média. Derreta a manteiga e o chocolate no micro-ondas e incorpore bem. Adicione os ovos, o extrato de baunilha, a stévia e o vinagre aos ingredientes secos. Mexa mais um pouco e adicione a manteiga com chocolate. Despeje na forma untada e alise a parte superior. Polvilhe com as gotas de chocolate. Leve ao forno por 30 minutos e depois cubra com um papel-alumínio. Cozinhe por mais 30 minutos e retire. Deixe descansar por pelo menos 20 minutos antes de servir, com uma toalha por cima.

172. Pão de Couve-flor



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de amêndoa;
- ¼ xícara de casca de psyllium;
- ½ xícara (chá) de sal;
- ½ xícara (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 xícara de couve-flor cozida no vapor;
- 5 ovos batidos;
- 1 ½ colheres (chá) de sementes de abóbora;
- 1 ½ colheres (chá) de sementes de gergelim;
- 1 ½ colheres (chá) de sementes de girassol.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma de pão. Bata a couve-flor cozida no processador de alimentos e reserve. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, o psyllium, o sal e o bicarbonato de sódio. Incorpore delicadamente

os ovos e a couve-flor. Misture até que a massa fique lisa. Despeje na assadeira e alise com uma espátula. Despeje as sementes por cima e asse por cerca de 55 minutos. Retire do forno e deixe esfriar antes de fatiar.

173. Pão de Hambúrguer



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- 2 colheres (chá) de fermento;
- ¼ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ½ colher (chá) de cebola em pó;
- ½ colher (chá) de flocos de cebola;
- ¼ colher (chá) de sal;
- ¾ xícara de queijo mussarela;

- 2 colheres (sopa) de cream cheese;
- 1 ovo;
- 1 clara;
- 1 colher (chá) de vinagre branco.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Aqueça uma frigideira e adicione a manteiga. Frite a cebola picada até dourar, retire do fogo e reserve. Misture a farinha, o fermento, o bicarbonato, o pó e os flocos de cebola e o sal em uma tigela e misture bem. Junte a mussarela e o cream cheese e leve ao micro-ondas por 1 minuto. Misture tudo e volte ao micro-ondas por mais 30 segundos. Misture novamente. Junte o ovo, a clara e o vinagre. Divida a massa em quatro e forme os pães. Eles achatarão durante o cozimento, por isso faça bolinhas e coloque na assadeira. Cubra com a cebola frita. Asse por 15 minutos.

174. Pão de Linhaça Fácil



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;

- 2 ovos;
- 5 claras;
- 1 pitada de sal;
- 2 xícaras de linhaça;
- ½ xícara de água.

Modo de preparo: triture a linhaça no processador. Depois, misture todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem. Leve ao forno a 180 °C por 30 minutos.

175. Pão de Sanduíche



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 10 porções)

Ingredientes:

- 5 ovos;
- 4 claras;
- ⅓ xícara de óleo de coco derretido;
- ⅓ xícara de manteiga de coco;

- ⅓ xícara de farinha de coco;
- 3 colheres (sopa) de pó de psyllium;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ½ colher (chá) de vinagre de maçã.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 160 °C e unte uma forma de pão médio. Em uma tigela grande, bata os ovos. Misture o óleo de coco e a manteiga. Adicione a farinha de coco, o psyllium, o bicarbonato e o vinagre, incorporando bem. Transfira para a assadeira e leve ao forno por cerca de 35 a 40 minutos.

176. Pãozinho



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco;

- 2 colheres (chá) de goma xantana;
- ½ colher (chá) de fermento em pó;
- ½ colher (chá) de sal rosa;
- 1 ovo;
- 1 clara;
- 1 colher (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida.

Modo de preparo: misture os ingredientes secos. Adicione o ovo e a clara suavemente, até incorporar. Coloque a água e comece a trabalhar a massa com as mãos. Corte-a em 4 partes iguais e pressione cada parte com um filme plástico. Aqueça uma frigideira grande e adicione o azeite. Frite cada pãozinho por cerca de 1 minuto de cada lado. Pincele com manteiga derretida e decore com sal e salsa picada.

177. Pé de Moleque com Coco



Carboidratos: 19 gramas de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 160 g de pasta de amendoim;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 75 g de coco ralado sem açúcar.

Modo de preparo: em uma tigela, misture a pasta de amendoim e o óleo de coco e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Mexa e adicione o extrato de baunilha. Coloque o coco ralado e incorpore. Coloque a mistura em uma assadeira forrada com papel-manteiga já em formato de pé de moleque. Leve à geladeira por 15 a 20 minutos e sirva.

178. Picolé de Coco e Frutas Vermelhas



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 140 g de cream cheese;
- ¼ xícara de leite de coco;
- 3 colheres (sopa) de iogurte;

- ¼ xícara de adoçante culinário;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado;
- 1 colher (chá) de sementes de chia;
- ¼ xícara de morangos congelados;
- ¼ xícara de mirtilos congelados;
- ¼ xícara de amoras congeladas;
- ½ colher (chá) de óleo de coco.

Modo de preparo: no liquidificador, misture todos os ingredientes, exceto as frutas. Bata até ficar homogêneo. Adicione as frutas e pulse algumas vezes, até ficarem em pequenos pedaços. Despeje em moldes de picolé e congele por pelo menos 2 horas.

179. Pizza de Frigideira



Carboidratos: 9 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 170 g de queijo mussarela;
- 60 g de cream cheese;

- ½ xícara de farinha de amêndoa;
- ¼ xícara de farinha de coco;
- 1 ovo;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- ¼ xícara de molho marinara;
- 1 xícara de queijo ralado.

Modo de preparo: derreta a mussarela e o cream cheese em uma frigideira de tamanho médio. Adicione o queijo derretido a um processador de alimentos com os outros ingredientes da massa (farinhas, ovo, alho e fermento em pó). Pressione a massa no fundo da frigideira e cozinhe em fogo médio por 10 minutos. Levante para o fogo médio e cozinhe por mais 5 minutos. Vire a massa com cuidado e coloque o molho e o queijo ralado para cobertura. Cozinhe por mais 10 minutos com o fogo reduzido.

180. Pretzel Salgado



Carboidratos: 6 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 6 xícaras de floretes de couve-flor;
- 1 ovo;
- 1 xícara de queijo cheddar picado;
- ½ xícara (chá) de sal grosso;
- 2 colheres (chá) de sementes de gergelim.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 210 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Coloque a couve-flor em um processador de alimentos até ficar bem fina. Leve ao micro-ondas por 3 minutos, com a tigela coberta com filme plástico. Retire o excesso da umidade. Junte a couve-flor com o ovo e o queijo. Divida a mistura em 6 porções na assadeira e molde os pretzels. Polvilhe com o sal e as sementes. Asse por em torno de 25 minutos.

181. Pudim de Baunilha

Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de leite;

- ½ xícara de leite de amêndoa;
- ⅓ xícara de adoçante culinário;
- 1 colher (sopa) de pó de araruta;
- 1 pitada de sal;
- 2 ovos;
- 3 gemas;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- ¼ colher (chá) de stévia líquida;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- ¾ colher (chá) de gelatina em pó dissolvida em 1 colher (sopa) de água.

Modo de preparo: leve o creme de leite e leite de amêndoa para ferver em uma panela em fogo médio. Coloque os ingredientes secos em uma tigela média e bata. Adicione as gemas e misture. Em outro recipiente, bata os ovos inteiros. Quando o creme estiver quente e borbulhando ao redor da panela, despeje-o lentamente na mistura de ovos, mexendo continuamente até incorporar totalmente. Despeje a mistura de volta na panela e coloque em fogo médio baixo. Bata durante os próximos 5 minutos, até começar a engrossar. Abaixar um pouco o fogo e continue batendo por 2 minutos. Retire do fogo e bata por mais 1 minuto. Coloque a peneira sobre uma tigela e despeje o pudim por ela. Misture a manteiga, a baunilha e a stévia. Adicione a gelatina dissolvida e bata novamente até que esteja bem incorporada. Leve a uma forma de pudim e cubra com filme plástico. Reserve na geladeira por pelo menos 8 horas antes de servir.

182. Pudim de Chocolate e Coco



Carboidratos: 12 gramas de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 400 ml de leite de coco;
- 2 gemas;
- 75 g de chocolate 70% cacau;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: adicione o leite de coco e as gemas em uma panela, mexendo bem até misturar. Quebre o chocolate em pedaços e leve a uma tigela. Adicione o extrato de baunilha e despeje o leite de coco também. Deixe o chocolate derreter e misture bem. Despeje em recipientes menores e leve à geladeira por 2 horas.

183. Pudim Proteico de Morango



Carboidratos: 23 gramas de carboidrato por porção (rende 2 porções)

Ingredientes:

- 14 morangos congelados;
- $\frac{3}{4}$ xícara de queijo cottage;
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim;
- 1 colher (sopa) de mel;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: no liquidificador, bata todos os ingredientes até formarem uma mistura homogênea. Leve ao congelador por 15 minutos antes de servir.

184. Quadrinhos de Nozes e Coco



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

Para a base:

- 1 xícara de nozes;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- ½ xícara de manteiga.

Para o recheio:

- 1 xícara de castanha de caju;
- ½ xícara de manteiga;
- ¼ xícara de óleo de coco;
- ¼ xícara de água morna;
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha;
- 10 gotas de stévia líquida.

Para a cobertura:

- ¼ xícara de chocolate sem açúcar;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco.

Modo de preparo: misture as nozes picadas, o cacau em pó e a manteiga amolecida até formar uma massa. Pressione massa de crosta na base de uma assadeira e leve à geladeira por 15 minutos. Enquanto isso, misture os ingredientes do recheio no liquidificador, exceto a água. Vá adicionando-a aos poucos, até que a mistura fique totalmente lisa. Despeje o recheio na massa e volte à geladeira por mais 45 minutos. Faça a cobertura derretendo o chocolate e o óleo de coco em banho-maria, no fogo baixo. Despeje sobre o recheio e refrigere por mais 15 minutos antes de servir.

185. Quiche de Brócolis e Queijo

Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 9 porções)

Ingredientes:

- 340 g de brócolis picado;
- 7 ovos;

- 120 ml de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 1 colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de pimenta;
- ½ colher (chá) de mostarda moída;
- 150 g de queijo cheddar;
- 80 g de cebola roxa.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma de muffins. Em uma tigela grande, bata os ovos, o creme de leite, o sal, a pimenta e a mostarda. Junte o brócolis, a cebola e o queijo. Despeje em uma assadeira, asse por 30 a 40 minutos.

186. Rapadura de Amêndoas



Carboidratos: 15 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas torradas e picadas;
- ½ xícara de cerejas secas;

- 170 g de chocolate 100% cacau.

Modo de preparo: em uma tigela média, misture as amêndoas e as cerejas. Forre uma assadeira com papel-manteiga. Derreta o chocolate em banho-maria. Misture tudo e coloque pequenas porções da mistura na assadeira. Leve à geladeira por pelo menos 15 minutos antes de servir.

187. Rolinhos de Canela



Carboidratos: 4 gramas de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 2 xícaras de queijo mussarela;
- 85 g de cream cheese;
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;

- ½ colher (chá) de stévia líquido;
- ½ xícara de farinha de coco;
- ½ colher (chá) de goma xantana;
- ¼ colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- ¼ xícara de adoçante culinário.

Para o “açúcar”:

- ½ xícara de manteiga derretida;
- ⅓ xícara de açúcar mascavo;
- 2 colheres (sopa) de canela em pó.

Para a cobertura:

- 3 colheres (sopa) de creme de leite;
- 85 g de cream cheese;
- 1 colher (sopa) de adoçante;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Misture o queijo e o cream cheese e leve ao micro-ondas por 2 minutos para derreter. Mexa até ficar homogêneo. Adicione o restante dos ingredientes da massa e incorpore bem. Abra a massa em um pedaço de papel-manteiga e fatie em 12 pedaços. Reserve. Misture a manteiga, o açúcar mascavo e a canela, mexendo bem para combinar. Use metade para espalhar sobre as tiras de massa. Enrole-as e coloque em uma assadeira. Derrame o restante do açúcar sobre os rolinhos e asse por 15 minutos. Enquanto isso, bata todos os ingredientes da cobertura no liquidificador até ficar homogêneo. Assim que retirar os rolinhos do forno, espalhe a cobertura sobre eles e sirva!

188. Rolinhos Italianos



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por poção (rende 6 porções)

Ingredientes:

Para a massa:

- 170 gramas de queijo mussarela ralado;
- 15 g de queijo parmesão picado;
- 30 g de cream cheese;
- 1 ovo batido;
- 75 g de farinha de amêndoa;
- 1 colher (chá) de tempero italiano;
- ½ colher (chá) de alho em pó;
- ½ colher (chá) de goma xantana;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de fermento instantâneo.

Para o recheio:

- 115 g de queijo provolone fatiado;
- 85 g de presunto;
- 70 g de calabresa;
- 70 g de salame fatiado.

Para o tempero:

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto;
- ½ colher (chá) de orégano;
- ¼ colher (chá) de manjeriço;
- ¼ colher (chá) de pimenta calabresa;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (chá) de mostarda dijon;
- Sal e pimenta.

Modo de preparo: para fazer o tempero, apenas misture todos os ingredientes. Para fazer a massa, preaqueça o forno a 210 °C. Misture a mussarela, o parmesão e o cream cheese, levando ao micro-ondas até derreter. Adicione a goma xantana, as especiarias e cerca de 1/3 da farinha de amêndoa e volte ao micro-ondas por cerca de 30 segundos. Adicione o restante dos ingredientes da massa e misture. Amasse até ficar homogêneo e maleável. Depois, enrole em um retângulo grande e cubra com presunto, provolone, salame e calabresa. Enrole cuidadosamente a massa e corte em seis. Asse por 20 a 25 minutos. Cubra com os temperos.

189. Rosquinha de Canela



Carboidratos: 10 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de queijo mussarela;
- 60 g de cream cheese;
- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de canela em pó;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, a canela, o adoçante e o fermento. Em outro recipiente, misture o queijo e o cream cheese, levando ao micro-ondas por 3 minutos. Incorpore as duas misturas.

Adicione os ovos e o extrato de baunilha, mexendo bem até combinar. Faça 6 rosquinhas e asse por 20 a 30 minutos.

190. Sorvete de Café



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de creme de leite;
- ½ xícara de leite de amêndoa;
- ¼ xícara de grãos de café;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 4 gemas;
- ¼ xícara de adoçante culinário;
- ¼ colher (chá) de goma xantana;
- ⅛ colher (chá) de sal.

Modo de preparo: misture os grãos de café, creme de leite e leite de amêndoa em uma tigela média. Deixe de molho por 2 horas. Depois, leve ao micro-ondas por 2 minutos. Coe os grãos. Retorne a mistura de creme para a tigela e adicione o adoçante, extrato de baunilha, sal, goma xantana e gema de ovo, mexendo bem. Leve ao micro-ondas por 2 minutos, tirando para mexer a cada 30 segundos. Peneire em outro recipiente e leve à geladeira durante a noite.

191. Sorvete de Frutas Vermelhas



Carboidratos: 20 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 xícaras de frutas vermelhas congeladas;
- ½ xícara de iogurte natural com baixo teor de gordura;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 1 colher (chá) de limão.

Modo de preparo: no liquidificador, adicione todos os ingredientes. Misture por 2 minutos até ficar cremoso. Congele por mais 3 horas e sirva.

192. Suflê de Chocolate



Carboidratos: 5 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 60 gramas de stévia;
- 4 gemas;
- 60 g de chocolate 100% derretido;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 4 claras;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de bicarbonato de sódio;
- 2 colheres (chá) de stévia.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e unte ramequins com óleo de coco. Coloque as 60 gramas de stévia e as gemas de ovo em uma tigela e bata com uma

batedeira. Adicione o chocolate e o extrato de baunilha. Em outro recipiente, bata as claras em neve, o bicarbonato e o sal. Depois, acrescente as 2 colheres de stévia. Incorpore delicadamente as duas misturas e despeje nos ramequins. Asse por 15 minutos.

193. Suflê de Framboesa



Carboidratos: 8 gramas de carboidrato por porção (rende 5 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara de framboesas;
- 5 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 4 claras;
- 5 barrinhas de chocolate sem açúcar.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C e unte 5 ramequins. Amasse as framboesas com 1 colher (sopa) de adoçante. Bata as claras até engrossar e depois adicione lentamente o restante do adoçante. Adicione cerca de ¼ da mistura de claras ao

purê de framboesa e misture devagar. Incorpore o restante e deixe bem homogêneo. Lentamente, despeje a mistura de suflê até a metade dos ramequins. Com cuidado, empurre uma barrinha de chocolate para baixo, em cada um. Leve ao forno por 9 minutos.

194. Suflê de Limão



Carboidratos: 3 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 250 g de ricota;
- 2 ovos;
- ¼ xícara de eritritol;
- 2 colheres (chá) de casca de limão;
- 1 colher (sopa) de suco de limão fresco;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 colher (chá) de sementes de papoula.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C e separe os ovos em claras e gemas. Bata as claras até ficarem espumosas e adicione 2 colheres (sopa) de eritritol, batendo até formarem picos. Em outra tigela, bata as gemas, a ricota e o restante do eritritol. Depois, adicione o suco de limão. Incorpore as duas misturas delicadamente. Unte 4 ramequins e despeje a massa em cada um. Asse por cerca de 20 minutos. Retire do forno e sirva.

195. Torta de Limão



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 15 porções)

Ingredientes:

Para o recheio de limão:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de suco de limão;
- $\frac{1}{2}$ xícara de adoçante culinário;
- 4 ovos;
- 4 gemas;

- Raspas dos limões;
- ¼ colher (chá) de stévia líquida;
- 6 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de pó de araruta.

Para a base:

- 2 xícaras de farinha de amêndoa;
- ¾ de nozes picadas;
- ⅓ xícara de proteína em pó;
- ⅓ xícara de adoçante em pó;
- 7 colheres (sopa) de manteiga derretida.

Para a camada de cream cheese:

- 500 g de cream cheese;
- ¼ xícara de creme de leite;
- ¼ xícara de adoçante em pó;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Para o creme branco:

- 2 xícaras de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de adoçante em pó;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- ⅛ colher (chá) de goma xantana.

Modo de preparo: para fazer o recheio de limão, leve o pó de araruta a uma panela média. Junte as gemas e mexa bem. Misture o adoçante com as raspas de limão e os ovos inteiros. Coe o suco de limão e adicione na mistura. Junte tudo e mexa em fogo baixo até engrossar. Despeje em outro recipiente e adicione a stévia e a manteiga. Reserve. Para fazer a base, preaqueça o forno a 180 °C. Junte todos os ingredientes em uma tigela pequena. Misture bem com um garfo, para formar uma mistura cremosa e úmida. Leve a uma assadeira e pressione bem a massa no fundo. Asse por cerca de 15

minutos. Faça a camada de cream cheese batendo-o com o creme de leite e o adoçante, até ficar bem claro. Quando terminar, espalhe uniformemente sobre a massa da base. Faça o creme branco batendo todos os ingredientes, até ficarem firmes. Na hora da montagem, adicione o recheio de limão por cima da camada de cream cheese. Cubra com o creme branco e leve à geladeira antes de servir.

196. Tortillas



Carboidratos: 1 grama de carboidrato por porção (rende 12 porções)

Ingredientes:

- ½ xícara de farinha de coco;
- 6 ovos;
- 1 ¼ xícara de leite de amêndoa;
- ¾ colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor;
- ½ colher (chá) de cominho;

- ½ colher (chá) de páprica.

Modo de preparo: em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Deixe a massa descansar por 2 minutos. Aqueça uma frigideira pequena em fogo médio e unte levemente. Despeje ¼ xícara da massa sobre a frigideira distribua uniformemente. Cozinhe coberto com uma tampa, até que as bordas estejam douradas. Vire, cubra novamente e cozinhe até dourar do outro lado. Repita um a um.

197. Trufa de Amendoim



Carboidratos: 7 gramas de carboidrato por porção (rende 15 porções)

Ingredientes:

- 100 g de manteiga com sal;
- 100 g de pasta de amendoim;
- 1 colher (sopa) de cream cheese;
- 1 colher (sopa) de coco ralado;
- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado;
- ½ colher (chá) de essência de baunilha;

- 150 g de chocolate 70% cacau.

Modo de preparo: em uma vasilha, misture a manteiga e a pasta de amendoim. Acrescente o cream cheese e a essência de baunilha, mexendo bem para incorporar. Coloque o coco ralado e o amendoim moído. Guarde a mistura na geladeira por 10 minutos, para endurecer. Retire e faça bolinhas com as mãos. Em um pote, misture um pouco de coco ralado e amendoim moído para decorar. Em um refratário, derreta o chocolate no micro-ondas. Retire as bolinhas da geladeira, banhe-as no chocolate e polvilhe com o coco e o amendoim. Volte para a geladeira antes de servir para firmar o chocolate.

198. Trufa de Menta com Chocolate



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 22 porções)

Ingredientes:

- 250 g de cream cheese;
- 100 g de chocolate 70%;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- ¼ colher (chá) de essência de hortelã;

- 2 colheres (sopa) de cacau em pó sem açúcar.

Modo de preparo: aqueça o cream cheese no microondas por 15 segundos e mexa para amolecer. Derreta o chocolate e deixe esfriar um pouco. Misture o cream cheese amolecido, chocolate, cacau, adoçante e essência de hortelã. Leve à geladeira até ficar firme para enrolar. Então, enrole as trufas e leve novamente à geladeira. Polvilhe com um pouco de cacau em pó para servir.

199. Waffle de Banana



Carboidratos: 4 g de carboidrato por porção (rende 8 porções)

Ingredientes:

- 1 banana;
- 4 ovos;
- 100 g de farinha de amêndoa;
- 175 ml de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;

- 1 colher (chá) de canela em pó;
- Óleo de coco.

Modo de preparo: em uma tigela, misture todos os ingredientes e deixe descansar por um tempo. Unte uma forma de waffle com óleo de coco e prepare os waffles.

200. Waffle de Pizza



Carboidratos: 2 gramas de carboidrato por porção (rende 4 porções)

Ingredientes:

- 2 ovos batidos;
- ½ xícara de queijo mussarela;
- ½ xícara de queijo cheddar;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- ½ colher (chá) de cebola em pó;
- ½ xícara de brócolis, cozido e picado.

Modo de preparo: aqueça a forma de waffle e unte com azeite. Misture todos os ingredientes e prepare. Sirva imediatamente.