200 RECEITAS

low carb

Café da manhã

Almoço

Jantar

Bebidas

Sobremesas

Lanches

Petiscos



SOBRE O LIVRO

Este livro é um apanhado de 200 receitas testadas e aprovadas dentro do conceito LowCarb. O objetivo do E-book é facilitar a vida de quem deseja ter um amplo cardápio para o cotidiano.

Não trata-se de uma prescrição médica ou orientação específica de dieta. O conhecimento deste livro não substitui orientações médicas e avaliações de profissionais desta área da saúde. Não é um tratamento específico para quem deseja perder peso ou contornar outras condições de saúde, sendo apenas um apoio e guia com receitas.

Antes de começar qualquer método de emagrecimento ou mudanças na alimentação, é recomendável a visita a um profissional que poderá lhe informar e ajudar neste processo. Nenhuma receita deste livro tem contraindicações específicas para a maioria da população (com excessão de casos de alergias e intolerâncias).





SUMÁRIO

Café da manhã_____4
Almoço e jantar_____16
Lanches, petiscos e guarnições_____43
Sobremesas_____56
Bebidas_____81

200 RECEITAS low carb

Café da manhã

1. Pão de Queijo



Ingredientes
4 ovos
2 claras de ovo
6 fatias de queijo mussarela
1 colher (chá) de fermento químico em pó
Parmesão Ralado

Modo de preparo
Bata os ovos, as claras e o queijo no liquidificador, acrescente o fermento por último. Distribua a massa em forminhas. Acrescente o parmesão ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.
Rendimento: 6 porções

2. Creme de Abacate



Ingredientes
1 abacate
2 colheres (sopa) de leite de coco

Modo de preparo
Coloque a poupa do abacate em um liquidificador e adicione as colheres de leite de coco. Bata até ficar homogêneo. Adicione adoçante a gosto.
Rendimento: 2 porções

3. Pão de Farinha de Amêndoas



Ingredientes
3 ovos
3 colheres (sopa) de nata
1 xícara de farinha de amêndoas
50g de queijo parmesão ralado
3 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó

Modo de preparo
Acrescente todos os ingredientes, exceto o fermento em pó, no liquidificador. Bata até obter massa homogênea. Coloque a massa em um recipiente e acrescente o fermento em pó misturando levemente com uma colher. Despeje a massa em uma forma retangular untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar.
Rendimento: 5 porções

4. Pão de Coco



Ingredientes
4 claras de ovos
60 g de farinha de coco
10 g psyllium husk
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 ½ colher de chá de vinagre de maça
½ xícara de água fervendo
Gergelim (opcional)

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes secos, acrescente o vinagre e as claras ao mesmo tempo. Mexa bem e vá juntando a água fervente. Forme uma bola. Dívida em 4 ou mais. Coloque os pães na forma untada com óleo de coco. Coloque gergelim por cima. Asse em forno pré-aquecido a 160°C por 45 minutos.

Rendimento: 4 porções

5. Panini

Ingredientes
1 ovo
2 colheres (sopa) de requeijão
1 colher (sopa) de parmesão ralado
1 colher (chá) de fermento químico em pó

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes, exceto o fermento e mexa bem até obter mistura homogênea. Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente. Leve ao micro-ondas em um recipiente próprio por 3 minutos. Retire, coloque o recheio de sua preferência e doure na misteira.

Rendimento: 1 porção



6. Biscoito de Nata



Ingredientes
1 ovo
1 xícara de nata
1 colher (sopa) de manteiga
2 xícaras de farinha de coco
1 colher (chá) de fermento químico
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Faça bolinhas, coloque em uma assadeira untada com óleo de coco e amasse delicadamente com um garfo para dar forma aos biscoitos. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

Rendimento: 10 porções

7. Ovos em Nuvens

Ingredientes
2 ovos
¼ copo de queijo minas meia ralado
¼ copo de bacon frito
1 colher (sopa) de cebola picada
Tempero a gosto

Modo de preparo
Separe as claras das gemas e reserve. Bate as claras em neve até ficar firme. Misture o bacon, o queijo e a cebola mexendo levemente. Separe em 2 nuvens da mistura em uma forma e faça um buraquinho no meio de cada uma. Leve ao forno pré-aquecido a 230°C por 4 minutos. Tire do forno e adicione as gemas nos buraquinhos. Salpique sal e pimenta do reino. Volte para o forno por mais 3 minutos ou até as gemas ficarem duras.

Rendimento: 2 porções



8. Omelete de Frango



Ingredientes
1 ovo
2 claras
120 g de frango desfiado
½ tomate picado
½ brócolis picado
Salsinha
Orégano
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo
Bata os ovos, acrescente todos os outros ingredientes e misture bem. Leve para a frigideira e quando as bordas começarem a desgrudar da panela, vire de lado. Sirva quentinho.

Rendimento: 1 porção

9. Omelete de Pizza



Ingredientes
2 ovos
1 claras
100 g queijo mussarela
100 g presunto
1/2 tomate
Orégano e manjericão
Tempero a gosto

Modo de preparo
Bata os ovos e leve para a frigideira. Acrescente a mussarela, o presunto, o tomate, os temperos, o orégano e manjericão, respectivamente. Quando as bordas começarem a desgrudar da panela, vire de lado. Sirva.

Rendimento: 1 porção

10. Omelete de Forno de Queijo e Tomate

Ingredientes
3 ovos
100 g de queijo branco
1 tomate sem sementes
¼ colher (chá) de azeite
¼ xícara (chá) de leite
Cream Cheese a gosto
Salsinha a gosto
Manjericão a gosto
Temperos a gosto



Modo de preparo
Em uma tigela bata os ovos com o leite e tempere a gosto. Em uma forma untada, coloque o tomate picado, o queijo picado, manjericão e cream cheese. Coloque a mistura de ovos, finalize com salsinha picada e leve para assar me forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 2 porções

11. Ovos em Nuvem



Ingredientes
3 gemas de ovos
3 claras de ovos
50 g de Cream Chesse
¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
¼ colher (chá) de fermento químico em pó
Sal

Modo de preparo
Coloque em um recipiente as gemas, o cream cheese, queijo parmesão, uma pitada de sal e bata até ficar homogêneo. Em outro recipiente, coloque as claras, o fermento químico em pó e bata até formar claras em neve firmes. Junte os cremes misturando cuidadosamente, acomode porções formando um círculo em uma forma forrada com papel manteiga e untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos. Assim que terminar desligue e abra o forno e deixe lá por mais 10 minutos para esfriar. Sirva

Rendimento: 6 porções

12. Misto Quente



Ingredientes
1 ovo
1 colher (sopa) de requeijão
1 colher (café) fermento em pó
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo
Misture tudo, despeje em um pote que possa ir ao microondas e deixe por 2 minutos e 40 segundos em potência alta. Depois de pronto, adicione mussarela e presunto no meio e leve para tostar em um grill ou sanduicheira.
Rendimento: 1 porção

13. Pão com Bacon



Ingredientes
3 ovos
½ xícara de parmesão ralado
2 colheres (sopa) de azeite
1 pitada de alho em pó
1 xícara de farinha de amêndoas
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Despeje a massa em uma forma untada, acrescente bacon artesanal picadinho frito na própria gordura, salpique um pouco parmesão ralado sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.
Rendimento: 8 porções

14. Bolinho de Requeijão com Coco



Ingredientes
2 ovos
250 g de requeijão
15 gotas de aroma de coco
25 g de coco ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata os ovos, acrescente o aroma e reserve. Misture o requeijão, adoçante e o coco. Em seguida, jogue os ovos batidos à mistura de requeijão. Acrescente o fermento e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.
Rendimento: 5 unidades

15. Geleia de Goji Berry



Ingredientes
8 colheres (sopa) de goji berry
600 ml de água
1 caixa de gelatina sabor morango
Gotas e raspas de limão siciliano
1 pitada de noz-moscada moída na hora

Modo de preparo
Coloque a água e as goji berries em uma panela e leve ao fogo para cozinhar em fogo baixo com a tampa semiaberta, até as gojis quase desmancharem. Acrescente a gelatina, as gotas e raspas de limão e a noz-moscada. Desligue o fogo e sirva.
Rendimento: 4 porções

16. Omelete com Bacon



Ingredientes
2 ovos
1 colher (sopa) de queijo ralado
1 fatia de queijo mussarela
1 colher (sopa) de Cream Cheese
1 colher (sopa) de bacon picado
Tempero a gosto

Modo de preparo
Frite o bacon e reserve. Adicione os ovos, o tempero e o queijo ralado em um recipiente e bata até obter mistura homogênea. Despeje em uma frigideira antiaderente pré-aquecida e doure dos dois lados. Recheie um lado da omelete com Cream Cheese, mussarela e o bacon frito. Dobre a omelete ao meio e aqueça até o queijo derreter.
Rendimento: 1 porção

17. Panqueca com Requeijão



Ingredientes
2 ovos
4 colheres (sopa) de requeijão
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 colher (chá) de fermento em pó químico
1 pitada de sal
2 fatias de peito de peru

Modo de preparo
Adicione em um recipiente os ovos, 1 colher de requeijão, parmesão ralado, temperos e bata bem. Leve ao fogo em uma frigideira e doure os dois lados. Recheio com as 3 colheres de requeijão e peito de peru. Aqueça mais um pouco no fogo e sirva.
Rendimento: 1 porção

18. Panqueca Prestígio



Ingredientes
2 ovos pequenos
2 colheres (sopa) de coco ralado seco
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
1 colher de sopa (rasa) de cacau em pó 100%
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes e coloque em uma frigideira quente untada com óleo de coco em fogo baixo. Doure de um lado e depois vire para o outro, observando para não queimar.
Rendimento: 1 porção

19. Panqueca de Coco



Ingredientes
1 ovo
1 colher (sopa) de coco ralado seco
3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes e coloque em uma frigideira quente untada com óleo de coco em fogo baixo. Doure de um lado e depois vire para o outro, observando para não queimar.
Rendimento: 1 porção

20. Pão de Azeitona



Ingredientes
4 ovos
6 colheres (sopa) de farinha de coco
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
1/3 xícara de água da azeitona
2 colheres (sopa) sopa de manteiga
1 colher (chá) de fermento em pó
Azeitonas picadas
Alho e cebola desidratados

Modo de preparo
Bata no liquidificador os ovos, farinhas, água, manteiga e fermento. Coloque em uma forma untada e salpique as azeitonas, alho e cebola. Asse em forno médio por 25 minutos.
Rendimento: 4 porções

21. Pão de Abóbora



Ingredientes
1 ovo
50 g de abobora cozida
1 colher de sopa de farinha de linhaça
1 pitada de fermento em pó
1 pitada de sal
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Amassar a abóbora com um garfo, adicionar os outros ingredientes e misturar tudo. Untar uma xícara com azeite ou manteiga e despejar a massa. Leve para o micro-ondas por 2 minutos. Rechear a gosto.
Rendimento: 2 porções

22. Ovos mexidos



Ingredientes
4 ovos
½ litro de leite desnatado
1 pitada de noz-moscada
Cebolinha
Tempero a gosto

Modo de preparo
Bata os ovos, adicione o leite, depois tempere a gosto. Raspe noz-moscada e cozinhe aos poucos. Salpique cebolinha e sirva.
Rendimento: 2 porções

23. Biscoito de Queijo



Ingredientes
1 ovos
1 colheres (sopa) de farinha de coco
2 colheres (sopa) de leite em pó
1 colher (sopa) de creme de ricota
1 colher (sopa) de creme de leite
2 fatias de queijo branco
1 colher (café) de fermento químico em pó

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes, exceto o queijo branco. Acrescente o queijo branco. Modele em formas de biscoitos, distribua em uma forma e leve ao forno a 180°C por 15 minutos.

Rendimento: 2 porções

24. Panqueca de Presunto

Ingredientes
2 ovos cozidos picados
6 tomates maduros sem pele picados em cubos
½ cebola picada em cubos pequenos
2 dentes de alho picadinhos
10 fatias de presunto
10 fatias de queijo
500 g de carne moída
Cheiro verde
Queijo parmesão ralado
Azeite de oliva
Manteiga
Sal e pimenta



Modo de preparo
Em uma panela grande, frite o alho no azeite até dourar, acrescente os tomates picados e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 15 minutos até ficar um molho consistente. Em outra panela, doure a cebola na manteiga e acrescente a carne moída. Tempere com sal e pimenta e deixe no fogo alto até ficar bem frita. Desligue o fogo da carne, acrescente o cheiro verde e os ovos picados e misture. Para montar as panquecas, coloque em um prato uma fatia de presunto, uma de queijo e o recheio de carne com ovos. Enrole bem e coloque as panquecas lado a lado em um refratário, adicione o molho de tomate e o queijo parmesão ralado. Leve ao forno até gratinar e sirva com a salada da sua preferência.

Rendimento: 5 unidades

25. Queijo Quente de Massa de Couve-flor

Ingredientes
2 ovos
4 xícaras de couve-flor processada
½ xícara de parmesão finamente ralado
½ colher de chá de orégano
1 ½ xícara de queijo picado



Modo de preparo
Em uma tigela média, misture a couve-flor processada, ovos, parmesão, orégano e tempere a gosto. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Divida a mistura em duas metades. Pressione a mistura com uma espátula, uma de cada vez e cozinhe até dourar por 5 minutos. Virar e cozinhar o outro lado até dourar. Cubra uma fatia do pão com queijo e coloque a outra fatia no topo. Cozinhe até que o queijo derreter.

Rendimento: 1 porção

26. Pão de Parmesão



Ingredientes
3 ovos
50 ml de creme de leite
3 colheres (sopa) de água
1 xícara de farinha de amêndoas
50 g de parmesão ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó
Orégano, manjericão e sal a gosto

Modo de preparo
Bata os ovos, o creme de leite e a água por 10 minutos no liquidificador. Acrescente a farinha e os temperos e bata mais um pouco. Por último, acrescente o parmesão e o fermento e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos ou até o pão crescer. Use parmesão ralado para decorar.
Rendimento: 4 porções

27. Pão de Linhaça



Ingredientes
4 ovos
1 xícara de água
4 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de fermento químico em pó
1 xícara de farinha de linhaça
Ervas a gosto (opcional)

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando a farinha de linhaça e o fermento por último. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.
Rendimento: 4 porções

28. Omelete de Brócolis e Queijo Branco



Ingredientes
2 ovos
1 xícara de brócolis picado
2 colheres (sopa) de queijo branco
1/4 colher (chá) de orégano
Azeite de oliva

Modo de preparo
Com um fio de azeite refogue o brócolis em uma frigideira por 3 minutos. Misture o ovo, o queijo branco e o orégano em uma tigela pequena. Adicione a mistura de ovos ao brócolis. Cozinhe por 4 minutos, vire a omelete e cozinhe por mais 2 minutos ou até estar pronto.
Rendimento: 1 porção

29. Ovos Mexidos com Ervas e Bacon



Ingredientes
2 ovos
4 tomates cereja
50 g de bacon
Tempero a gosto

Modo de preparo
Em uma frigideira frite o bacon. Coloque os tomates cereja e o temperos, deixe por mais alguns segundos. Então acrescente os ovos batidos, mexa bem para incorporar os ingredientes. Salpique orégano por cima e sirva.

Rendimento: 1 porção

30. Muffin de Legumes

Ingredientes
3 ovos
100 g de abobrinha em tiras
100 g de cenoura em tiras
50 g parmesão ralado
90 g de creme de leite
Tempero a gosto

Modo de preparo
Em formas de cupcake, espalhe as tiras dos legumes de forma espiral e reserve. Bata os ovos e o creme de leite até obter uma mistura homogênea. Acrescente o tempero, o queijo e misture bem. Distribua a mistura nas formas de cupcake delicadamente. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 6 porções



200 RECEITAS low carb

Almoço e Jantar

1. Panqueca de Couve-flor



Ingredientes
1 couve-flor média
2 ovos
½ limão
¼ de xícara de salsinha picada
Tempero a gosto

Modo de preparo
Pique a couve-flor em pequenos pedaços e bata no processador até obter um farelo. Acrescente a um recipiente e leve ao micro-ondas por 2 minutos e repita o processo. Em um pano de prato, coloque o farelo de couve-flor para retirar toda a água. Em outro recipiente, bata os ovos e adicione o farelo de couve-flor, a salsinha e o suco de limão. Misture bem e tempere a gosto. Coloque a massa em uma assadeira, modelando para que fique com aspecto de panquecas. Leve ao forno por 15 minutos. Após assadas, coloque em uma frigideira para dourar.

Rendimento: 6 porções

2. Pizza de Ovos



Ingredientes
6 claras
3 gemas
200g de legumes de sua preferência
100g de queijo mussarela
1 colher (chá) de alho
1 colher (sopa) de cebola
Óleo de coco
Orégano a gosto

Modo de preparo
Bata as claras, as gemas, cebola e alho até obter uma mistura com textura fofa. Em uma forma de pizza untada com óleo de coco, acrescente a mistura a forma e distribua os legumes por cima. Salpique a mussarela e o orégano. Leve ao forno pré-aquecido (180ºC) por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 6 porções

3. Tomate Recheado com Carne Seca



Ingredientes
4 tomates grandes
100g de carne seca
5 colheres de requeijão light
1 cebola
2 dentes de alhos
Tempero a gosto

Modo de preparo
Retire as sementes dos tomates e reserve. Refogue a cebola e o alho, adicione a carne seca e deixe apurar. Adicione o requeijão e o tempero a gosto. Recheie os tomates e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos ou até gratinar.
Rendimento: 4 porções

4. Talharim de Repolho



Ingredientes
½ repolho
½ cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ xícara de leite de coco
1 xícara de molho caseiro de tomate
Tempero a gosto

Modo de preparo
Doure a cebola e o alho no azeite. Corte o repolho em fatias com a largura parecida com a do talharim. Refogue o repolho e adicione o leite de coco, molho de tomate e temperos. Deixe cozinhar até que o repolho amoleça levemente.
Rendimento: 2 porções

5. Macarrão de Abobrinha



Ingredientes
1 abobrinha inteira
1 cebola média
30 g de manteiga
500 ml de molho de tomate (de preferência caseiro)
200 g de calabresa
100 g de bacon

Modo de preparo
Com um cortador específico, transforme a abobrinha em macarrão. Refogue a cebola na manteiga e logo após coloque a abobrinha para refogar por uns 2 minutos. Prepare o molho com a calabresa e o bacon. Quando estiver pronto, distribua por cima da abobrinha e sirva.
Rendimento: 4 porções

6. Peixe Assado com Purê de Abóbora

Ingredientes
1 kg de filé de peixe de sua preferência
250 g de queijo coalho
3 cebolas
2 dentes de alho
3 tomates maduros
1,5 kg de abóbora
Leite de coco
Tempero a gosto



Modo de preparo
Em uma forma, faça uma camada com as cebolas cortadas, cubra com uma camada dos tomates cortados em rodelas e em seguida, acrescente uma camada do peixe já temperado. Reserve. Cozinhe a abóbora sem a casca e depois amasse-a bem. Coloque a abóbora em uma panela, adicione o leite de coco e coloque sal. Leve o peixe ao forno a 200°C por 40 minutos. Retire do forno, acrescente o purê de abóbora e o queijo coalho por cima. Leve ao forno novamente até gratinar.

Rendimento: 8 porções

7. Creme de Espinafre

Ingredientes
250 g de espinafre
100 g de bacon
100 g de queijo parmesão
1 caixa de creme de leite
1 cebola
1 dente de alho
350 ml de água
Tempero a gosto



Modo de preparo
Frite o bacon e reserve. Frite a cebola na gordura do bacon até dourar. Logo após, acrescente o espinafre para refogar. Adicione a água e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar. Quando estiver frio, adicione em um liquidificador e bata bem. Volte para o fogo e coloque o bacon, o parmesão, o creme de leite e tempero a gosto.

Rendimento: 2 porções

8. Torta Salgada



Ingredientes
2 ovos
400 g de farinha de amêndoas
100 g de parmesão ralado
150 g de manteiga
Recheio de sua preferência (frango, atum, queijo etc)

Modo de preparo
Misture bem a farinha, os ovos, a manteiga e o parmesão. Forre uma forma com a massa e acrescente o recheio de sua preferência. Se quiser, cubra com mais massa para fechar ou adicione queijo por cima. Leve ao forno por 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

9. Rocambole de Carne



Ingredientes
1 ovo
600 g de carne moída
200 g de bacon em tiras
150 g de queijo coalho
100 g de presunto
Tempero a gosto.

Modo de preparo
Tempere a carne moída a seu gosto, adicione 1 ovo e misture. Forre uma forma com papel alumínio. Adicione o bacon em tiras por cima do papel alumínio seguindo o formato da forma, em seguida acrescente do mesmo jeito a carne moída e o presunto, respectivamente. Em uma das pontas, coloque o queijo coalho. Na mesma ponta que está o queijo, vá enrolando e retirando o papel alumínio até que forma o rocambole. Use o mesmo papel alumínio para envolver o rocambole. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C. Deixe por 30 minutos, abra o papel alumínio e deixe por mais 20 minutos a 250°C.

Rendimento: 10 porções

10. Escondidinho de Couve-flor

Ingredientes



600 g de couve-flor
300 g de peito de frango
100 g de requeijão
100 g de queijo parmesão ralado
4 dentes de alho
1 colher (chá) de açafrão
10 g de pimenta dedo de moça
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 ½ unidades de cebola ralada

Modo de preparo

Rale a cebola, pique os alhos, retire as sementes da pimenta e pique-a. Reserve. Tempere e cozinhe o frango da forma de sua preferência, logo após desfie. Cozinhe a couve-flor. Refogue a cebola, o alho, a pimenta o açafrão no azeite. Corte a couve-flor em pequenos pedaços, junte o requeijão e bata em um processador, acrescente o refogado de cebola, processe. Reserve. Unte um refratário com manteiga e espalhe metade da mistura da couve-flor, por cima espalhe o frango desfiado, coloque a outra parte da mistura de couve-flor e finalize com o queijo ralado. Leve o escondidinho ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

Rendimento: 8 porções

11. Calzone

Ingredientes



Massa
1 unidade de couve-flor ralada
1 ovo batido
½ xícara de queijo mussarela ralado
½ colher (chá) de sal marinho
¼ colher (chá) de pimenta-do-reino moída
½ colher (chá) de orégano

Recheio

6 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
½ xícara de queijo mussarela ralado
1 pitada de sal

Modo de preparo

Leve a couve-flor ralada ao micro-ondas por 8 minutos ou até cozinhar. Com o pano de prato ou papel toalha esprema a couve-flor retirando toda água acumulada até secar. Em uma tigela coloque a couve-flor e adicione ovo, mussarela, orégano, sal marinho e pimenta. Misture bem. Usando as mãos, pressione a mistura sobre a assadeira untada e forme três discos (diâmetro deve ser cerca de 12cm). Coloque no forno pré-aquecido a 210°C e asse por 10 minutos. Retire do forno e, rapidamente, cubra a metade de cada disco com molho de tomate e mussarela. Usando uma espátula, levante a metade do disco sem recheio e dobre sobre a outra parte. Use as pontas dos dedos para fechar as bordas de cada disco. Asse no forno por mais 12 minutos.

Rendimento: 1 porção

12. Arroz de Couve-flor Cremoso



Ingredientes
½ unidade de couve-flor
½ xícara (chá) de cebola ralada
1 colher (sopa) de creme de leite fresco
1 dente de alho picado
Queijo de sua preferência ralado
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo
Rale a couve-flor ou bata em um processador até obter uma textura similar à do arroz. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho, adicione sal e pimenta a gosto. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 10 minutos até ela amolecer. Adicione o creme de leite fresco, coloque o queijo ralado e misture bem até ficar com uma consistência cremosa. Sirva.

Rendimento: 1 porção

13. Lasanha de Berinjela



Ingredientes
3 berinjelas médias
600 gramas de carne moída
2 tomates maduros
2 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
1 caixinha de creme de leite light
2 colheres de sopa de requeijão light
250 gramas de queijo mussarela ralado
50 gramas de queijo parmesão ralado
½ cebola
2 dentes de alho
Cheiro verde, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo
Fatie as berinjelas bem finas. Em um recipiente, deixe as fatias de berinjela de molho em água com 1 colher de sopa de sal por 1 hora para tirar o amargor. Escorra e reserve. Em uma panela, aqueça uma colher de sopa de azeite e refoque a carne moída. Tempere a gosto e adicione o alho e a cebola. Refogue mais um pouco e adicione o tomate picado. Incorpore bem e adicione o molho de tomate. Ao final coloque o cheiro verde. Em uma frigideira grande, refogue as fatias de berinjela até ficarem bem douradinhas com um pouco de azeite. Reserve. Em outra panela, misture o creme de leite e o requeijão. Reserve. Monte a lasanha em um refratário, colocando primeiro uma camada de molho bolonhesa, depois uma de berinjela, depois outra do molho bolonhesa, depois uma camada de queijo e molho branco. Repita mais uma vez essa ordem e finalize com parmesão. Leve ao forno até gratinar e sirva.

Rendimento: 4 porções

14. Lasanha de Abobrinha



Ingredientes
300 g de abobrinha fatiada
200 g de queijo mussarela
200 g de presunto
300 ml de molho de tomate caseiro
1 xícara de creme de leite fresco
1 colher (sopa) de requeijão cremoso
Queijo parmesão ralado
Tempero a gosto

Modo de preparo
Fatie a abobrinha. Lave e seque as fatias de abobrinha com pano limpo ou papel toalha. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Prepare o molho de tomate caseiro da forma que prefere e reserve. Misture o requeijão e o creme de leite. Reserve. Em um refratário pequeno faça a montagem da lasanha, intercalando o molho de tomate, abobrinha temperada, queijo, presunto, molho branco e molho de tomate. Repita novamente e finalize com parmesão. Leve ao forno médio por 20 minutos.

Rendimento: 4 porções

15. Escondidinho de Abóbora e Carne



Ingredientes
1/2 abóbora picada
250 g de carne moída
340 g de molho de tomate caseiro
30 g de bacon
1 cebola
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de creme de leite
Parmesão ralado a gosto
Sal e pimenta a gosto
Azeite

Modo de preparo
Coloque o bacon para dourar em uma panela e depois acrescente 1/2 cebola e 1 alho picados. Acrescente a carne moída e deixe até cozinhar, mexendo sempre. Adicione o molho de tomate, sal e a pimenta a gosto. Reserve. Cozinhe a abóbora picada no micro-ondas ou fogão. Amasse a abóbora com um garfo. Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a abóbora e o creme de leite, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta a gosto. Em um refratário coloque uma camada de purê de abóbora, uma de carne e finalize com parmesão ralado. Leve ao forno médio, até gratinar o queijo.

Rendimento: 4 porções

16. Creme de Abóbora com Gorgonzola

Ingredientes

½ abóbora descascada e sem semente
½ caixa de creme de leite
½ cebola
3 dentes de alho
Queijo gorgonzola
Azeite
Tempero a gosto



Modo de preparo

Em uma panela refogue no azeite o alho e a cebola picadinhos. Coloque a abóbora picada e deixe alguns minutos. Adicione água quente até cobrir a abóbora e deixe cozinhar. No liquidificador, bata a abóbora cozida e tempere a gosto. Acrescente o creme de leite e pedaços de gorgonzola.

Rendimento: 2 porções

17. Nhoque de Abóbora

Ingredientes

½ abóbora picada
Sal e pimenta a gosto
Azeite
Queijo mussarela
Manteiga
Tempero a gosto



Modo de preparo

Cozinhe a abóbora picada no micro-ondas ou fogão. Quando estiver bem cozida, amasse a abóbora com um garfo. Unte a mão com azeite, faça pequenas bolinhas com a massa, coloque um pedaço de mussarela dentro e feche delicadamente. Em uma frigideira coloque manteiga e um fio de azeite e doure os nhoques.

Rendimento: 2 porções

18. Torta Salgada de Frango e Brócolis

Ingredientes

5 ovos
5 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
300 g de brócolis cozido
1 xícara de frango cozido, desfiado e temperado a gosto
1 colher (sopa) fermento em pó
Queijo parmesão ralado



Modo de preparo

Bata os ovos e as farinhas, acrescente o fermento em pó por último. Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha de linhaça. Alterne camadas de massa e frango com brócolis e por último, distribua parmesão sobre a massa. Em forno médio, leve para assar por 40 minutos.

Rendimento: 2 porções

19. Frango ao Curry



Ingredientes
500g de peito de frango cortado em cubos
200 ml de leite de coco
1 cebola
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de curry
Azeite
Tempero a gosto

Modo de preparo
Tempere o frango a gosto e doure em uma panela com azeite e alho. Acrescente as cebolas cortadas em tiras e coloque um pouco de água. Quando o frango estiver bem cozido, acrescente o curry e misture bem. Coloque o leite de coco e acerte no tempero.

Rendimento: 2 porções

20. Salada Califórnia



Ingredientes
1 ovo cozido
1 filé de frango
Alface Americana
Agrião sem talos
Manga
Abacate
Palmito
Milho

Modo de preparo
Tempere o frango a gosto. Frite em uma frigideira antiaderente, corte em tiras e reserve. Lave e pique a alface americana e forre o fundo do prato, jogue as folhas de agrião por cima. Corte a manga e o abacate em pequenos cubos e jogue por cima do agrião, depois jogue o milho cozido. Cozinhe o ovo por cerca de 7 minutos, descasque e corte em rodelas e arrume na lateral do prato. Acrescente o frango e sirva.

Rendimento: 1 porção

21. Almôndegas de Frango

Ingredientes
300g peito de frango
Suco de 1 Limão
2 dentes de alho triturados
1 cenoura ralada
4 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
Salsinha a gosto
Tempere a gosto



Modo de preparo
Bata no liquidificador o peito de frango para triturar. Coloque o frango em uma tigela, adicione o suco de limão e tempere a gosto. Junte a cenoura ralada, a farinha de amêndoas e misture até obter uma massa firme, finalize com salsinha e misture bem. Faça pequenas bolinhas com as mãos, frite em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite até dourar ou se preferir asse em uma forma untada por 20 minutos virando na metade do tempo.

Rendimento: 15 unidades

22. Tomate Recheado Três Queijos

Ingredientes
2 tomates médios
100 g queijo branco ralado
1 colher (sopa) requeijão light
Queijo mussarela ralado
Pimenta calabresa a gosto
Sal a gosto
Salsinha a gosto



Modo de preparo
Lave os tomates e retire uma tampa fina e corte um pouco da parte de baixo para o tomate ficar estabilizado na forma. Retire a polpa e coloque uma pitada de sal e deixe de cabeça para baixo por 20 minutos para escorrer a água do tomate. Em uma tigela, adicione o queijo branco ralado e misture o requeijão, salsinha, pimenta e sal. Recheie os tomates e sobre o recheio adicione a mussarela ralada. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

Rendimento: 2 porções

23. Rocambole de Frango

Ingredientes
500 g de peito de frango
4 fatias de queijo mussarela
4 fatias de presunto
1 gema
2 tomates sem casca e sem sementes
1 alho
Manteiga
Manjericão
Limão
Pimenta do Reino Preta
Sal



Modo de preparo
Bata no liquidificador os tomates junto com o alho, sal e o manjericão. Reserve. Corte em pequenos pedacinhos o peito de frango e triture no liquidificador. Tempere o frango moido com limão, sal e pimenta do reino (ou como preferir) e abra ele fazendo uma camada fina sobre o papel alumínio. Passe por todo o frango bastante molho de tomate e depois coloque o recheio no centro da massa. Dobre as pontas da massa até o centro, para fechar o rocambole e leve para geladeira enrolando no papel alumínio por 1 hora. Passe manteiga em toda superfície do frango e leve para assar com o papel alumínio em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Logo após, abra o papel alumínio, pincele a gema de ovo e deixe dourar.

Rendimento: 3 porções

24. Salmão ao Molho de Limão Siciliano e Tomilho

Ingredientes
1 posta de salmão fresco
1 ramo de tomilho
1 limão siciliano
4 colheres (sopa) de azeite
5 folhas de alface crespa
1 pé de rúcula
Tomate cereja
Sal e ervas finas a gosto



Modo de preparo
Corte o salmão em fatias com dois dedos de espessura. Abra folhas largas de papel alumínio, coloque o salmão no centro, regue com o azeite, um pouco de sal, tomilho e finalize com duas rodelas de limão siciliano, feche a folha de papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.

Rendimento: 2 porções

25. Sassami de Frango Marinado com Brócolis



Ingredientes
500 gramas de frango sassami
100 ml de molho shoyu light
1 colher (café) de gengibre moído
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 unidade de brócolis
Sal e tempero a gosto

Modo de preparo
Em um saco plástico adicione o frango, molho shoyu, gengibre, azeite, sal e temperos. Deixe marinar por pelo menos seis horas na geladeira. Cozinhe o brócolis. Grelhe o frango sem óleo ou com ajuda de um grill. Tempere o brócolis com suco de limão e sirva junto ao sassami de frango.

Rendimento: 2 porções

26. Canelone de Abobrinha



Ingredientes
2 berinjelas fatiadas no comprimento
500 g de ricota
1 colher (chá) de azeite de oliva
200 g de presunto cortado em cubinhos
1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
Manteiga para untar
Sal a gosto

Modo de preparo
Misture a ricota, o azeite, o presunto e o sal e amasse bem com um garfo. Distribua uma porção sobre cada fatia de berinjela e enrole. Se precisar, prenda com um palito. Arrume os rolinhos em uma forma untado com a margarina. Cubra com o molho de tomate, polvilhe o parmesão e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

Rendimento: 4 porções

27. Torta de Couve-flor e Frango



Ingredientes
1 couve-flor pequena cozida em água e sal
200 g de peito de frango cozido em lascas
1 tomate picado
3 colheres (sopa) de requeijão light
2 colheres (chá) de azeite
1 colher (sopa) de queijo parmesão
Manteiga para untar

Modo de preparo
Desmanche a couve-flor em floretes bem pequenos. Em um refratário untado com a manteiga, faça uma camada com a metade dos floretes, amassando bem. Numa vasilha, misture o frango e o tomate com 2 colheres do requeijão e o azeite. Cubra a couve-flor e faça uma nova camada de floretes, pressionando um pouco. Espalhe o restante do requeijão e polvilhe o parmesão. Leve ao forno médio por 40 minutos para gratinar.

Rendimento: 2 porções

28. Omelete de Cogumelo



Ingredientes
3 ovos
½ xícara (chá) de cogumelo picado
1 fatia média de queijo prato picado
2 colheres (sopa) de leite desnatado
1 colher (sopa) de cebolinha picada
Sal a gosto

Modo de preparo
Misture o cogumelo com o queijo e reserve. Bata os ovos com o leite, o sal e a cebolinha. Aqueça uma frigideira antiaderente untada e espalhe a massa rodando a frigideira. Vire a omelete e coloque a mistura de cogumelo no centro. Dobre e vire mais uma vez.

Rendimento: 2 porções

29. Maionese de Abacate

Ingredientes



½ abacate grande
Suco de ½ limão
1 dente de alho espremido
½ colher (de sopa) de mostarda
Pimenta do reino moída na hora (uma pitada)
Sal a gosto
2 colheres (de sopa) de azeite

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador até ficar bem cremosa. Deixe na geladeira e sirva como acompanhamento.

Rendimento: 4 porções

30. Salada de Atum e Abacate

Ingredientes



1 abacate maduro
Limão e coentro fresco
Tomate cereja
1 lata de atum light
Folhas de alface americana
Escarola
Sal e temperos a gosto

Modo de preparo

Coloque algumas folhas de alface americana abertas sobre o prato e monte a salada por dentro, colocando os ingredientes de acordo com a sua preferência.

Rendimento: 1 porção

31. Almôndega de Carne com Ovo

Ingredientes



12 ovos de codorna
500 gramas de carne moída magra
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) cheiro-verde picado
1 colher de chá de sal
Pimenta do reino a gosto
½ xícara de farinha de coco
Azeite

Modo de preparo

Em uma tigela, misture a carne, a cebola, o alho, o sal, o cheiro verde e a farinha de coco até obter uma mistura homogênea. Divida a massa em porções, abra a porções e recheie com o ovo, feche e modele cada uma no formato de bolinhas. Distribua em uma assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 12 unidades

32. Frango Recheado com Espinafre e Queijo



Ingredientes
2 peitos de frango divididos ao meio
½ maço de espinafre picado
200 g de mussarela ralada
1 tomate picado
2 dentes de alho amassados
Sal e pimenta do reino à gosto
Azeite de oliva
Farinha de amêndoas e queijo parmesão para empanar
Palitos de dente para fechar

Modo de preparo
Faça um corte no meio de cada parte do frango. Tempere o frango com sal e pimenta do reino. Reserve. Em uma tigela misture o espinafre, o queijo, o tomate, as ervas e tempere com o alho, sal e pimenta. Reserve. Recheie os pedaços de peito de frango com a mistura de espinafre e queijo. Feche com palitos de dente e empane cada pedaço com a farinha de amêndoas misturada com parmesão ralado. Coloque o frango em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno médio por 35 minutos.

Rendimento: 2 porções

33. Torta de Atum



Ingredientes
Massa
3 ovos
1 caixa de creme de leite
150 g de mussarela
1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio
2 latas de Atum
1 tomate pequeno
1 cebola pequena
Orégano a gosto.

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes da massa e do recheio (separados) no liquidificador (exceto do fermento) durante 1 minuto. Acrescente o fermento na massa misturando com uma colher. Em um refratário untado, coloque metade da massa, distribua o recheio uniformemente e cubra com a outra metade da massa. Leve ao forno pré-aquecido 200°C por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 8 porções

34. Torta de Frango Cremosa

Ingredientes
4 ovos
200 g de peito de frango cozido com sal
200 g de milho
¼ de xícara (chá) de óleo de coco
100 ml de leite
1 colher (chá) de sal
½ colher (sopa) de orégano
1 xícara (chá) de cheiro verde
1 xícara (chá) de farinha de coco
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 tomates cortados



Modo de preparo
Bata no liquidificador os ovos, o milho, o óleo, o leite e o sal até obter uma massa homogênea. Acrescente o orégano, o cheiro verde, a farinha, o fermento. Adicione em seguida o frango desfiado e os tomates e, com a ajuda de uma espátula, misture bem. Despeje em forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse por 30 minutos ou até dourar. Desenforme ainda morno e sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções

35. Abobrinha recheada

Ingredientes
4 abobrinhas
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola pequena picada
1 tomate picado
500 g de carne moída
Sal a gosto
Pimenta



Modo de preparo
Corte as abobrinhas ao meio. Com uma colher retire a polpa e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola, acrescente a carne moída e refogue. Junte as polpas das abobrinhas ao tomate. Cozinhe por 6 minutos. Tempere com sal e pimenta. Recheie as abobrinhas, coloque em um refratário untado, cubra com papel alumínio e asse no forno pré-aquecido a 220°C por 20 minutos.

Rendimento: 8 porções

36. Panqueca



Ingredientes
2 ovos
2 Colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 pitada de fermento
1 colher (sopa) de creme de ricota
Queijo minas
Orégano

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes. Frite em um frigideira untada, depois de pronta coloque cubos de queijo minas em cima e creme de ricota e leve no forno para gratinar.
Rendimento: 2 porções

37. Pizza Presunto e Queijo



Ingredientes
1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
3 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
1 colher (chá) de fermento
4 fatias de mussarela
4 fatias de presunto
4 fatias de tomate
Azeite a gosto
Tempero a gosto

Modo de preparo
Bata bem os ovos, adicione a farinha, o tempero e o fermento. Despeje a massa em uma frigideira média untada, em fogo médio. Tampe até cozinhar. Vire e tampe até cozinhar o outro lado. Espalhe o molho de tomate, o presunto, a mussarela e as fatias de tomate por cima. Tampe para derreter.
Rendimento: 1 porção

38. Asas de Frango Crocantes



Ingredientes
6 asas de frango
1 copo pequeno de molho shoyu light
1 dente de alho amassado
1 colher (sopa) de adoçante líquido
1 colher (café) de gengibre picado
Tempero a gosto

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes em um recipiente. Deixe marinar durante 2 horas. Leve ao forno até dourar, vire-as e deixe assar por mais 10 minutos.
Rendimento: 2 porções

39. Frango com Iogurte

Ingredientes
1 frango inteiro
120 g de cebola picada
3 iogurtes zero
½ colher (café) de gengibre em pó
½ colher (café) páprica
2 colheres (café) de suco de limão
2 colheres (café) de curry
Raspas de ½ limão
Sal, pimenta-do-reino
Tempero a gosto



Modo de preparo
Corte o frango, tire a pele e coloque os pedaços em uma frigideira antiaderente. Coloque os demais ingredientes sobre o frango e tampe. Deixe cozinhar durante certa de 1h30 em fogo brando.

Rendimento: 4 porções

40. Sopa de Frango com Cogumelos

Ingredientes
250 g de peito de frango cozida
100 g de cogumelos
1 dente de alho
1 colher (sopa) de coentro
1 colher (café) de pimenta-do-reino
Tempero a gosto



Modo de preparo
Corte os cogumelos em fatias. Processo o alho, o coentro e a pimenta-do-reino até obter um purê. Coloque os cogumelos e os condimentos em uma frigideira levemente untada de óleo e refogue a mistura por um minuto em fogo médio. Retire do fogo e reserve. Em uma panela, adicione os cogumelos e a mistura de alho. Cozinhe por 5 minutos, com a panela tampada. Corte o frango em pedaços e adicione à mistura. Deixe cozinhar por alguns minutos e sirva.

Rendimento: 4 porções

41. Carne Louca



Ingredientes
1 peça de lagarto de tamanho médio
2 cebolas
1 dente de alho
1 pimentão vermelho
2 tomates
Salsinha e cebolinha
Pimenta moída
Sal

Modo de preparo
Coloque a carne para cozinhar na panela de pressão com água até ficar macia e começar a desmanchar. Reserve a água e desfie a carne. Corte as cebolas e o alho e coloque em uma panela antiaderente com um pouco de caldo reservado e espere as cebolas ficarem douradas e transparentes. Acrescente os tomates, o pimentão e todos os temperos a seu gosto. Adicione a carne desfiada ao refogado, tampe a panela e deixe cozinhar para que os temperos do refogado se incorporem à carne. Adicione a salsinha e cebolinha no final no cozimento.

Rendimento: 4 porções

42. Strogonoff de Carne



Ingredientes
800 g de filé mignon
150 g de cogumelos
3 cebolas
2 dentes de alho
1 pitada de noz-moscada
500 ml de creme de leite light
1 colher (sopa) ketchup light
½ ramo de coentro
Tempero a gosto

Modo de preparo
Corte o filé em pequenos cubos. Em uma panela, frite o filé com a cebola picada, o alho, os cogumelos e o tempero. Deixe cozinhar por 25 minutos. Adicione o ketchup, o creme de leite e a noz-moscada, deixe por 10 minutos e adicione o coentro no final.

Rendimento: 4 porções

43. Carne-seca com Jiló

Ingredientes
300 g carne-seca magra
6 jilós cortados ao meio
2 cebolas roxas pequenas
1 dente de alho
1 maço de coentro
2 tomates
Tempero a gosto



Modo de preparo
Corte a carne em pedaços e ferva em água até que não haja mais sal na carne. Em outra panela, refogue os jilós cortados com os outros ingredientes, adicione a carne-seca aos jilós e deixe cozinhar por 20 minutos.

Rendimento: 2 porções

44. Bife a Rolê com Legumes

Ingredientes
800 g de bife
3 cenouras
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
1 cebola grande
2 dentes de alho
2 tomates
1 colher (chá) de manteiga
1 maço de coentro
Tempero a gosto



Modo de preparo
Corte o bife em fatias finas, pique a cenoura e o pimentão em tirar finas. Recheie os bifes com as tiras de legumes e feche-os com a ajuda de um palito de dente. Em uma panela, frite os bifes enrolados com a manteiga, a cebola, o alho, o tomate picado e os temperos. Adicione 500 ml de água fervente e deixe cozinhar por 10 minutos. Em seguida, coloque os bifes recheados no molho para cozinhar por 35 minutos. Adicione o coentro picado no final.

Rendimento: 4 porções

45. Abóbora com Carne-seca

Ingredientes
½ abóbora
600 g carne-seca
1 maço de coentro
1 dente de alho
1 pitada de noz-moscada
Tempero a gosto



Modo de preparo
Corte a carne em pedaços pequenos e deixe ferve em uma panela com água por 15 minutos para remover o sal da carne. Depois que a carne estiver sem sal, acrescente a cebola, o alho, a noz-moscada, tempero e cozinhe por 10 minutos. Em seguida adicione a abóbora cortada em quadrados e o coentro, cozinhe por 10 minutos.

Rendimento: 4 porções

46. Casquinha de Siri

Ingredientes
500 g de carne de siri desfiada
2 tomates sem semente
1 cebola grande
1 colher (sopa) de ricota
1 colher (sopa) de requeijão
Queijo branco
Tempero a gosto



Modo de preparo
Coloque a cebola e os tomates para refogar, acrescente a carne de siri e os temperos e deixe cozinhar até secar a água. Quando já estiver cozido, coloque a pasta de ricota e o requeijão. Coloque as casquinhas e salpique queijo branco em cubinhos por cima. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 4 porções

47. Mousse de Salmão Defumado

Ingredientes



120 g de salmão defumado
260 g de queijo cottage
1 folha de gelatina
1 colher (café) de molho de tomate caseiro
1 limão
1 pitada de páprica
2 claras batidas em neve
4 hastes de aipo

Modo de preparo

Triture bem o salmão, o queijo cottage e a gelatina derretida com uma colher de água quente. Misture o molho de tomate, suco de limão e a páprica. Adicione à mistura de salmão. Bata tudo e adicione as claras em neve. Distribua a mistura final em potinhos e leve à geladeira por 3 horas. Sirva com a hasta de aipo.

Rendimento: 2 porções

48. Creme de Atum

Ingredientes



500 ml de água
200 g de atum
1 cebola
1 dente de alho
300 g de abobrinha
3 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
Tempero a gosto

Modo de preparo

Esquente a água em uma panela. Esmigalhe o atum. Pique a cebola, o alho e a abobrinha em rodelas. Misture a água, o atum, a cebola e cozinhe por 25 minutos.

Rendimento: 2 porções

49. Camarões com Tomate

Ingredientes



2 ovos cozidos
2 gemas de ovos cozidas
500 g de tomate
600 g de camarão cozido sem casca
1 colher (café) de mostarda
1 colher (sopa) de suco de limão
1 iogurte
Tempero a gosto

Modo de preparo

Esquente a água em uma panela. Esmigalhe o atum. Pique a cebola, o alho e a abobrinha em rodelas. Misture a água, o atum, a cebola e cozinhe por 25 minutos.

Rendimento: 2 porções

50. Salpicão de Frango

Ingredientes
Ingredientes
1 peito de frango (reserve o caldo do cozimento)
2 cenouras raladas
1 salsão médio laminado
1 cebola cortada em cubos
1 dentre de alho
1 iogurte
2 colheres (sopa) de queijo cottage
1 polenguinho
1 colher (sopa) de creme cottage
1 concha do caldo de frango reservado
Tempero a gosto



Modo de preparo
Bata todos os ingredientes no mixer, tempere a gosto.

Rendimento: 4 porções

51. Canelone de Abobrinha

Ingredientes
1 abobrinha média laminada
100 g de mussarela ralada
100 g de ricota amassada
100 g de frango desfiado
Queijo parmesão ralado para gratinar
Molho de tomate
Sal, azeite e pimenta do reino



Modo de preparo
Corte a abobrinha em lâminas. Reserve. Para o recheio, misture o frango desfiado, a ricota amassada e o queijo mussarela ralado. Tempere com sal, azeite e pimenta do reino. Para o molho de tomate, frite o alho picado no azeite sem deixar dourar, junte os tomates, tempere com sal e pimenta e cozinhe até ficar com boa consistência. Em uma superfície, disponha as lâminas de abobrinha e coloque no meio uma colher de sopa do recheio, espalhe para ficar melhor distribuído. Faça rolinhos com a abobrinha como se fosse um canelone, disponha os rolinhos em pé em um refratário médio. Asse os canelones em forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos. Retire do forno, cubra com o molho de tomates e polvilhe o queijo parmesão. Volte para o forno por mais 10 minutos para gratinar o queijo.

Rendimento: 2 porções

52. Caçarola de frango com espinafre

Ingredientes



1 abóbora paulista
1 peito de frango
1 cebola grande
3 dentes de alho picadinhos
2 tomates sem casca picados em cubinhos
1 maço de espinafre
200 g de queijo mussarela ralado no ralo grosso
50 g de queijo parmesão ralado
3 colheres (sopa) de requeijão
Sal, pimenta e orégano a gosto
Manteiga

Modo de preparo

Adicione a abóbora em uma panela e cubra com água. Tempere com sal, pimenta e cebola. Cozinhe com a panela tampada até a abóbora estar macia. Escorra a abóbora e passe no processador com uma colher de sopa de requeijão até obter um purê bem macio. Corte o peito de frango em cubos grandes e refogue com manteiga, alho picado, sal e pimenta em uma panela de pressão. Cubra com água e cozinhe na pressão por 25 minutos. Escorra o caldo do frango. Desfie o peito de frango e adicione cebola picada em cubinhos e 1 dente de alho cortado. Refogue até amolecer. Com uma faca corte o espinafre em fatias e refogue na manteiga um dente de alho picado, sal e pimenta a gosto. Refogue até murchar e reserve. Monte a caçarola em um refratário grande. Comece espalhando o purê de abóbora, em seguida o molho de frango e depois o espinafre refogado. Finalize com o queijo mussarela ralado e requeijão. Polvilhe o parmesão ralado por cima. Leve ao forno a 200°C por 20 minutos até dourar.
Rendimento: 6 porções

53. Tilápia com Erva-Doce

Ingredientes



4 filés de tilápia
2 colheres (sopa) de casca de limão ralada para o tempero
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
Suco de 3 limões
2 galhos de erva-doce fresca picada
Sal e pimenta a gosto
50 g de cream cheese

Modo de preparo

Tempere cada filé com sal e pimenta do reino a gosto. Coloque o suco de limão e polvilhe a casca de limão ralada uniformemente sobre cada filé, em seguida, pincele manteiga derretida, salpique 1 colher de sopa de erva-doce picada por cima de cada filé. Coloque um pouco de azeite e manteiga em uma frigideira grande em fogo médio para alto, cozinhe durante 10 a 15 minutos. Para o molho, junte o suco de limão, 1 colher de sopa restante de erva-doce fresca picada, as raspas de limão e cream cheese derretido. Divida igualmente o molho entre os 4 filés e sirva quente.
Rendimento: 4 porções

54. Pimentões Recheados com Queijo



Ingredientes
400 g de carne de boi em fatias finas
3 pimentões verdes
2 colheres (sopa) de azeite
1 xícara de cogumelos em fatias
1 pimentão Vermelho em cubos
1 cebola pequena em cubos
1 colher (sopa) de alho picado
2 colheres (sopa) de molho inglês
6 fatias finas de queijo provolone

Modo de preparo
Em uma panela grande, coloque 4 xícaras de água para ferver. Corte os pimentões verdes ao meio longitudinalmente e remova a polpa e sementes. Coloque as metades de pimentões em água fervente por 3 minutos. Remova os pimentões da água quente e coloque o lado aberto para baixo em toalhas de papel para drenar o excesso de água. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os cogumelos, os pimentões vermelhos, a cebola picada, o alho, sal e a pimenta preta. Refogue por 2 a 3 minutos até que a cebola e o pimentão fiquem macios. Adicione a carne cortada em fatias finas na frigideira. Junte o molho inglês e cozinhe por mais 2 a 4 minutos. Coloque as metades de pimentões verdes na assadeira com o lado aberto para cima. Coloque meia fatia de queijo provolone no interior de cada pimentão. coloque a mistura da carne com os legumes em cada metade de pimentão. Cubra cada pimentão com o restante da meia fatia de queijo provolone. Leve ao forno pré-aquecido e asse os pimentões até que o queijo derreta.

Rendimento: 6 porções

55. Frango com Pepperoni



Ingredientes
1 kg de peito de frango sem pele
3 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
35 fatias de pepperoni cortadas ao meio
½ xícara de azeitonas pretas fatiadas
Sal e pimenta a gosto
Tempero a gosto

Modo de preparo
Coloque o frango no fundo da panela de pressão e tempere por cima com sal e pimenta a gosto. Em uma tigela média, acrescente o molho de tomate, os temperos de sua preferência, o pepperoni e as azeitonas. Após a panela pegar pressão cozinhe por 40 minutos em fogo baixo. Desfie o frango, misture para absorver o líquido restante e cozinhe por mais 30 minutos com a panela destampada. Adicione o molho e misture. Sirva.

Rendimento: 4 porções

56. Ceviche



Ingredientes
500 g de filé de tilápia
1 cebola roxa
1 pimenta dedo de moça
2 limões
½ pimentão amarelo ou vermelho
Shoyu light
Cebolinha verde

Modo de preparo
Corte o peixe em cubos de aproximadamente e coloque em um refratário. Corte a cebola roxa em rodelas e pique a pimenta, a cebolinha e o pimentão em pedaços pequenos. No refratário, misture todos os ingredientes picados. Esprema o suco dos limões e adicione o shoyu. Tempere a gosto. Cubra com plástico filme e leve à geladeira para marinar por 1 hora.

Rendimento: 2 porções

57. Frango ao Molho de Cogumelos e Bacon



Ingredientes
1 peito de frango em tiras
1 xícara de cogumelo em fatias finas
1 xícara de bacon picado
1 e ½ xícara de creme de leite
100 g de queijo mussarela ralado
½ colher de sopa de mostarda
½ cebola pequena picada
2 dentes de alho picado
Sal, salvia e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo
Tempere as tiras de frango com salvia, alho, sal e pimenta do reino. Em uma frigideira grande, frite o bacon até ficar dourado. Frite as tiras de frango na gordura do bacon até dourar. Acrescente a cebola e os cogumelos. Depois, acrescente o creme de leite, a mostarda e o queijo e mexa até incorporar bem. Sirva com parmesão ralado e cebolinha picada.

Rendimento: 4 porções

58. Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo

Ingredientes

2 abobrinhas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
¼ de xícara de água
2 dentes de alho amassado
Sal e pimenta do reino a gosto;
Salsinha picada



Modo de preparo

Cozinhe a abobrinha com a água e um pouco de sal por 5 minutos. Escorra e reserve. Leve uma panela ao fogo com o azeite, o alho e a salsinha. Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha. Tempere a gosto e adicione a pimenta do reino. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

59. Peixe Empanado Assado

Ingredientes

1 ovo
2 filés de linguado
2 colheres (sopa) de leite
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
1/3 de xícara de queijo parmesão ralado
1 pitada de páprica
Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Em um recipiente bata os ovos, um pouco de sal e o leite. Reserve. Em um prato misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta do reino e uma pitada de sal. Passe os filés pelos ovos e em seguida pela farinha. Leve para assar em uma forma untada. Asse por 25 minutos.

Rendimento: 2 porções

60. Quiche de Atum

Ingredientes

4 ovos
½ abobrinha ralada
½ xícara de chá de farinha de castanha do pará
2 xícaras de atum desfiado e escorrido
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
Sal a gosto
Queijo ralado



Modo de preparo

Bata os ovos até ficar espumoso. Em seguida acrescente todos os ingredientes com exceção dos camarões e do queijo ralado. Despeje metade da massa em uma assadeira antiaderente untada, disponha o atum e cubra com o restante da massa. Polvilhe o queijo ralado por cima para gratinar. Asse em forno a 190°C por 20 minutos ou até ficar dourado.

Rendimento: 2 porções

200 RECEITAS low carb

Lanches, petiscos e guarnições

1. Cenoura com Parmesão



Ingredientes
2 cenouras
1 colher (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de parmesão
1 dente de alho
1 colher (chá) de pimenta
Salsinha e sal a gosto

Modo de preparo
Corte as cenouras ao meio no sentido longitudinal e fatie cada metade em 3 partes (em forma de palitos). Misture todos os ingredientes em um recipiente e espalhe-os em uma assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.
Rendimento: 12 unidades

2. Chips de Abobrinha



Ingredientes
1 abobrinha
Azeite
Orégano
Sal a gosto

Modo de preparo
Fatie a abobrinha em pedaços bem finos. Em um recipiente, misture a abobrinha, o sal, orégano e demais temperos de sua preferência. Espalhe em uma assadeira untada. Asse por 10 minutos. Vire as fatias de abobrinha na assadeira e leve ao forno por mais 10 minutos.
Rendimento: 10 unidades

3. Berinjelas ao Pesto



Ingredientes
1 berinjela em rodelas
1 colher (chá) de pesto
Parmesão
Pimenta do reino e sal a gosto
Azeite

Modo de preparo
Fatie a berinjela em rodelas. Espalhe o pesto em cima de cada berinjela. Distribua queijo parmesão por cima. Adicione uma pitada de pimenta de reino e sal. Adicione fios de azeite por cima. Coloque no forno a 200°C por 20 minutos ou até dourar. Sirva.
Rendimento: 10 unidades

4. Castanhas do Pará Apimentadas



Ingredientes
1 clara
3 colheres (sopa) de avelã
3 colheres (sopa) de nozes
3 colheres (sopa) de amêndoas
3 colheres (sopa) caju
1 1/2 colher (chá) de pimenta cayena
1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
Sal a gosto

Modo de preparo
Misture a clara com os temperos e sal, acrescente todas as castanhas e misture todos os ingredientes. Em uma assadeira com papel manteiga, espalhe tudo e leve ao forno em 160°C por 25 minutos. Deixe esfriar e sirva.

Rendimento: 4 porções

5. Berinjela Empanada



Ingredientes
2 ovos
1 berinjela
Farinha de amêndoas
Parmesão ralado

Modo de preparo
Corte a berinjela em fatias. Reserve. Misture a farinha de amêndoa e o parmesão ralado. Reserve. Bata 2 ovos em outro recipiente. Passe a berinjela no ovo e depois na mistura de farinha e queijo. Leve ao forno médio pré-aquecido até dourar.

Rendimento: 10 unidades

6. Enroladinho de Salsicha e Bacon



Ingredientes
2 salsichas
6 fatias de bacon

Modo de preparo
Corte cada salsicha em 3 partes e enrole com uma tira de bacon. Prenda com um palito e coloque em uma assadeira. Leve para o forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos ou até o bacon ficar crocante.

Rendimento: 6 unidades

7. Espetinhos de Frango com Linguiça

Ingredientes
350g de Peito de Frango cortados em cubos médios
5 gomos de linguiça
1 pimentão verde em cubos médios
1 pimentão amarelo em cubos médios
2 dentes de alho
½ colher (sopa) de sal
1 colher (chá) de paprica doce
½ colher (chá) de pimenta calabresa
1 ramo de alecrim picado
1 colher (sopa) de cebola picada
1 colher (sopa) de azeite
Suco de 1 limão



Modo de preparo
Coloque a linguiça para cozinhar em água fervente por 2 minutos, escorra e deixe esfriar, corte em rodelas e reserve. Corte o peito de frango e pimentões em cubos médios e reserve. Em um pote misture o sal, paprica, pimenta calabresa, alecrim, cebola, azeite e limão (marinada). Coloque o frango em um saquinho ou em uma travessa e jogue a marinada, massageie bem o frango e deixe descansar coberto na geladeira por no mínimo 20 minutos. Deixe seu espeto de molho na água por 10 minutos, para não queimar quando for assar. Monte seu espeto intercalando, frango, pimentão, linguiça, pimentão. Asse no forno, frigideira, grill ou churrasqueira.

Rendimento: 12 unidades

8. Tomates Assados

Ingredientes
2 tomates
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de azeite
Orégano
Manjericão
Sal



Modo de preparo
Corte os tomates em quatro partes e coloque em uma assadeira antiaderente. Regue os tomates com azeite e adicione o alho, orégano e manjericão. Adicione sal e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.

Rendimento: 8 unidades

9. Sanduíche de alface e atum

Ingredientes



2 colheres (sopa) de maionese light
3 colheres (sopa) de azeitona verde picada
½ xícara (chá) de cenoura ralada
1 lata de atum
1 colher (chá) de azeite
4 folhas inteiras de alface americana
Cebolinha para amarrar o sanduíche
Sal a gosto

Modo de preparo

Misture a maionese com a azeitona e a cenoura. Acrescente as lascas de atum e misture delicadamente. Tempere com o sal e o azeite. Recheie as folhas de alface, enrole-as e amarre cada sanduíche com uma cebolinha.

Rendimento: 4 porções

10. Bolinho de Abobrinha

Ingredientes



4 ovos
150 g de abobrinha crua picada
150 g de frango desfiado
Tempero a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas de cupcake e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos ou até dourar.

Rendimento: 4 porções

11. Coxinha de Frango

Ingredientes



190 g de frango cozido
100 g de creme de ricota
1 cebola picada
1 colher (sopa) de cebolinha
1 colher (café) de açafrão
1 colher (café) de páprica doce
Sal a gosto
Farinha de linhaça para empanar

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no processador, misture bem, faça as coxinhas e passe na farinha de linhaça. Asse por 20 minutos.

Rendimento: 8 unidades

12. Bolinhos de Brócolis

Ingredientes



1 ovo
2 xícaras de brócolis cozidos e bem picados
1 cebola média picada
1/3 xícara de queijo ralado
1/3 xícara de farinha de coco
2 colheres de salsinha picada
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente misture todos os ingredientes, usando as mãos misture bem até virar uma espécie de massa. Então vá fazendo pequenos rolinhos com a massa e distribua em uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 20 porções

13. Palito de Queijo Crocante

Ingredientes



1 ovo
200 g de queijo mussarela cortados em forma de palitos
Farinha de amêndoas
Farinha de linhaça

Modo de preparo

Passe os palitos de queijo na farinha de amêndoas, nos ovos e na farinha de linhaça, respectivamente. Repita o processo em todos os palitos. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 5 minutos, retire, vire os palitos e asse por 3.

Rendimento: 16 unidades

14. Mini Pizza Berinjela

Ingredientes



1 berinjela grande
80 g de queijo mussarela
100 g de tomate cereja
Sal
Pimenta preta
Azeite de oliva
Manjericão

Modo de preparo

Corte a berinjela em rodelas. Dispor em uma forma untada com azeite de oliva e temperar com sal e pimenta preta. Em cima de cada fatia, colocar queijo mussarela ralado, tomate cereja cortado ao meio, uma folha de manjericão e finalizar temperando com sal, pimenta preta e regar com azeite de oliva. Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus durante 20 minutos ou até o queijo derreter.

Rendimento: 10 unidades

15. Chips de Cenoura e Abobrinha com Parmesão



Ingredientes
2 xícaras de parmesão ralado
½ cenoura descascada
½ abobrinha italiana

Modo de preparo
Ralar a cenoura e a abobrinha italiana. Dispor a cenoura, a abobrinha e o queijo parmesão em uma tigela e misturar. Dispor colheradas da mistura sobre uma forma antiaderente. Apertar as porções com auxílio de uma colher. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 8 minutos.

Rendimento: 7 unidades

16. Chips de Tomate com Páprica



Ingredientes
10 tomates
1 pitada de páprica

Modo de preparo
Corte os tomates em rodelas de 2mm de espessura. Coloque-os sobre o papel-manteiga e salpique páprica por cima. Leve ao forno a 200°C por 2 horas.

Rendimento: 4 porções

17. Aperitivo de Presunto



Ingredientes
170 g de presunto moído
225 g de queijo cottage
Cebolinha
4 chalotas picadas
Tempero a gosto

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes. Faça pequenas bolinhas e disponha em um recipiente.

Rendimento: 4 porções

18. Patê de Azeitonas com Kefir



Ingredientes
5 azeitonas pretas grandes sem caroço
½ xícara (chá) de kefir
1 colher (café) de alho desidratado
1 colher (café) de cebolinha desidratada
Azeite
Sal a gosto

Modo de preparo
Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até obter mistura homogênea. Coloque em um recipiente e mantenha na geladeira.

Rendimento: 2 porções

19. Guacamole



Ingredientes
3 abacates maduros
2 dentes de alho
1 limão (suco)
2 colheres (sopa) de azeite
½ cebola branca
1 tomate picado
Coentro fresco
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo
Descasque os abacates e amasse com um garfo. Adicione o tomate, suco de limão, cebola picada, azeite e coentro picado finamente. Coloque sal e pimenta e misture bem.

Rendimento: 4 porções

20. Maionese Vegana



Ingredientes
250 g de tofu macio
Suco de 1 limão
5 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 dente de alho
½ xícara de salsinha e cebolinha picadas
1 colher (café) de cúrcuma
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo
Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter um creme homogêneo. Armazene na geladeira e sirva no lugar da maionese comum.

Rendimento: 2 porções

21. Molho de Tomate Caseiro



Ingredientes
2 kg de tomates
2 cebolas
4 dentes de alho
1 cenoura
1 xícara de salsão picado
1/2 xícara de alho poró picado

Modo de preparo
Corte os tomates, tire as sementes e junte-os às cebolas, alho, cenoura, salsão e alho porró também cortados. Coloque tudo na panela de pressão por 15 minutos. Desligue o fogo e deixe sair a pressão para abrir a panela. Aos poucos, coloque o conteúdo da panela no liquidificador e bata até virar uma espécie de suco consistente. Peneire o molho sobre a mesma panela que você usou para cozinhar os tomates. Leve a panela ao fogo para apurar e engrossar o caldo por 20 minutos. Tempere a gosto.

Rendimento: 10 porções

22. Petiscos de camarão

Ingredientes
250 g de camarão sem casca
30 g de pimenta biquinho
5 talos de aspargos
Queijo colonial
Queijo minas frescal
1 pote de Cream Cheese
Presunto defumado em fatias
Folhas de manjericão fresco
Tomates cereja
1 pepino japonês fresco
Pimenta do reino a gosto



Modo de preparo
Cozinhe o camarão no vapor por 10 minutos. Tempere com azeite, sal e pimenta do reino moída. Reserve na geladeira. Faça um patê com o cream cheese e a pimenta biquinho sem sementes picada bem miudinha. Cozinhe os aspargos no vapor. Corte em pedaços de 3 centímetros e tempere com azeite de oliva, pimenta moída na hora e sal. Reserve. Corte o queijo colonial e minas frescal em cubinhos e tempere com azeite e temperos da preferência. Corte os tomates-cereja pela metade. Tempere com sal e reserve. Corte os pepinos com casca em rodelas fininhas. Use os pepinos como base, substituindo torradinhas.

Rendimento: 4 porções

23. Bolinho de Bacalhau



Ingredientes
1 unidade de couve-flor
250 g de bacalhau dessalgado
2 colheres (sopa) de salsinha picada
Farinha de Coco
Pimenta do reino
Sal
Azeite de oliva

Modo de preparo
Corte a couve-flor em pedaços e cozinhe em uma panela com água e um pouco de sal durante 15-20 minutos. Depois de cozida, escorra e bata no liquidificador até ficar com consistência homogênea. Coloque a couve-flor em uma peneira e pressione bem, para escorrer o excesso de água. Em outra, panela com água e um pouco de sal cozinhe o bacalhau durante 10 minutos. Após esse tempo desligue, escorra a água, deixe esfriar um pouco e desfie sem a pele nem espinhas. Coloque numa tigela a couve-flor, o bacalhau desfiado, a salsinha e 2 colheres de sopa de farinha de coco. Misture tudo até obter uma massa consistente e tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve por 20 minutos na geladeira. Leve ao fogo uma frigideira com azeite suficiente para cobrir o fundo. Com a mão modele os bolinhos e frite no azeite até ficarem dourados de todos os lados. Retire os bolinhos de bacalhau para um prato com papel absorvente e sirva.

Rendimento: 6 unidades

24. Quibe



Ingredientes
500 g de carne moída
250 g de couve-flor
½ cebola picada
1 colher (sopa) manteiga
Sal e pimenta a gosto
Salsinha a gosto

Modo de preparo
Processe a couve-flor e pique a cebola. Misture todos os ingredientes e tempere a gosto. Faça rolinhos com a mistura, distribua em uma assadeira e leve ao forno. Asse até dourar.

Rendimento: 6 unidades

25. Chips de Peito de Peru



Ingredientes
100 g de peito de peru

Modo de preparo
Corte o peito de peru em fatias finas. Espalhe as fatias em um prato e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Vire as fatias e deixe mais 2 minutos. Confira se estão crocantes. Sirva.

Rendimento: 2 porções

26. Hambúrguer sem pão

Ingredientes
2 hambúrgueres
2 tomates partidos ao meio e sem sementes
2 fatias de mussarela
Duas folhas de alface
Sal e pimenta a gosto
2 palitos para finalizar



Modo de preparo
Em frigideira antiaderente, grelhe os hambúrgueres. Cubra-os com as fatias de muçarela até derreter e reserve. Grelhe os tomates por cerca de um minuto. Para montar, tempere a metade de um tomate com e sal e pimenta. Coloque por cima uma folha de alface. Acrescente o hambúrguer e feche com outra metade. Coloque os palitos ao meio para segurar e sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

27. Nuggets Caseiro

Ingredientes
2 ovos
500 g de peito de frango
50 g de farinha de amêndoa
100 g de gergelim
Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo
Tempere o peito de frango e passe um de cada vez na farinha de amêndoa, depois passe em ovos batidos, em seguida, no gergelim. Unte uma assadeira com o azeite e coloque os nuggets. Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos, vire e asse por mais 15 ou até ficarem dourados.

Rendimento: 4 porções

28. Cracker Crocante



Ingredientes
2 ovos
3 colheres (sopa) cheias de pasta de gergelim
2 colheres (sopa) de farinha de coco
Chia
Linhaça dourada
Tempero a gosto

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes. Distribua a massa em uma assadeira untada com azeite. Espalhe bem. Asse no forno pré-aquecido a 200°C por 10 minutos, vire e asse por mais 10. Espere esfriar e corte em pedaços.

Rendimento: 15 unidades

29. Cestinhas de Peito de Peru



Ingredientes
5 ovos
5 fatias de peito de peru
3 tomates cereja cortados ao meio
½ cenoura ralada
Orégano e sal a gosto

Modo de preparo
Corte os tomates cerejas ao meio e rale a cenoura. Em um recipiente, bata os ovos até ficar uma mistura homogênea. Tempere com o sal a gosto, misture bem e reserve. Forre com as fatias de peito de peru forminhas individuais de empadas. Acrescente dentro das cestinhas de peito de peru o tomate cereja e a cenoura ralada. Coloque em seguida os ovos batidos. Polvilhe orégano a gosto e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar.

Rendimento: 2 porções

30. Ovos de Codorna com Ervas



Ingredientes
10 ovos de codorna
Ervas desidratadas (orégano, salsinha, manjericão etc)
Tempero a gosto

Modo de preparo
Cozinhe os ovos de codorna e descasque. Misture tudo em um recipiente e sirva.

Rendimento: 2 porções

31. Patê de Abacate com Frango



Ingredientes
1 abacate
1 limão (suco)
1 tomate
250 g de frango desfiado
Folhas de hortelã a gosto
Tempero a gosto

Modo de preparo
Corte os tomates e retire a polpa do abacate, misture bem. Adicione o suco do limão e os temperos, reserve por 10 minutos. Adicione o frango e misture. Distribua o hortelã por cima e sirva.

Rendimento: 2 porções

32. Chips de Provolone



Ingredientes
250 g de queijo provolone fatiado
Ervas desidratadas a gosto

Modo de preparo
Em uma travessa, disponha as fatias do queijo provolone, distribua as ervas por cima e leve ao micro-ondas por 5 minutos ou até ficarem crocantes.

Rendimento: 2 porções

33. Mini Lanche de Berinjela



Ingredientes
1 berinjela
1 tomate
200 g de mussarela
200 g de presunto
Tempero a gosto

Modo de preparo
Corte das berinjelas em fatias grossas e tempere. Leve ao fogo em uma frigideira untada até dourar. Em uma assadeira, distribua metade das fatias da berinjela e intercale com fatias de tomate, presunto e queijo, feche com as outras metades da berinjela. Leve ao forno até derreter o queijo.

Rendimento: 6 unidades

34. Biscoito de Requeijão com Queijo Suiço



Ingredientes
1 ovo
1 xícara de farinha de amêndoas
60 g de requeijão
2 copos de queijo suiço ralado
Tempero a gosto

Modo de preparo
Misture o queijo, a farinha e o requeijão e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Mexa bem. Adicione o ovo e tempere a gosto, misture. Distribua a massa em uma forma forrada com papel manteiga, espalhe bem até ter uma camada bem fina. Leve ao forno pré-aquecido a 220°C por 5 minutos de cada lado. Retire, espere esfriar e corte em pedaços.

Rendimento: 6 porções

35. Quibe de Abóbora com Queijo



Ingredientes
2 xícaras de abóbora cozida e sem casca
200 g de queijo minas
½ cebola ralada
1 xícara de quinoa cozida
1 xícara de farinha de coco
1 colher (sopa) de salsa fresca picada
½ colher (café) de gengibre em pó
Sal rosa e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo
Em uma tigela adicione todos os ingredientes, exceto o queijo. Com um garfo, amasse os ingredientes e reserve. Corte o queijo minas em pedaços retangulares. Unte as mãos com azeite e pegue uma porção da massa de abóbora. Abra a massa e coloque o pedaço de queijo no centro. Modele em formato de quibe. Leve para assar em forno médio por 25 minutos.

Rendimento: 8 unidades

200 RECEITAS low carb

Sobremesas

1. Bolo de Chocolate com Cobertura

Ingredientes
Massa
4 ovos
1 xícara de farinha de amêndoas
3 colheres (sopa) de farinha de coco
3 colheres (sopa) de coco ralado
6 colheres (sopa) de creme de leite
4 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
1 colher (sopa) fermento químico em pó
Adoçante a gosto
Essência de baunilha (opcional)

Cobertura
60g de cacau em pó 100%
6 colheres (sopa) de creme de leite
Adoçante a gosto

Modo de preparo
No liquidificador, coloque a farinha de amêndoas, o cacau em pó, a farinha de coco, os ovos, o creme de leite e o adoçante, bata bem. Acrescente a massa em um recipiente e adicione o coco ralado e o fermento em pó, misturando levemente. Em uma forma untada com manteiga ou óleo de coco, despeje a massa. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por 30 minutos. Deixe esfriar, desenforme e cubra com a cobertura.

Cobertura: Leve ao fogo o creme de leite e o cacau em pó. Mexa bem até levantar fervura. Desligue o fogo e cubra o bolo.

Rendimento: 12 porções



2. Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

Ingredientes
Massa
4 ovos
3 cenouras raladas
2 xícaras de farinha de amêndoas
¾ de xícara de óleo de coco
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
Adoçante a gosto

Cobertura
200 ml de leite de coco
2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Acrescente todos os ingredientes em um liquidificador ou batedeira, exceto o fermento. Bata até obter uma massa homogênea. Adicione a massa em um recipiente e acrescente o fermento em pó, misture levemente com uma colher. Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga. Leve ao forno a 200°C por 30 minutos. Deixe esfriar, desenforme e cubra com a cobertura.

Cobertura: Em uma panela, acrescente todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Cubra o bolo.

Rendimento: 12 porções



3. Sorvete de Baunilha



Ingredientes
200g de creme de leite
150 ml de leite de aveia
Essência de baunilha a gosto
Adoçante

Modo de preparo
Coloque os ingredientes em um recipiente e misture até ficar com consistência cremosa. Coloque em formas de gelo e leve ao congelador até endurecer. Quando estiver pronto, retire das formas e bata no liquidificador. Sirva em seguida.

Rendimento: 5 porções

4. Sorvete de Morango

Ingredientes
270g de morangos frescos
200g de creme de leite
Adoçante de sua preferência

Modo de preparo
Congele os morangos. Em um liquidificador, bata os morangos congelados até virar uma massa. Em uma tigela, bata o creme de leite até o ponto de chantilly. Misture os morangos e o creme de leite batidos. Colocar em um recipiente e congelar por 5 horas.

Rendimento: 5 porções



5. Cheesecake



Ingredientes
Massa
1 gema de ovo
1 xícara de farinha de avelã
50g de manteiga
½ colher (chá) de fermento

Recheio
4 ovos
1 xícara de framboesa
150g de cream cheese light
220g de creme de ricota
2 limões (suco)
Raspas de 1 limão
1 colher (sopa) de essência de baunilha
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Em um recipiente, misture todos os ingredientes da massa. Forre uma forma redonda com papel manteiga e espalhe a massa no fundo da forma. Leve ao forno a 200°C por 10 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

Recheio: Bata o cream cheese até ficar bem fofo. Adicione os ovos, adoçante, creme de ricota, suco e raspas de limão e a essência de baunilha. Adicione o creme batido por cima da massa na forma. Em uma panela, acrescente as framboesas e misture com uma colher até ferver. Quando estiverem derretidas, passe em uma peneira para retirar as sementes. Espalhe a framboesa com cuidado por cima do creme batido. Leve ao forno por mais 15 minutos. Deixe esfriar e sirva gelado.

Rendimento: 8 porções

6. Danette



Ingredientes
100g de chocolate amargo
250g de creme de leite
Adoçante a gosto

Cobertura
200 ml de leite de coco
2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Leve o chocolate ao micro-ondas para derreter. Mexa de 1 em 1 minuto até ficar derretido. Acrescente o creme de leite e misture bem. Adoce a gosto.

Rendimento: 4 porções

7. Brownie de Chocolate



Ingredientes
3 ovos
150g de farinha de avelã
150g gramas de manteiga
2 colheres (sopa) de cacau em pó
150 gramas de chocolate amargo picado
1 colher (chá) essência de baunilha
1 colher (café) bicarbonato de sódio
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Derreta o chocolate amargo e a manteiga no micro-ondas. Acrescente a baunilha e misture. Reserve. Em outra tigela, bata os ovos e o adoçante. Misture tudo e em seguida acrescente a farinha, o cacau em pó e o bicarbonato. Em uma forma, acrescente a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.

Rendimento: 8 porções

8. Beijinho de Coco



Ingredientes
200 ml de leite de coco
200g de creme de leite
100g de coco ralado
Cravo da índia (opcional)
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Em uma panela, acrescente o leite de coco, creme de leite, coco ralado e o adoçante. Mexa bem até começar a desgrudar. Leve à geladeira. Enrole as bolinhas e passe no coco ralado. Se preferir, coloque os cravos em cima.

Rendimento: 8 unidades

9. Brigadeiro de Colher com Abacate



Ingredientes
½ abacate maduro
1 colher (sopa) de cacau em pó
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata em um mixer ou liquidificador o abacate, o cacau pó e o adoçante até ficar homogêneo. Se preferir, leve à geladeira ou sirva.

Rendimento: 5 porções

10. Mousse de Maracujá

Ingredientes
200g de creme de leite
1 pacote de suco de maracujá em pó (zero açúcar)

Modo de preparo
Em um liquidificador, bata o creme de leite e o suco de maracujá até ficar homogêneo. Coloque em um recipiente de sua preferência e leve para gelar por 2 horas. Sirva.

Rendimento: 2 porções



11. Bombom de Prestígio



Ingredientes
50g de chocolate amargo
2 xícaras de coco ralado
¾ de óleo de coco
Castanhas a gosto

Modo de preparo
Acrescente o coco ralado e ½ xícara de óleo de coco em um processador e bata por 5 minutos. Despeje o líquido em forminhas, adicione as castanhas e coloque no congelador. Em um recipiente, acrescente o chocolate amargo e o restante do óleo de coco. Leve ao micro-ondas e mexa de 30 em 30 segundos até derreter. Distribua em cima das forminhas e leve ao congelador novamente por 40 minutos.

Rendimento: 6 unidades

12. Creme de Coco Ralado



Ingredientes
300g de creme de leite
70 ml de leite de coco
100g de coco fresco ralado
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Leve ao congelador por 2 horas e sirva.

Rendimento: 2 porções

13. Sorvete de Limão



Ingredientes
2 ovos
6 limões (suco)
2 xícaras de creme de leite fresco
2 colheres de sopa de manteiga
Adoçante a gosto
Raspas de 2 limões

Modo de preparo
Em banho maria, acrescente o suco, a manteiga, os ovos e o adoçante. Mexa até a mistura ficar espessa. Deixe esfriar. Em um recipiente, bata o creme de leite fresco até ponto de chantilly e junte a mistura de suco de limão e as raspas de limão. Leve ao congelador por 6 horas

Rendimento: 4 porções

14. Barrinha de Chocolate com Amendoim



Ingredientes
100 g de chocolate amargo
9 colheres (chá) de amendoim
2 colheres (sopa) de creme de leite fresco

Modo de preparo
Derreta o chocolate. Acrescente o creme de leite fresco e misture até ficar homogêneo. Distribua o amendoim no fundo de forminhas, em seguida, adicione o chocolate. Leve para o congelador até endurecer.

Rendimento: 6 unidades

15. Pudim



Ingredientes
12 claras de ovos
1 pitada de sal
Adoçante a gosto
Manteiga para untar

Modo de preparo
Numa batedeira, bata as claras em neve. Acrescente o adoçante aos poucos. Unte uma forma de pudim com a manteiga, despeje a mistura batida, espalhando-a uniformemente na forma. Asse em banho-maria por 15 minutos. Abra a porta do forno apenas alguns poucos centímetros, deixe assim até que esfrie. Quando estiver frio, retire do forno e desenforme. Cubra com uma calda low carb de sua preferência.

Rendimento: 5 porções

16. Quindim



Ingredientes
10 gemas
2 ovos
100 g de coco ralado
1 colher (sopa) de manteiga
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Em um recipiente, misture o adoçante e o coco ralado. Passe as gemas por uma peneira. Junte a manteiga, as gemas e os ovos inteiros. Misture todos os ingredientes, até que a mistura fique homogênea. Adicione a mistura em uma forma de pudim ou forminhas, com manteiga. Leve ao forno a 180°C em banho-maria por 35 minutos.

Rendimento: 5 porções

17. Barrinha de Coco e Chocolate



Ingredientes
1 xícara de óleo de coco
2 xícaras de coco ralado
340 g de chocolate amargo
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Aqueça o óleo de coco, retire do fogo e adicione coco ralado e adoçante. Misture bem. Coloque em uma assadeira rasa com papel de manteiga. Leve ao congelador por 2 horas. Derreta o chocolate e espalhe por cima do coco na assadeira. Leve para o congelador novamente. Quando estiver pronto, corte em quadradinhos e mantenha refrigerado.

Rendimento: 8 unidades

18. Bolo Gelado de Coco



Ingredientes
4 ovos
2 xícaras de farinha de amêndoas
1 xícara de coco ralado
1 xícara de leite de coco
½ xícara de óleo de coco
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (café) rasa de goma xantana
1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo
Em um recipiente misture todos os ingredientes, deixe o fermento por último. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno. Espere esfriar, polvilhe coco ralado e molhe com leite de coco. Sirva gelado.

Rendimento: 12 porções

19. Bolo de Cereja



Ingredientes
5 ovos
1 pacote de gelatina diet de cereja em pó
1 xícara de farinha de amêndoas
1 xícara de farinha de coco
½ xícara de farinha de caju
½ xícara de óleo de coco
1 ½ xícara de leite
½ xícara de cereja em calda diet
1 colher (de sopa) de fermento em pó
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos, exceto o fermento. Em um recipiente, acrescente a massa e adicione o fermento, mexa delicadamente. Despeje a massa em uma forma untada. Asse em forno a 200° por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 12 porções

20. Cocada cremosa

Ingredientes
200 g de coco ralado
300 g de creme de leite fresco
½ colher (café) de goma xantana
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Leve ao fogo baixo todos os todos ingredientes e vá mexendo até que fique em ponto de brigadeiro. Sirva quente ou gelado.

Rendimento: 2 porções



21. Manjar de Coco



Ingredientes
200 ml de leite de coco
4 caixas de creme de leite
1 pacote de gelatina sem sabor
5 colheres (sopa) de coco ralado
1 colher (sopa) de essência de baunilha
3 colheres (sopa) de água morna
Frutas vermelhas
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Dissolva o pacote de gelatina na água morna e reserve. Leve ao fogo o creme de leite, leite de coco, coco ralado e o adoçante, mexa tudo até começar a ferver. Acrescente a gelatina e a essência de baunilha. Coloque em uma forma de pudim e leve a geladeira por 12 horas. Para a calda, leve ao fogo as frutas vermelhas de sua preferência com adoçante a gosto e um pouquinho de água, até dar consistência.

Rendimento: 10 porções

22. Sorvete de Chocolate

Ingredientes
250ml de creme de leite fresco
100g de chocolate amargo
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Derreta o chocolate em banho maria e reserve. Bata o creme de leite fresco na batedeira por aproximadamente 10 minutos ou até ficar cremoso. Acrescente o chocolate derretido e continue batendo até a mistura ficar homogênea. Adoce a gosto. Leve ao congelador por 4 horas.

Rendimento: 2 porções



23. Queijadinha



Ingredientes
2 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de coco
2 colheres (sopa) de coco ralado
1 colher (sopa) de creme de leite
1 colher (sopa) de parmesão ralado
½ colher (sopa) de fermento em pó
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Misture bem todos os ingredientes e coloque em forminhas de silicone. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 4 porções

24. Bolinho de Amora



Ingredientes
1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
1 colher (sopa) de creme de leite
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (chá) de fermento em pó
Adoçante a gosto
Amora a gosto

Modo de preparo
Misture todos ingredientes, deixando o fermento por último. Coloque em forminhas de cupcake e afunde as amoras na massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar.
Rendimento: 2 unidades

25. Mousse de Chocolate



Ingredientes
3 gemas
1 vidro de leite de coco
100g de chocolate amargo picado
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Peneire as gemas e leve ao fogo baixo com o leite de coco por 5 minutos. Transfira para um liquidificador e acrescente o chocolate picado. Aguarde 5 minutos para o chocolate derreter e bata por mais 5 minutos para ficar bem aerado. Coloque em forminhas individuais e leve a geladeira por 4 horas.
Rendimento: 4 porções

26. Cookie de Amendoim



Ingredientes
1 ovo
3 colheres (sopa) de farinha de castanha de caju
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
Adoçante a gosto
Essência de baunilha a gosto

Modo de preparo
Misture todos ingredientes e coloque a massa em forminhas de silicone. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos.

Rendimento: 5 unidades

27. Danoninho



Ingredientes
1 lata de creme de leite
½ pacote de suco Clight morango

Modo de preparo
Coloque tudo no liquidificador ou mixer e bata bem até ficar homogêneo. Leve para gelar.

Rendimento: 3 porções

28. Cupcake de Amendoim



Ingredientes
2 ovos
4 colheres (sopa) farinha de coco
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
2 colheres (sopa) farinha de amendoim
2 colheres (sopa) leite de coco
1 colher (sopa) de fermento
Adoçante a gosto
Água até dar o ponto

Modo de preparo
Misture tudo e adicione a água até ficar em ponto de massa de bolo. Acrescente o fermento e misture levemente. Distribua em forminhas de cupcake e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 3 porções

29. Bolo de Banana



Ingredientes
3 bananas médias
½ xícara de óleo de coco
½ xícara de açúcar mascavo
2 xícaras de farinha de amêndoas
1 colher (chá) de canela
1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes, exceto o fermento, até ficar bem homogêneo. Acrescente o fermento mexendo levemente. Disponha a massa em uma forma. Se preferir, pique uma banana em rodelas e distribua sobre a massa do bolo. Leve ao forno pré-aquecido a 200° por 40 minutos e desenforme ainda quente.

Rendimento: 8 porções

30. Pudim Prestígio

Ingredientes
Pudim de Chocolate:
200ml de leite coco
1 xícara de leite em pó desnatado
1 xícara de leite desnatado
3 colheres (sopa) de cacau em pó
150 g de chocolate meio amargo
1 pacotinho de gelatina incolor
Adoçante a gosto



Pudim de Coco
200ml de leite de coco
1 xícara de leite desnatado
1 xícara de leite em pó desnatado
½ colher (chá) de essência de baunilha
½ xícara de coco ralado
1 pacotinho de gelatina incolor

Modo de preparo
Em um liquidificador, adicione o leite em pó, leite de coco, cacau em pó, adoçante, leite, o chocolate derretido e bata por 2 minutos. Faça a gelatina incolor conforme as instruções, coloque a gelatina no liquidificador ainda batendo e deixe bater por 1 minuto. Despeje em uma forma e leve para a geladeira por 1 hora.

Em um liquidificador, adicione o leite em pó, leite de coco, leite, adoçante, essência de baunilha e bata por 2 minutos. Faça a gelatina incolor conforme as instruções. Coloque a gelatina no liquidificador ainda batendo e deixe bater por 1 minuto. Adicione o coco ralado e misture com uma colher. Despeje a mistura por cima do pudim de chocolate já firme e leve para a geladeira por 3 horas.

31. Cookies



Ingredientes
1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de coco
2 colheres (sopa) de coco ralado
3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
2 colheres (sopa) de xilitol

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes até obter massa homogênea. Enrole 6 bolinhas. Coloque em uma forma untada e achate as bolinhas. Asse por 15 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.

Rendimento: 6 unidades

32. Brownie de frigideira



Ingredientes
1 ovo
1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
1 colher (chá) de cacau em pó 100%
1 colher (chá) de xilitol
1 colher (sopa) creme de leite
1 colher (café) de fermento em pó
Essência de baunilha

Modo de preparo
Misture tudo e coloque em uma frigideira com tampa. Vá olhando e desligue assim de estiver no ponto de brownie.

Rendimento: 4 porções

33. Paçoca



Ingredientes
1 xícara de amendoim torrado e moído
2 colheres (sopa) rasas de pasta de amendoim
Pitada de Sal
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes e molde com as mãos, apertando bem.

Rendimento: 6 unidades

34. Bolo de Paçoca

Ingredientes
Para a massa
4 ovos
1 ½ xícara de farinha de amendoim
½ xícara de farinha de amêndoas
3 colheres (sopa) de pasta de amendoim
100 ml de leite de coco
1 pitada de bicarbonato de sódio
1 colher (chá) de fermento
Adoçante a gosto



Cobertura
70g de pasta de amendoim
100 ml de leite de coco
1/2 xícara de amendoim triturado

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por 25 minutos. Para a cobertura, misture os ingredientes até ficar na consistência desejada.

Rendimento: 8 porções

35. Bolo Verde de Limão

Ingredientes
4 ovos
2 xícaras de farinha de amêndoas
½ xícara de farinha de coco
Suco de 1 limão
3 colheres (sopa) de óleo de coco
1 colher de sopa de fermento em pó
1 copo de iogurte natural desnatado
1 pacote de gelatina de limão
Adoçante a gosto



Modo de preparo
Bater os líquidos no liquidificador, depois em uma vasilha juntar os secos aos pouco, deixando o fermento por último. Em uma forma untada, distribua a massa e leve ao forno pré-aquecido para assar a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

36. Picolé de Baunilha



Ingredientes
Ingredientes
300 g de iogurte low carb
2 colheres (café) de essência de baunilha
Formas de picolé com palito

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes e bate até obter mistura homogênea. Encha as formas de picolé com a mistura e leve ao congelador por uma noite.

Rendimento: 4 unidades

37. Sorvete de Iogurte



Ingredientes
5 iogurtes
2 limões
2 colheres (sopa) de requeijão

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes e leve ao freezer.
Sirva logo após.

Rendimento: 4 porções

38. Bolinho de Canela



Ingredientes
2 ovos
50 ml de água
1 colher (sopa) de óleo de coco
3 colheres (sopa) de farelo de aveia
1 colher (sopa) de farinha de coco
1 colher (chá) de fermento em pó
Adoçante a gosto
Canela a gosto
Uvas passas

Modo de preparo
Misture tudo e coloque em formas de silicone ou em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos em potência alta.

Rendimento: 1 porção

39. Brownie de Coco



Ingredientes
4 ovos
1/3 xícara de óleo de coco
1/2 xícara de cacau em pó
1/4 xícara de leite de coco
1/2 xícara de farinha de coco
Pitada de sal
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Em uma panela pequena, coloque o óleo de coco com o cacau e mexa bem no fogo baixo até derreter. Em uma tigela coloque os ovos, adoçante, leite de coco, farinha de coco e a pitada de sal, misture bem. Acrescente a mistura de óleo com o cacau e continue mexendo. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga ou untada com cacau e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos.

Rendimento: 4 porções

40. Muffin de Chocolate

Ingredientes
1 ovo
3 colheres (sopa) de óleo de coco
2 colheres (sopa) rasas de farinha de coco fina
2 colheres (sopa) rasas de farinha de amendoim fina
2 colheres (sopa) de cacau 100%
1 colher (chá) de fermento em pó
Chocolate picado
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata tudo em uma batedeira, deixando o fermento por último. Distribua a mistura nas forminhas e coloque o chocolate picado. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos.

Rendimento: 2 porções



41. Iogurte de Kefir com Calda de Maracujá



Ingredientes
500 ml de iogurte de Kefir dessorado
½ lata de creme de leite
2 maracujás médios (polpa)
1 colher (chá) de gelatina sem sabor
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Misture bem o iogurte de kefir, o creme de leite e adoçante. Reserve. Leve ao fogo a polpa dos maracujás, gelatina e adoçante. Deixe esfriar e coloque por cima do iogurte.

Rendimento: 2 porções

42. Cookie de Manteiga de Amendoim



Ingredientes
1 ovo
¾ de xícara de manteiga de amendoim
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
1 colher (sopa) de coco ralado fino
5 colheres de sopa de adoçante em pó
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
Óleo de coco (para moldar o cookie)

Modo de preparo
Em uma tigela, despeje a manteiga de amendoim e mexa bem. Acrescente o ovo e misture bem. Acrescente a farinha de amêndoas, o coco ralado fino, o adoçante e misture bem. Molde bolinhas, passando o óleo de coco na mão e disponha numa forma. Amasse a parte de cima com as costas de um garfo e asse em forno pré-aquecido a 220 graus por 20 minutos.

Rendimento: 8 unidades

43. Doce de Abóbora



Ingredientes
500 g de abóbora cortada em cubos
Adoçante a gosto
Cravo e canela a gosto

Modo de preparo
Coloque os cubos de abóbora para cozinhar em água com cravos e canela. Quando a abóbora estiver cozida, acrescente o adoçante.
Rendimento: 6 porções

44. Bolo de Maracujá



Ingredientes
1 ovo
1 colher (sobremesa) de manteiga sem sal derretida
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
1 colher (sopa) de coco ralado
3 colheres (sopa) de suco de maracujá
1 colher (café) de fermento em pó
3 colheres (sopa) de polpa de maracujá
Manteiga de coco
Adoçante

Modo de preparo
Em uma caneca, misture bem o ovo com o adoçante, acrescente a manteiga derretida e continue batendo com a ajuda de um garfo. Acrescente a farinha e o coco ralado e bata bem. Vá acrescentando o suco de maracujá até ficar cremoso, coloque o fermento em pó, misture e leve ao microondas por 2 minutos na potência máxima. Para a calda, coloque a polpa de maracujá em uma panela, o adoçante e a manteiga de coco, misture e deixe ferver até ficar cremoso.

Rendimento: 3 porções

45. Muffins de Abobrinha



Ingredientes
4 ovos
¾ xícara de farinha de coco
½ xícara de farinha de amêndoas
100 g manteiga derretida
150 g queijo Philadelphia
150 g de abobrinha ralada
1/2 copo de nozes picadas
2 colheres (chá) de fermento químico
1 1/2 colher de sopa de canela
2 colheres (chá) de cardamomo
1 pitada de sal
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata os ovos e o adoçante muito bem. Derreta a manteiga e adicione nos ovos com o creme de leite e philadelphia. Misture os ingredientes secos e os temperos adicione com o liquido. Espalhe igual nas formas de muffins. Asse no forno em 180°C por 25 minutos. Deixe esfriar e sirva. Finalize com canela.

Rendimento: 12 unidades

46. Picolé de Frutas Vermelhas e Chantilly



Ingredientes
½ xícara de framboesa
½ xícara de amora
1 xícara de agua
½ xícara de creme de leite
1 colher (chá) de essência de baunilha
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Coloque as frutas, adoçante e água em uma panela e ferva por 5 minutos. Bate a mistura no liquidificador e deixe esfriar. Bate o creme de leite com baunilha e adoçante até ficar bem cremoso e cheio de ar. Em formas de picolé, coloque metade de frutas, depois chantilly, depois frutas de novo. Coloque no freezer por 5 horas.

Rendimento: 4 porções

47. Bolo de Chocolate com Nozes de Frigideira



Ingredientes
1 ovo
3 colheres (sopa) de farinha de nozes
1 colher (sobremesa) de psyllium
1 colher (café) de fermento químico
1 colher (café) de vinagre de maçã
1 colher (sobremesa) de cacau em pó 100%
2 gotas de essência de baunilha
1 colher de gosta de chocolate belga 70% cacau
Adoçante a gosto
Nozes em pedaços

Modo de preparo
Misture tudo em uma tigela. Pincele com óleo de coco e despeje a massa, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo. Vire e doure o outro lado. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho maria e despeje ainda quente no bolo.

Rendimento: 2 porções

48. Pudim de Chia



Ingredientes
3 colheres (sopa) de chia
1 colher (sopa) de coco ralado
½ copo de leite de coco
Adoçante a gosto
Morangos picado

Modo de preparo
Misture a chia com leite de coco, acrescente o coco ralado, o adoçante e coloque na geladeira por 30 minutos, sirva com morangos.
Rendimento: 1 porção

49. Sorvete de Chocolate e Amendoim



Ingredientes
5 gemas
5 claras em neve
300 g de chocolate meio amargo
200 g de pasta de amendoim sem sal
1 xícara (chá) de creme de leite
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Derreta o chocolate picado em banho-maria. Desligue o fogo, acrescente as gemas e misture bem. Em seguida, acrescente o creme de leite, a pasta de amendoim, o adoçante e misture até que fique homogêneo. Por fim, acrescente as claras em neve e misture delicadamente. Deixe no congelador por cerca de 2 horas ou até que fique firme.
Rendimento: 2 porções

50. Cajuzinho



Ingredientes
3 colheres (sopa) de farinha de amendoim
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral
2 colheres (sopa) de cacau
2 colheres (sopa) de whey de chocolate
2 colheres (sopa) de leite de coco
Adoçante a gosto
Castanha de caju torrado para enfeitar

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes. Unte as mãos com um pouco de manteiga e modele os cajuzinhos. Finalize com a castanha de caju e sirva.

Rendimento: 8 unidades

51. Mingau



Ingredientes
1 garrafa de leite de coco
1 lata de creme de leite sem soro
1 colher (sopa) de manteiga
Adoçante a gosto
Essência de baunilha
Canela ou coco ralado

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo baixo mexendo sempre, até engrossar. Distribua canela ou coco ralado por cima. Sirva quente ou gelado.
Rendimento: 2 porções

52. Mousse de Gelatina de Morango



Ingredientes
150 ml de água fervente
2 gelatinas de morango zero
1 caixa de creme de leite
Pedras de gelo

Modo de preparo
Coloque num liquidificador a água fervente e as duas gelatinas, acrescente o creme de leite e adicione uma pedra de gelo por vez. Despeje num refratário e leve por 30 minutos na geladeira.

Rendimento: 2 porções

53. Mousse de Café



Ingredientes
2 ovos
1 envelope de gelatina incolor e sem Sabor
200 g de creme de leite
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 Colher (sopa) de café solúvel
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Aqueça o leite, acrescente o café e o creme de leite. Separe as gemas e as claras dos ovos, reserve. Bata as gemas e adoce a gosto. Misture a mistura de leite e deixe em fogo médio por 3 minutos. Mexa bem. Deixe esfriar um pouco e adicione a gelatina hidratada e dissolvida. Reserve. Bata as claras e reserve. Misture tudo. Despeje em um recipiente e leve a geladeira.

Rendimento: 2 porções

54. Cheesecake de Limão com Chocolate

Ingredientes
Creme de limão
2 ovos
400 g de cream cheese
100 ml de creme de leite
Suco de 1 limão
Essência de limão a gosto
Adoçante a gosto

Ganache de chocolate
3 colheres (sopa) cacau de pó
100 ml de creme de leite
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Misture os ingredientes do creme de limão, despeje em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 150°C por 40 minutos. Para a ganache, coloque o chocolate, o creme de leite e a manteiga em um recipiente, leve ao microondas por 30 segundos ou até derreter o chocolate. Adoce e misture bem. Coloque o creme de limão sobre a ganache e leve à geladeira.

Rendimento: 2 porções



55. Torta de Limão

Ingredientes
Massa
2 ovos
100 g de coco ralado
100 g de farinha de amêndoas
50 g de manteiga
1 colher (sopa) de adoçante

Recheio
100 ml de leite de coco
400 g de creme de leite
1 envelope de gelatina sem sabor
Suco de 2 limões
Raspas de limão
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Em um recipiente, acrescente todos os ingredientes da massa. Misture bem até ficar uma massa bem incorporada. Coloque a massa em uma forma de fundo removível apertando bem até cobrir o fundo e as laterais. Fure com um garfo parcialmente a massa e leve para assar em forno pré-aquecido por 15 minutos. Em copo, coloque o envelope da gelatina, 3 colheres de leite de coco e misture bem, leve ao micro-ondas por 15 segundos, mexa e reserve. Em outro recipiente, coloque o creme de leite o restante do leite de coco, o suco dos dois limões, a gelatina que estava reservada e adoçante a gosto. Bata no liquidificador e despeje sobre a massa quando ela estiver fria, coloque raspas de limão e leve a geladeira por 4 horas.

Rendimento: 6 porções



200 RECEITAS low carb

Bebidas

1. Leite de Coco Caseiro



Ingredientes
250 g de coco seco picado
3 xícaras (de chá) de água quente

Modo de preparo
Em um liquidificador, coloque o coco seco ralado, adicione a água quente e bata por 5 minutos. Em seguida, coe em uma peneira bem fina.

2. Smoothie de Morango



Ingredientes
1 caixa de morangos congelados
200 ml de leite de coco
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.
Rendimento: 2 porções

3. Smoothie de Abacate



Ingredientes
½ abacate
1 colher (sopa) de chia
200 g de creme de leite
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

Rendimento: 2 porções

4. Chocolate Quente



Ingredientes
2 ovos
300 ml de água fervendo
3 colheres (sopa) de óleo de coco líquido
½ colher (chá) de essência de baunilha
2 colheres (chá) de cacau em pó
Adoçante a gosto
Modo de preparo
Bata os ovo e óleo no liquidificador. Adicione a água fervendo e bata mais um pouco. Acrescente o cacau e essência de baunilha e bate novamente. Sirva quente.

Rendimento: 2 porções

5. Suco Rosa



Ingredientes
2 xícaras de morangos, amoras, framboesas congeladas
500 ml de leite de castanha de caju
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter mistura homogênea. Sirva gelado.

Rendimento: 2 porções

6. Limonada de Maça



Ingredientes
2 maças
1 rodela de gengibre
250 ml de água
Suco de 1 limão

Modo de preparo
Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter mistura homogênea. Sirva gelado.
Rendimento: 1 porção

7. Capuccino



Ingredientes
1 caixa de creme de leite
250 ml de café já coado
1 colher (sopa) cacau em pó
Adoçante a gosto
Essência de baunilha a gosto
Canela a gosto

Modo de preparo
Retire 3 colheres (sopa) do creme de leite e reserve. Leve o restante desse creme de leite para o congelador por cerca de 30 minutos. Prepare o café e bata no liquidificador com o cacau, as 3 colheres de creme de leite reservadas e adoce a gosto. Reserve. Quando o creme de leite estiver bem gelado bata na batedeira com a baunilha e adoçante por cerca de 5 minutos. Leve de volta ao congelador por 10 minutos e bata novamente até virar um creme. Sirva por cima do café preparado e salpique canela a gosto.

Rendimento: 1 porção

8. Vitamina de Morango com Kefir



Ingredientes
100 g de morangos
1 xícara (chá) de kefir
100 ml de leite de coco gelado
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes em um liquidificador e sirva gelado.

Rendimento: 1 porção

9. Suco Verde



Ingredientes
6 folhas de couve
2 fatias de gengibre fresco
Folhas de hortelã a gosto
Suco de 1/2 limão
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Passe na peneira e sirva.
Rendimento: 1 porção

10. Smoothie de Beterraba



Ingredientes
2 copos de iogurte natural
1 pedaço de beterraba
8 morangos congelados
Suco de 2 laranjas
1 colher (sopa) de chia

Modo de preparo
Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento: 2 porções

11. Suco de Cenoura



Ingredientes
½ cenoura picada
1 fatia de abacaxi
200 ml de água
Suco de 1 limão

Modo de preparo
Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata bem, coe se necessário e beba em seguida.
Rendimento: 1 porção

12. Suco de Espinafre



Ingredientes
1 copo de espinafre
Suco de um 1 limão
Suco de 2 laranjas
1 copo de água

Modo de preparo
Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem e sirva gelado.
Rendimento: 1 porção

13. Suco de Beterraba



Ingredientes
2 limões (suco)
½ beterraba crua
200 ml de água
Adoçante a gosto

Modo de preparo
Coloque tudo no liquidificador e bata por 4 minutos. Sirva gelado.
Rendimento: 1 porção

14. Chocolate Quente Cremoso



Ingredientes
1 litro de leite de coco
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 barra de chocolate meio amargo

Modo de preparo
Derreta o chocolate no microondas por 2 minutos e reserve. Bata o leite de coco e o cacau em pó no liquidificador e leve ao fogo. Mexa até engrossar, quando virar um creme adicione o chocolate derretido, misture e sirva.
Rendimento: 1 porção

15. Leite de Amendoim



Ingredientes
1 ½ xícaras (de chá) de amendoim cru
1 litro de água

Modo de preparo
Coloque os amendoins em uma vasilha, cubra com água e deixe descansar por 12 horas. Após esse tempo, escorra e lave rapidamente. Coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe em fogo médio até ferver. Desligue e deixe descansando por 5 minutos. Escorra e lave. Em um liquidificador, acrescente o amendoim com 1 litro de água e bata até ficar uniforme. Coe em uma peneira fina e sirva.

Rendimento: 4 porções

16. Chá de Gengibre com Canela



Ingredientes
1 litro de água
1 colher (café) de gengibre em pedaço
1 colher (sopa) de canela em pó

Modo de preparo
Coloque a água para ferver. Quando levantar fervura, desligue o fogo e coloque o gengibre. Tampe e aguarde 5 minutos. Despeje no liquidificador, adicione a canela em pó e bata.

Rendimento: 4 porções

17. Smoothie de Amendoim



Ingredientes
3 colheres (sopa) de pasta de amendoim
1 garrafinha de leite de coco
1 pitada de canela
Adoçante a gosto
Gelo

Modo de preparo
Misturar todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.

Rendimento: 2 porções

18. Chá de Gengibre com Limão



Ingredientes
1 litro de água
2 colheres (sopa) de gengibre ralado
Suco de 1 limão

Modo de preparo
Coloque a água na panela e leve para o fogo até levantar fervura. Desligue e adicione o gengibre. Tampe e aguarde 5 minutos. Transfira para o liquidificador e adicione o suco de limão. Bata por 1 minuto.

Rendimento: 4 porções

19. Leite de Amêndoas



Ingredientes
100 g de amêndoas cruas com casca
750 ml de água quente

Modo de preparo
Deixe as amêndoas de molho na água por 5 horas. Escorra a água e lave as amêndoas. Cubra as amêndoas com água fervendo e deixe descansar por 3 minutos. Escorra a água quente e descasque as amêndoas. Coloque as amêndoas descascadas no liquidificador e adicione a água somente até cobrir, reserve o restante. Bata bem as amêndoas cobertas com a água até formar uma pasta homogênea. Abra a tampa pequena do liquidificador e vá adicionando o restante da água quente aos poucos. Coe em um coador bem fino ou em um pano. Sirva.

Rendimento: 3 porções

20. Leite de Castanha de Caju



Ingredientes
100 g de castanha de caju
750 ml de água quente

Modo de preparo
Deixe as castanhas de molho na água por 5 horas. Escorra a água e lave as castanhas. Cubra as castanhas com água fervendo e deixe descansar por 3 minutos. Escorra a água quente e descasque as castanhas. Coloque as castanhas descascadas no liquidificador e adicione a água somente até cobrir, reserve o restante. Bata bem as castanhas cobertas com a água até formar uma pasta homogênea. Abra a tampa pequena do liquidificador e vá adicionando o restante da água quente aos poucos.

Rendimento: 4 porções



200 Receitas Low Carb (2017)

Mais informações: http://jejumintermitente.net.br

Ebook produzido por: Caprara Network (http://caprara.network)

PAUMARWEB