

12 Sobremesas LowCarb

Emagrecer pode ser mais gostoso do que você imagina, com esses doces então você vai esquecer que está de dieta!

como cuidar de mim...



Quem Somos...

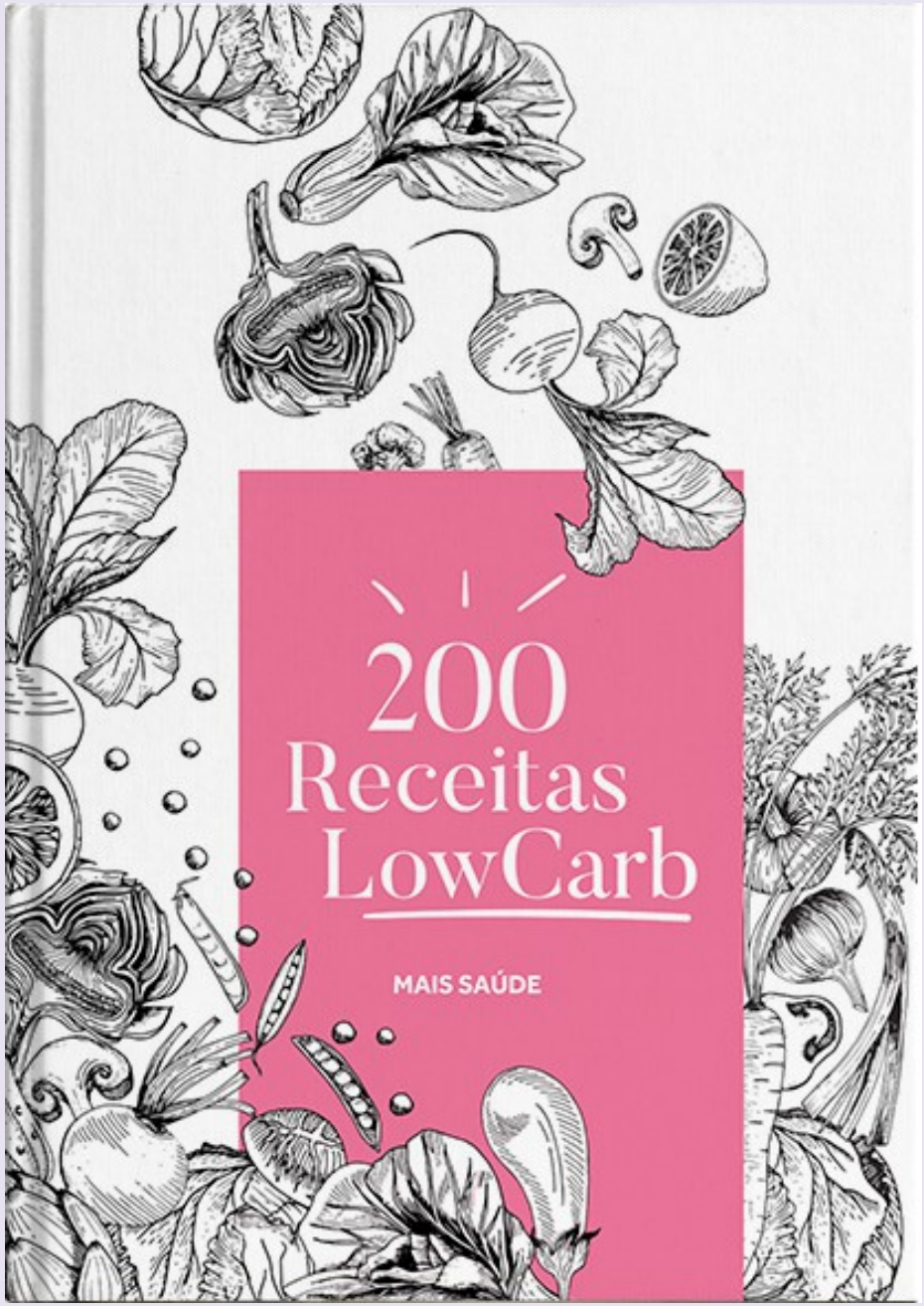
O projeto "Como Cuidar de Mim" é uma iniciativa que pretende ajudar você a cuidar de você! Através de dicas de Saúde, Bem Estar, Fitness, e muito mais!

Conheça a gente melhor!

- **Nosso Site**
  www.comocuidardemim.com.br
- **Nossa Página no Facebook**
  Facebook.com/comocuidardemim
- **Nosso Instagram**
  Instagram.com/comocuidardemim
- **Nosso Twitter**
  Twitter.com/ComoCuidardeMim

como cuidar de mim...

200 Receitas Low Carb



O material das 200 Receitas Low Carb, é um e-book completo com Grupo VIP no Facebook para você aprender do ZERO a como emagrecer de forma saudável e rápida em apenas 10 dias! Mesmo que você não tenha muito tempo disponível e não saiba nada sobre alimentação saudável ou perda de peso.

Temos muito mais que receitas, temos um programa de emagrecimento completo através da dieta low carb.

Índice

1. Brownie de Chocolate.....pág. 05

2. Brigadeiro.....pág. 06

3. Mousse de Maracujá LowCarb.....pág. 07

4. Torta de Limão.....pág. 08

5. Doce de Leite.....pág. 10

6. Torta de Maçã de Frigideira.....pág. 11

7. Beijnho de Coco.....pág. 12

8. Paçoquinha.....pág. 13

9. Cookie.....pág. 14

10. Quindim.....pág. 16

11. Cocada..... .....pág. 17

12. Pudim.....pág. 18

1- Brownie de Chocolate

Ingredientes:

4 ovos;
1/3 de xícara de xilitol;
100 gramas de chocolate amargo 70% cacau;
1 colher de chá de essência de baunilha;
200 g de manteiga;
1 pitadinha de sal.



Modo de preparo:

Bata os ovos e o adoçante até ficar aerado, adicione uma pitada de sal e baunilha. Reserve. Derreta o chocolate e a manteiga no microondas. Incorpore na mistura de ovos e bata mais um pouco. Unte uma forma com manteiga e farinha de coco. Despeje a massa na forma e leve ao forno a 210 graus, por 10 a 15 minutos. Retire quando ainda estiver cremoso por dentro. Espere esfriar e leve a geladeira e pronto! Pode ser consumido assim mesmo, ou levemente requentado acompanhando sorvete!



2- Brigadeiro

Ingredientes:

200g (1 xícara) de creme de leite
12g (2 colheres de sopa) de cacau em pó
25g (2 colheres de sopa) de adoçante xilitol
30g (3 colheres de sopa) de manteiga

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a manteiga, quando derreter coloque o restante dos ingredientes;
Deixe ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1 a 2 minutos e desligue o fogo;
Coloque em um prato e deixe esfriar;
Depois de frio, faça as bolinhas e, em seguida, coloque na geladeira, e sirva.

3- Mousse de maracujá low carb

Ingredientes:

200 g de creme de leite fresco;
1 pacote de suco de maracujá zero açúcar;
sementes de maracujá a gosto.



Modo de preparo:

Leve o creme de leite e o suco ao liquidificador e bata por aproximadamente 11 minuto;
Despeje o ocnteúdo em um refratário ou em potinhos de porção individual e enfeite por cima som as sementes de maracujá;
Leve à geladeira por pelo menos 3 horas e está pronto.

como cuidar de mim...

4- Torta de Limão

Ingredientes:

Massa:
1/3 xícara de farinha de castanha de caju, amêndoa ou amendoim.
1/3 xícara de farinha de castanha do Pará
1 col. sopa de manteiga

Recheio:
1 ovo
1 gema
1/4 xícara de manteiga derretida
1/4 xícara de sumo de limão siciliano
1/4 de xilitol



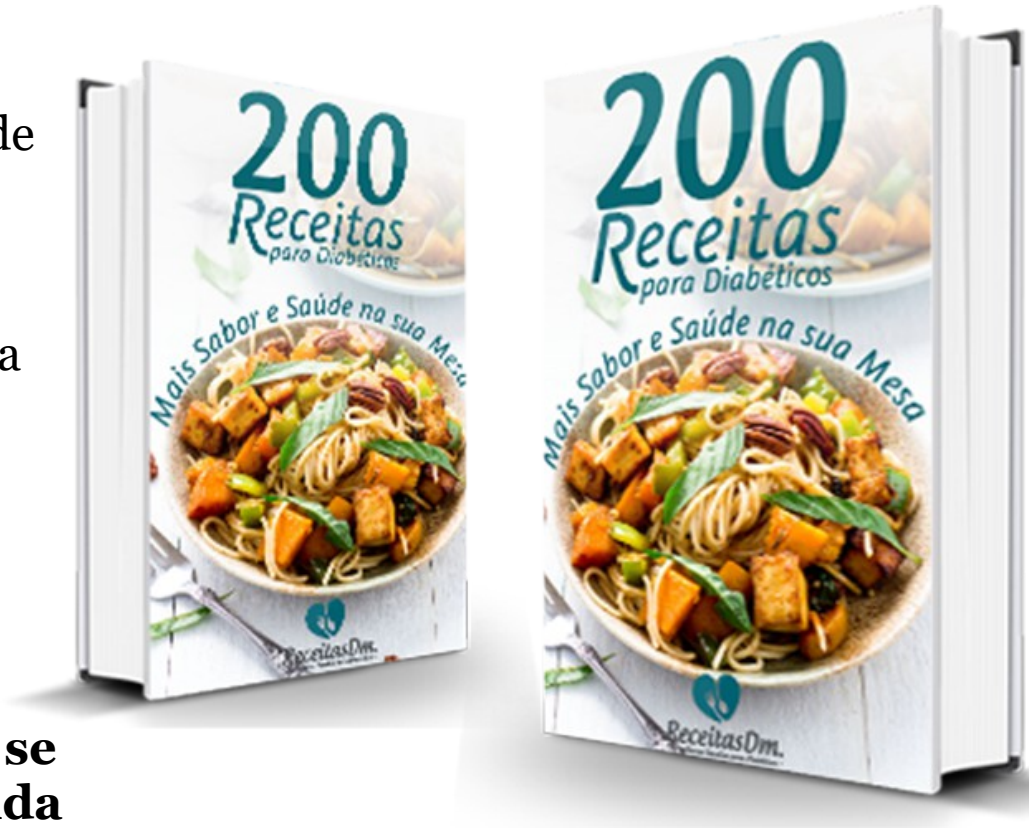
Modo de preparo:

Massa: Em uma vasilha acrescente todos os ingredientes da massa. Misture bem até ficar homogênea.
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 de 10 a 15 minutos com o forno já preaquecido 180ºC.
Recheio: Bata no liquidificador ou processador os ingredientes do recheio, coloque em uma panela e leve ao fogo bem baixo até engrossar um pouco. Leve ao congelador por 10 minutos para ficar mais consistente.
Coloque o recheio na forma com a massa já fria. Leve a geladeira por 2 horas e está pronta!

O JEITO MAIS GOSTOSO DE CONTROLAR A DIABETES

ESQUEÇA TUDO O QUE TE FALARAM SOBRE TER
QUE COMER COMIDAS SEM GRAÇA E SEM SABOR...

Esqueça comidas que fazem elevar seus níveis de glicose e a preocupação com todos os sintomas do diabetes que tanto atrapalham o seu dia-a-dia. Você não precisa se adequar a uma alimentação restrita a qual tira todo o seu prazer de Comer.



É POSSÍVEL SIM!

Você desfrutar dos mais diferentes e maravilhosos tipos de pratos sem ter que se privar de uma alimentação saborosa e ainda assim controlar a diabetes.

SIM! EU QUERO!

5- Doce de leite

Ingredientes:

2 xícaras de chá de leite de coco;
½ xícara de adoçante culinário;
1 colher de chá de sal;
3 colheres de sopa de óleo de coco.



Modo de preparo:

Adicione o leite de coco, o adoçante, o sal e o óleo de coco em uma panela em fogo alto e mexa até começar a ferver.
Reduza o fogo e deixe o leite cozinhar mexendo de vez em quando, cozinhe o leite por 30 minutos ou até reduzir pela metade.
Continue mexendo por aproximadamente 10 minutos e desligue.
Deixe esfriar e leve para gelar. Pronto!

6- Torta de Maça de frigideira

Ingredientes

2 ovos
1 maçã
2 colher (sopa) de farinha de amêndoa
4 colheres (sopa) de creme de leite
2 colher (chá) de fermento em pó
Adoçante culinário ou açúcar mascavo a gosto
Canela a gosto
Manteiga ghee ou óleo de coco para untar



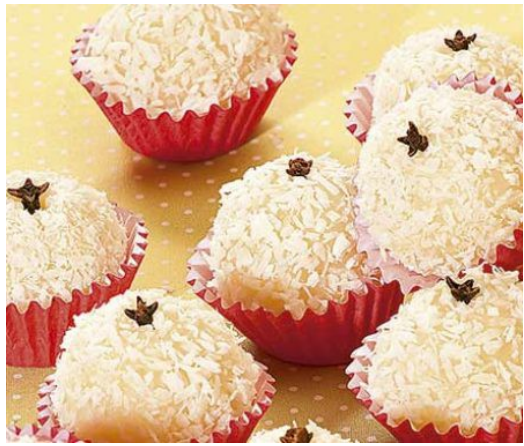
Modo de preparo

Descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve.
Bata so ovos, a farinha, o creme de leite e o fermento com o mixer ou garfo.
Unte a frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça.
Coloque o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.
Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar.
Desenforme e polvilhe canela por cima. E pronto!

7- Beijinho de coco

Ingredientes

200g de creme de leite
100g de coco ralado
200ml leite de coco
Adoçante a gosto
Coco ralado para enrolar
Cravos



Modo de preparo

Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada.
Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira até esfriar e encorpar.
Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher.

Mantenha guardado na geladeira!

como cuidar de mim...



8- Paçoquinha

Ingredientes:

1 Xícara (chá) de Amendoim torrado e moído
2 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
2 Colheres (sopa) rasa de Pasta de Amendoim
1 Pitada de Sal

Modo de preparo:

Em um recipiente junte o amendoim torrado, o adoçante culinário, a pasta de amendoim e o sal, e misture bem.
Modele as paçocas com a mãos para dar o formato.
Leve a geladeira por cerca de 2 horas.
Aproveite.

9- Cookie

Ingredientes

1 xícara (chá) de castanha de caju
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de coco
3 colheres (sopa) de adoçante culinário
½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
½ xícara (chá) de leite de coco
½ xícara (chá) de chocolate amargo gotas



Modo de preparo

Bata a castanha no liquidificador ate virar uma farofa.
Misture todos os ingredientes, com exceção do chocolate.
Molde os cookies e coloque as gotas de chocolate por cima.
Leve para assar em forno médio por cerca de 15 minutos.
Tá pronto!

200 Doces Zero Açúcar



Você já pensou que bom seria poder desfrutar dos mais diferentes e deliciosos tipos de doces livre de culpa, mesmo que você tenha restrição alimentar?

Reunimos as melhores receitas (testadas e aprovadas) com passo a passo detalhado dos melhores doces sem açúcar.

QUERO SABER MAIS!

como cuidar de mim...

10- Quindim

Ingredientes:

1 ovo inteiro
5 gemas
50g de coco seco ralado sem açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 xícara de adoçante (xilitol ou outro de sua preferencia)



Modo de preparo:

Comece passando as gemas por uma peneira, depois junte todos os ingredientes dentro de um recipiente.
Despeje dentro de um liquidificador ou bata bem com um mixer por alguns minutos até que a massa fique bem homogênea.
Unte forminhas com manteiga e enfarinha com coco ralado.
Despeje a massa dentro das forminhas.
Coloque dentro de uma forma maior com água para assar em banho maria.
Leve ao forno por 30 minutos.
Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
Agora é só servir!

11- Cocada

Ingredientes:

4 claras
200g de flocos de coco
½ xícara de xilitol (ou ouro adoçante de seu apreferencia)
2 xícaras de leite de coco



Modo de preparo:

Leve tudo ao fogo brando, misture tudo.
Mexa até que ela engrosse e comece a desgrudar da panela.
Tire do fogo, unte uma assadeira bem grande.
Com uma colher pegue pequenas porções de sua cocada e distribua sobre a forma.
Deixando um pequeno espaço de um dedo de cada uma.
Leve para assar em forno preaquecido por 25 minutos, ou até dourar levemente.
Retire do forno, e deixe esfriar.

Agora é só saborear.

como cuidar de mim...

12- Pudim

Ingredientes:

400 ml de leite de coco;
3 colheres de sopa de adoçante culinário;
4 ovos;
1 caixinha de creme de leite;
1 colher de sopa de essência de baunilha.



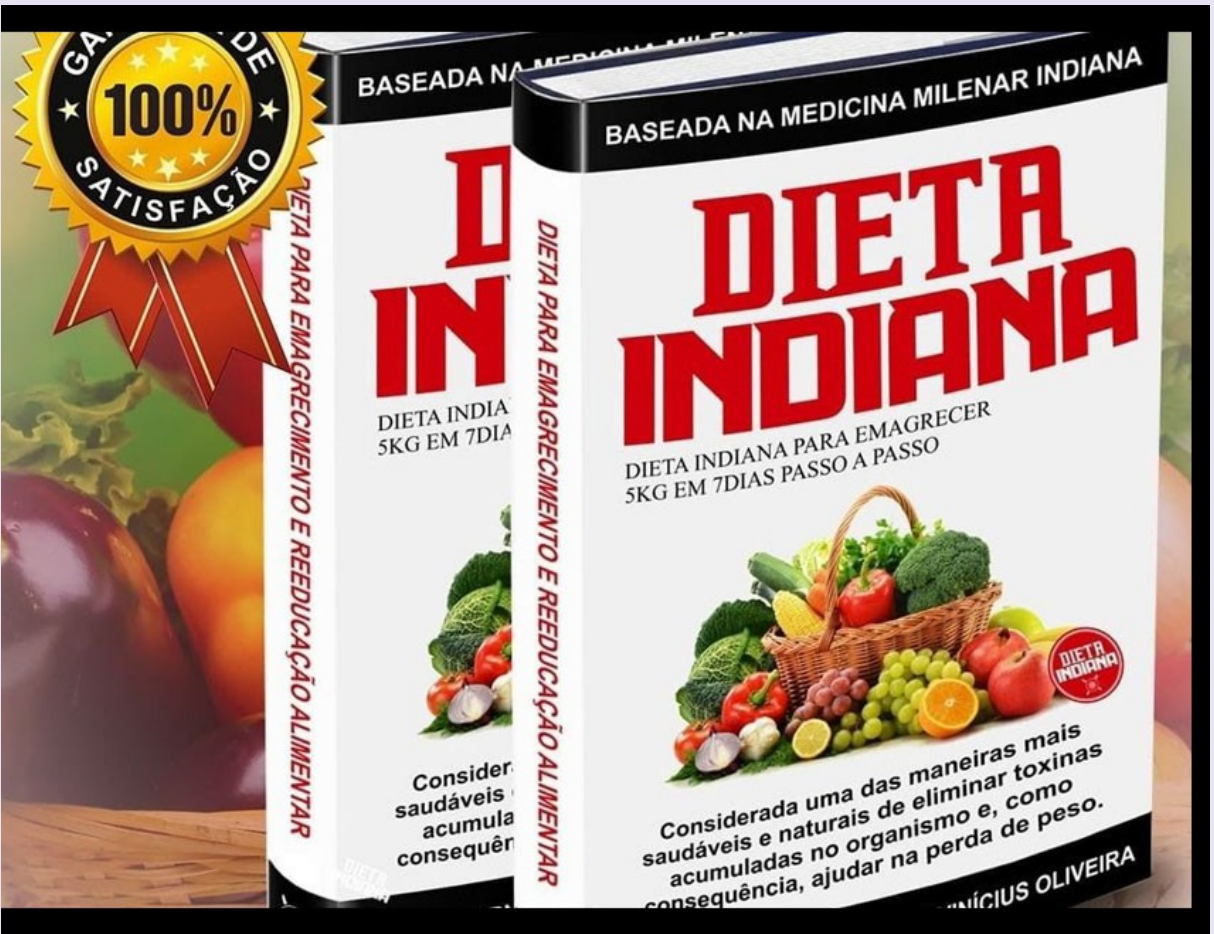
Modo de preparo:

Adicone duas colheres de sopa de adoçante culinário e duas colheres de sopa de água em uma forma de alumínio com um furo no meio e leve ao fogo para derreter e formar uma calda. Reserve.
Incorpore todos os ingredientes batendo bem no liquidificador.
Despeje o conteúdo do pudim na forma e leve ao forno para assar em banho maria por 1 hora e meia.
Retire do forno, espere esfriar, desenforme, leve para gelarpor pelo menos 2 horas e sirva.

Dieta Indiana

Como funciona essa dieta ?

Eu lhes apresento a dieta conhecida como Dieta Indiana.
Essa dieta não é somente para perder peso, mas também para manter o peso e a boa forma. Essa dieta irá te educar a comer frutas e vegetais para aumentar a sua taxa metabólica.
Dietas vegetarianas e perda de peso andam de mãos dadas e é a melhor forma de perder peso de forma saudável!



Clique Aqui e Conheça