
COXINHAS
MARAVILHOSAS
LOW
CARB
@chefcrisgutierrez
chefcrisgutierrez@gmail.com
Chef Cris Gutierrez



SOBRE A CHEF CRIS GUTIÉRREZ:

Cris Gutierrez é uma Chef chileno-brasileira, jornalista, mestre padeira e confeiteira por formação e especialista em Fermentação Natural Sem Glúten e Confeitaria Saudável.

Com formação nacional e internacional em gastronomia, desenvolveu um importante trabalho autoral nas áreas da Panificação e Confeitaria Sem Glúten e Natural. Pioneira em diversos estudos na área.

Nesta vida curta, acredito que o maior poder do ser humano é fazer outras pessoas felizes.

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Coxinhas Maravilhosas Low Carb



De Abóbora:

Ingredientes:

- Abóbora cozida no vapor ou no forno 100g
- Peito de Frango cozido e desfiado 350g
- Manteiga Ghee ou azeite 10g
- Ovo para empanar

. Farinha de rosca de pão low carb para empanar
. Sal e temperos a gosto

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Coxinhas Maravilhosas Low Carb

De Abóbora

Modo de Preparo:

1. Coloque a abóbora cozida e o frango desfiado em um processador.
2. Bata até formar uma massa. Se quiser pedacinhos do frango desfiado nela não bata demais!
3. Tempere a gosto.
4. Forme as coxinhas com as mãos e se quiser rechear abra e recheie com queijo ou um antepasto, por exemplo.
5. Empane cada Coxinha com o ovo batido e a farinha de rosca Low Carb.
6. Asse a 190 graus por cerca de 20min

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Coxinhas Maravilhosas Low Carb

De Couve Flor:

Ingredientes:

- **Couve Flor cozida no vapor 150g**
- **Peito de Frango cozido e desfiado 350g**
- **Manteiga Ghee ou azeite 10g**
- **Ovo para empanar**

. Farinha de rosca de pão low carb para empanar
. Sal e temperos a gosto

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Coxinhas Maravilhosas Low Carb

De Couve Flor

Modo de Preparo:

1. Coloque a Couve Flor cozida e o frango desfiado em um processador.
2. Bata até formar uma massa. Se quiser pedacinhos do frango desfiado nela não bata demais!
3. Tempere a gosto.
4. Forme as coxinhas com as mãos e se quiser rechear abra e recheie com queijo ou um antepasto, por exemplo.
5. Empane cada Coxinha com o ovo batido e a farinha de rosca Low Carb.
6. Asse a 190 graus por cerca de 20min

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Frango cozido, desfiado e temperado Chef Cris Gutierrez

Modo de Preparo:

1. Separe 500g de peito de frango e coloque em uma panela de pressão com o sal e temperos a gosto.
2. Eu tempero o frango com sal rosa, Curry, alho e pimenta preta.
3. Depois refogo com um fio de azeite, alho poró e cebola.
4. Só depois de fazer esse processo eu tampo a panela e cozinho por cerca de 20min.
5. Quando termino de cozinhar desligo o fogo e espero sair toda a pressão.
6. Já sem a pressão balanço a panela ainda fechada pra cima e pra baixo pra desfiar o frango (dentro da panela e sem esforço).



*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .