MINI CURSO DE

PIZZA LOW CARB

BY NUTRIDEIA



LOW CARB - PALEO - CETOGÊNICA - CARNÍVORA

APRESENTAÇÃO

Esse mini curso foi criado com muito carinho com o objetivo de fazer você despertar para uma nova consciência alimentar e perceber que você foi aprisionado em uma caixa de crenças equivocadas em relação ao que é, de fato, uma alimentação saudável.

Você pode sim emagrecer, ser saudável, amar aquilo que vê no espelho, com uma dieta feliz, comendo alimentos gostosos e saudáveis!

A minha missão é ajudar você a nunca mais fazer dieta, e sim ter para sempre um estilo de vida saudável, que traga prazer em todas as suas refeições.

A sua dieta te faz feliz?

Espero que esse curso ajude você a despertar para o novo, trazendo mais saúde, felicidade e uma vida plena para você e sua família.



SUMÁRIO

- MASSA CARNÍVORA - PÁGINA 3
- MASSA NUTRIDEIA GOURMET - PÁGINA 4
- MASSA FAVORITA - PÁGINA 5
- MASSA IDÊNTICA DA PIZZARIA - PÁGINA 6
- MOLHO DE TOMATE CASEIRO - PÁGINA 7
- RECHEIO DE MUÇARELA - PÁGINA 8
- RECHEIO DE CALABRESA - PÁGINA 8
- RECHEIO DE FRANGO COM CATUPIRY - PÁGINA 8
- RECHEIO MARGUERITA - PÁGINA 9
- RECHEIO DE QUATRO QUEIJOS - PÁGINA 9
- RECHEIO PORTUGUESA - PÁGINA 9
- RECHEIO PEPPERONI - PÁGINA 10
- RECHEIO DE SARDINHA - PÁGINA 10
- RECHEIO SICILIANA - PÁGINA 10

MASSAS

MASSA CARNÍVORA

INGREDIENTES:

- 150 GRAMAS DE FRANGO DESFIADO
- 5 OVOS
- 30 GRAMAS DE PSYLLIUM
- 25 GRAMAS DE AZEITE OU BANHA DE PORCO
- 5 GRAMAS DE SAL
- 4 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE
- 50 GRAMAS DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- ORÉGANO À GOSTO

MODO DE PREPARO:

ADICIONE OS OVOS AO LIQUIDIFICADOR E AOS POUCOS VÁ COLOCANDO FRANGO. BATA ATÉ QUE VIRE UM CREME.
ADICIONE O AZEITE E VOLTE A BATER.
EM UMA BACIA GRANDE ADICIONE O PSYLLIUM E O LÍQUIDO DO LIQUIDIFICADOR.
ACRESCENTE O SAL E MISTURE BEM ATÉ SE TORNAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.
QUANDO JÁ ESTIVER BEM MISTURADA, ADICIONE AS QUATRO COLHERES DE SOPA DO VINAGRE. MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES.
APÓS A MASSA PRONTA, ACRESCENTE O QUEIJO PARMESÃO E O ORÉGANO E MISTURE COM AS MÃOS ATÉ FICAR BEM HOMOGÊNEO.
EM UMA FORMA DE PIZZA ANTIADERENTE ABRA A MASSA COM O AUXÍLIO DE UM ROLO.
LEVE AO FORNO POR 20 MINUTOS.

OBS.: RECHEAR A PIZZA SOMENTE DEPOIS DE ASSAR A MASSA

MASSAS

MASSA NUTRIDEIA GOURMET

INGREDIENTES:

- 60 GRAMAS DE CASTANHAS-DO-PARÁ TRITURADA
- 3 OVOS
- 60 GRAMAS DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 60 GRAMAS DE CREME DE LEITE
- 3 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

TRITURE EM UM MIXER OU LIQUIDIFICADOR AS CASTANHAS E DEPOIS ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES ATÉ QUE TUDO ESTEJA HOMOGÊNEO. ASSE NO FORNO MÉDIO POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS EM FORMA DE SILICONE OU ANTIADERENTE DE PIZZA (30 CM).

OBS.: RECHEAR A PIZZA SOMENTE DEPOIS DE ASSAR A MASSA

MASSAS

MASSA FAVORITA

INGREDIENTES:

- 2 OVOS
- 250 ML DE ÁGUA
- 50 GRAMAS DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 60 GRAMAS DE FARINHA DE AMÊNDOAS OU FARINHA DE LINHAÇA DOURADA
- 20 GRAMAS DE PSYLLIUM
- 5 GRAMAS DE SAL
- ORÉGANO A GOSTO

MODO DE PREPARO:

EM UMA VASILHA MISTURE COM UM FUÊ OS OVOS E A ÁGUA. CONTINUE MISTURANDO E VÁ ACRESCENTANDO OS DEMAIS INGREDIENTES. QUANDO A MASSA ESTIVER BEM HOMOGÊNEA, ESPALHE EM UMA FORMA DE PIZZA ANTIADERENTE E LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180ºC POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS.

OBS.: RECHEAR A PIZZA SOMENTE DEPOIS DE ASSAR A MASSA

MASSAS

MASSA IDÊNTICA DA PIZZARIA

INGREDIENTES:

- 150 GRAMAS DE MUÇARELA
- 250 GRAMAS DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 1 COLHER DE CHÁ DE GOMA XANTANA (10 GRAMAS) OU 10 GRAMAS DE PSYLLIUM
- 2 COLHERES DE SOBREMESA DE CREAM CHEESE OU REQUEIJÃO (20 GRAMAS)
- 2 OVOS
- 2 PITADAS DE SAL
- 2 FOLHAS DE PAPEL PARA ASSAR

MODO DE PREPARO:

MISTURE O CREAM CHEESE COM MUÇARELA E DERRETA A MISTURA NO MICROONDAS POR APROXIMADAMENTE 2 MINUTOS. ADICIONE A FARINHA DE AMÊNDOAS, A GOMA XANTANA E OS OVOS, MISTURE NOVAMENTE ATÉ VIRAR UMA MASSA CONSISTENTE.
UTILIZE UM PAPEL ANTIADERENTE PARA ASSAR, COLOQUE A MASSA SOBRE O PAPEL E MAIS UMA FOLHA POR CIMA DA MASSA. PEGUE UM ROLO E ESTIQUE A MASSA PASSANDO POR CIMA DO PAPEL NO FORMATO DA FORMA ESCOLHIDA (FAÇA UNS FURINHOS NA MASSA COM UM GARFO). ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS.

OBS.: RECHEAR A PIZZA SOMENTE DEPOIS DE ASSAR A MASSA

MOLHO

MOLHO DE TOMATE CASEIRO:

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE EXTRATO DE TOMATE (PASSATA OU PELADO)
- 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE CALDO DE CANA
- 2 SACHÊS DE STEVITA
- 5 G DE SAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE ALHO EM PÓ
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE CEBOLA EM PÓ
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE MANJERICÃO DESIDRATADO

MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR



RECHEIOS



MUÇARELA:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- ORÉGANO



CALABRESA:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- LINGUIÇA CALABRESA
- CEBOLA
- ORÉGANO



FRANGO COM CATUPIRY:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- FRANGO DESFIADO
- CATUPIRY OU REQUEIJÃO
- ORÉGANO

RECHEIOS



MARGUERITA:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- FATIAS DE TOMATE FRESCO
- FOLHAS DE MANJERICÃO
- ORÉGANO



QUATRO QUEIJOS:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- QUEIJO PARMESÃO
- QUEIJO GORGONZOLA
- QUEIJO PROVOLONE
- ORÉGANO



PORTUGUESA:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- PRESUNTO
- CEBOLA
- PIMENTÃO
- FATIAS DE TOMATE FRESCO
- OVO COZIDO
- AZEITONAS
- ORÉGANO

RECHEIOS



PEPPERONI:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- PEPPERONI
- ORÉGANO



SARDINHA:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- SARDINHA
- CEBOLA
- ORÉGANO



SICILIANA:
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA
- CHAMPIGNONS CORTADOS
- BACON FATIADO FRITO
- CEBOLA
- AZEITONAS
- ORÉGANO

SOBRE MIM



Sou Andreia Borges, a NUTRIDEIA: Mentora em emagrecimento, reversão de diabetes tipo 2 e de outras comorbidades relacionadas à obesidade.
Amo trabalhar com pessoas que já desistiram de fazer dieta, mas querem se dar mais uma chance.
Criadora do maior grupo de emagrecimento e autocuidado do país, o Programa Nutrideia e Clube do Autocuidado.
A minha missão é ajudar o maior número de pessoas a emagrecerem, recuperarem a saúde, autoestima e alegria de viver. Tudo isso através de uma dieta feliz. A pergunta que faço todos os dias nas minhas redes sociais é: a sua dieta te faz feliz?
Atualmente, foco meu trabalho em criação de conteúdo voltado para uma alimentação verdadeiramente saudável, a importância do autocuidado e mudança de falsas crenças relacionadas a saúde e alimentação.
Para receber mais dicas sobre alimentação saudável, low carb e mudança de estilo de vida, fique ligada nos meus vídeos no Instagram e Youtube, basta digitar @nutrideia.
Por mais saúde, felicidade e uma vida plena, TMJ.