MARMITAS LOW CARB



LOW CARB - Diário de receitas

SEGUNDA-FEIRA

Asinha de frango picante, brócolis ao vapor,
pimentão e berinjela refogados.



LOW CARB - Diário de receitas

TERÇA-FEIRA

Sopa de alho poró, aipo e peito de frango.



LOW CARB - Diário de receitas

QUARTA-FEIRA

Carne de porco desfiada e refogada com repolho, brócolis ao vapor e purê de couve flor.



LOW CARB - Diário de receitas

QUINTA-FEIRA

Asinha de frango picante, purê de couve flor,
pimentão e berinjela refogados.



LOW CARB - Diário de receitas

SEXTA-FEIRA

Espaguete de abobrinha
e peixe com molho de tomate e leite de coco.





DICAS E RECEITAS



LOW CARB - Diário de receitas

Asinhas picantes:



Mix de temperos: alho e cebola em pó, páprica doce e picante, pimenta caiena, sal e orégano.

Misture tudo com 3 colheres de sopa de vinagre ou suco de limão e 4 colheres de sopa de azeite. Deixe marinando na geladeira por pelo menos 4 horas ou de um dia pro outro e asse a 200 graus até que a pele comece a ficar crocante.

Berinjela e pimentões refogados:

Aqui eu usei apenas os pimentões vermelhos.
corte em tiras assim como a berinjela e refogue em fogo médio com azeite, sal, pimenta e ervas (usei desidratadas). O tempo de cozimento irá depender do ponto da textura que desejar.

Receita purê de couve-flor com parmesão



Ingredientes:

- 450 g de couve-flor;
- 100 g de queijo parmesão ralado;
- 100 g de manteiga;
- ½ suco de limão;
- azeite de oliva a gosto;
- sal a gosto;
- pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Corte a couve-flor em floretes. Lave e coloque numa panela com água temperada com sal e deixe ferver por 10 minutos. Escorra a água. Misture com os outros ingredientes, exceto o parmesão, e bata em um processador de alimentos ou liquidificador. Tempere com sal e pimenta. Adicione o parmesão e mexa por mais 1 minuto.

Sopa de aipo com alho poró



Ingredientes:

- 2 colheres de chá de azeite de oliva;
- 1 talo de alho-poró em fatias finas;
- 2 xícaras de chá de aipo picado;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher de sopa de curry;
- 1 peito de frango desossado;
- 1 litro de caldo de galinha;
- cheiro-verde picado;
- sal a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe o peito de frango na água até ficar macio. Reserve o caldo do cozimento. Espere esfriar. Corte o frango e a cebola em cubos. Corte o aipo aipo em pedaços e o alho poró em fatias finas. Em uma panela adicione todos os ingredientes e refogue no azeite. Tempere com ervas e pimenta. Adicione o caldo reservado e acerte sal. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até que os legumes estejam macios.

LOW CARB - Diário de receitas

Peixe ao molho de tomate e leite de coco



Ingredientes:

- filés de pescada ou merluza ou cação
- 1 unidade de limão espremido
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 dentes de alho amassados
- 1 unidade de cebola cortada em rodelas finas
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 vidro de leite de coco
- 1 maço de coentro

Modo de preparo:

Tempere os filés com suco de limão, sal, pimenta do reino e alho. Deixe descansar por uma hora. Em uma travessa, coloque camada de cebola e por cima os filés. Em outra vasilha misture o molho de tomate e o leite de coco e o coentro. Coloque sobre os filés na travessa. Asse no forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 25 minutos

LOW CARB - Diário de receitas