
Um Feliz Natal
com comida de verdade!
andrea bisi
nutricionista
@andreabisi

# Sobre a autora



Olá, meu nome é Andrea Bisi, sou nutricionista esportiva e coach e antes de ser nutricionista, eu sou uma pessoa apaixonada em mudar a vida das pessoas para melhor, levantar a auto-estima, tornar a vida mais radiante, com mais saúde e qualidade.

Meu objetivo como nutricionista é ajudar indivíduos a aprenderem a se alimentar da forma mais simples possível, comendo comida de verdade e abandonar hábitos ruins que causam doenças e sobrepeso. Acordo todos os dias com brilho nos olhos na esperança de abrir a mente de mais uma pessoa, pelo menos, para que ela saiba fazer escolhas im-portantes, tanto para si, como para as pessoas que convivem com ela. Assim, tenho certeza que estarei contribuindo para um mundo com maior qualidade de vida, livre de doenças e suas consequências.

# Prefácio

Final de ano é um período de muitas confraternizações e festas e muitas pessoas já ficam com receio de jogar todo o sacrifício dos últimos meses por água abaixo.

Realmente é um período desafiador, mas para quem leva uma vida low carb isso se torna mais fácil.

Aqui vão algumas dicas que irão te ajudar a se manter na proposta da dieta e deixar o "corpitcho" em forma para curtir suas férias em janeiro:

# Dica #1

## ESQUEÇA AS CALORIAS!

Foque na qualidade do que vai comer e coma até saciar. Nos pratos que não fazem parte da sua proposta, consuma uma menor quantidade.



# Dica #2

## FAÇA PRATOS LOW CARB

Ao fazer pratos low carb você terá mais opções para escolher...
Como esses pratos são saborosos, todos irão adorar!
Principalmente os doces!



# Dica #3

## BEBIDAS ALCOÓLICAS



Melhores opções:
vinhos secos e/ou
espumantes.

Beba água também, pois
ajuda na hidratação, já que
o álcool desidrata.

# Dica #4

## LEMBRE-SE DO QUE VOCÊ PODE

Comida de verdade: carnes de todos os tipos, verduras e legumes. Queijos gordos, frios em geral, oleaginosas, côco, chocolate 70% ou % acima, frutas e frutinhas secas (boas opções doces para essas datas)



# Dica #5

## LEMBRE-SE DO QUE EVITAR

Evite ou consuma pouco:

Receitas com trigo, com açúcar, leite condensado, arroz, massas, quantidade alta de tubérculos/raízes, panetones, rabanadas, etc.



# Dica #6

DIVIRTA-SE!!!

Mas não deixe de cuidar de você!

Não vá comer demais, achando que o mundo vai acabar no outro dia!
Olha o exagero! Não precisa disso!



# PRATOS PRINCIPAIS

A ceia de Natal envolve muitas tradições populares. O peru é tradicionalmente conhecido como o prato principal, porém, têm-se observado um crescimento muito elevado no consumo do frango e do pernil de porco. Não me importo com as carnes em geral, pois sabemos que não é problema... O que me preocupa é o consumo dos carboidratos e especialmente do açúcar.



# RECEITA #1

## ABÓBORA RECHEADA

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 1 h 00min

INGREDIENTES:

- meia abóbora japonesa média
- 1 colh. sopa de azeite
- meia cebola picada
- 1 colh. chá de sal
- 250g de queijo prato cortado em cubos pequenos
- 250g de presunto defumado artesanal cortado em cubos pequenos
- 1 xíc. chá de maionese caseira
- 1 colh. chá de salsinha picada
- 2 claras
- 1 colh. sopa de queijo parmesão

# MODO DE PREPARO

1. Retire as sementes da abóbora.

2. Em uma panela grande, coloque a abóbora, cubra com água e cozinhe por 30 minutos ou até ficar macia.

3. Escorra, retire com cuidado a polpa e reserve a casca.

4. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

5. Em uma panela média, aqueça o azeite em fogo médio e doure a cebola.

6. Junte a polpa da abóbora reservada e o sal.

7. Refogue por 2 minutos.

8. Acrescente o queijo, o presunto, metade da maionese caseira e a salsinha.

9. Misture e transfira para a abóbora reservada.

10. Coloque-a em uma assadeira média (33 x 23 cm) e reserve.

11. Na batedeira, bata as claras em neve.

12. Misture delicadamente o restante da maionese, sem bater.

13. Espalhe sobre o recheio da abóbora e polvilhe o queijo ralado.

14. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar.

15. Sirva em seguida.



# ARROZ DE COUVE-FLOR



Esse veio para substituir de uma vez por todas o arroz tradicional

# RECEITA #2

## ARROZ DE COUVE-FLOR

1. Coloque no processador uma couve-flor lavada e crua.
2. Triture até que fique parecendo arroz.
3. Numa panela refogue uma cebola, alho e sal.
4. Acrescente a couve-flor processada e uma colh. sopa de água.
5. Tampe e deixe refogar em fogo baixo, até que esteja cozida. (o ponto ideal é quando ainda está "al dente").

Acompanha estrogonofe, carnes com molho, ou para compor carreteiros e risotos.

Bom apetite!

# COXINHAS



Para os fãs de coxinhas, essa delícia é de dar água na boca!

# RECEITA #3

## COXINHAS

INGREDIENTES:

Para o recheio:
-250g de frango desfiado;
-2 colh. sopa de cream cheese;
-temperos à gosto para o recheio;

Para empanar:
-2 ovos;
-3 colh. sopa de farinha de côco;
-1 colh. sopa de parmesão ralado.

# MODO DE PREPARO

1. Misture o frango, o cream cheese e os temperos (cheiro verde, orégano, pimenta do reino, às vezes até uns cubinhos de bacon artesanal).

2. Amasse com as mãos, vai virar tipo uma massa. Modele em formato de coxinha (podem ser bolinhas)

3. Numa tigela bata os ovos com um garfo. Em outra tigela, misture a farinha de côco e o parmesão.

4. Passe as coxinhas uma a uma no ovo e depois na farinha.

5. Disponha as coxinhas numa forma antiaderente e leve ao forno por 20min à 200 graus, ou até ficar douradinha.

Aproveite!

# RECEITA #4

## ROLINHO DE CARNE RECHEADO COM PROVOLONE E ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 1 colh. sopa de banha
- 3 colh. sopa de alho picado
- 2 cebolas picadas
- 2 xíc. cogumelos
- 1/2 colh. sopa sal

* leve ao fogo 15-20 min, RESERVE.



- 1 kg fraldinha (corte tipo um filé gigante)
- sal
- pimenta

# MODO DE PREPARO

1. Distribua a primeira parte (refogada) por cima da carne;

2. Coloque folhas de espinafre lavadas por cima, depois fatias de queijo provolone;

3. Enrole a carne por cima do recheio tipo um rocambole;

4. Prenda com palitos;

5. Corte esse rolo de carne em fatias médias de 2 dedos de espessura;

6- Frite na banha de porco;

7- Ponha em uma assadeira em forno 175 °C por 10-15 min.

# RECEITA #5

## ESTROROLÊ



INGREDIENTES:

- 600g molho de tomate
- 200g creme de leite
* misture

- 3 peitos de frango em bife
* passe sal + ervas finas dos dois lados dos bifes

- 1 pimentão
- 1 cenoura
- 3 dentes de alho picadinhos
- 1 unid. peq. batata-doce ralada (crua)

# MODO DE PREPARO

1. Faça tiras de pimentão e cenoura e recheie enrolando todos os bifes de frango

2. Prenda com palitos de dente

3. Forre uma assadeira com a metade da 1ª mistura

4. Arrume os rolês de frango na travessa

5. Jogue por cima os alhos e a batata-doce

6. Complete com o restante da primeira mistura

7. Cubra tudo com papel alumínio

8. Forno médio 55 min.

# RECEITA #6

## MAIONESES

MAIONESE CASEIRA:

- 200g castanha de caju (deixe de molho na água por 5h)
- 1 ovo cozido

*Ponha tudo no liquidificador

- Azeite (vá jogando no liquidificador até dar o ponto)
- Sal e tempero à gosto (deixe por último)

MAIONESE DE ABACATE:

- 100g abacate
- 1 colh. sopa de mostarda
- 1 colh. sopa de azeite
- 1 colh. sopa de limão
- 1 dente de alho
- sal

* Bate tudo.

MAIONESE DE AZEITE

- 1 ovo
- 1 xícara de azeite extravirgem

*Junte no processador o ovo e 1/3 da xícara de azeite, bata por 1 minuto. Daí coloque um pouco de sal e ingredientes para dar sabor (alho, cebola, orégano, ervas finas, azeitonas, mostarda, o que preferir). Ponha pra bater novamente e acrescente o resto do azeite devagar (lentamente), em fio. Quanto mais devagar o acréscimo do azeite, melhor. Continue batendo até ficar na consistência de maionese.

MAIONESE PALEO

- 2 gemas
- 1 colh. sopa mostarda
- Suco de 1 limão
- ½ xic chá de azeite de oliva extravirgem
- ½ xíc chá de óleo de côco

*Bata todos os ingredientes no liquidificador.

# SALPICÃO



Molhadinho... simplesmente delicioso!

# RECEITA #7

## SALPICÃO

INGREDIENTES

Salada:

-- 2 xíc. chá de frango desfiado
-- 1 xíc. chá de cenoura ralada grossa
-- 1 xíc. chá de milho fresco cozido na água com sal (aproximadamente 2 milhos)
-- 2 maçãs Fuji em cubinhos
-- 2 colh. sopa de uvas-passas
-- ½ cebola em cubinhos
-- 1 xíc. chá de salsinha picada
-- 1 talo de aipo em cubinhos

Maionese caseira (receita)

Batata palha (acompanhamento):
- 2 batatas baroas cortadas em palito fino e de molho na água gelada por 30 minutos
-- Banha de porco para fritar
-- Sal

Modo de preparo

1. Escorra bem as batatas e seque-as com a ajuda de um pano ou papel toalha.

2. Elas devem estar bem sequinhas.

3. Frite na banha quente.

4. Enfeite o salpicão e sirva.

# SOBREMESAS

Os Pratos Principais causam grande preocupação na hora da preparação da ceia de Natal. Mas as Sobremesas têm o seu devido destaque na mesa, não é verdade?! Existem aqueles que desejam terminar o quanto antes a principal refeição para "cair matando" nas sobremesas... Também, com tantas cores e tanta doçura, fica difícil resistir. Por isso, a melhor estratégia é aproveitar a festa com as Sobremesas Low Carb.





# RECEITA #8

## BOLO DE AMÊNDOAS



INGREDIENTES

- 3 maçãs pequenas descascadas sem caroço cortadas em cubos
- 1/2 xíc chá de água
- Suco de meio limão
- 1 e 1/2 xíc chá de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 2 colh. sopa de mel
- 1 colh. chá de canela em pó
- 1 colh. chá de extrato de baunilha
- 1 colh. café de sal rosa, marinho ou flor de sal
- 1 colh. sopa de fermento químico.

# MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 180°C e unte uma forma (com farinha sem glúten) de 22cm de diâmetro ou similar.

2. Cozinhe a maçã com a água e suco de limão até ficar bem macia.

3. Espere esfriar e coloque a maçã, as gemas, o mel, a farinha de amêndoas, a essência de baunilha, canela, e sal rosa no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

4. Bata as claras em neve e reserve.

5. Em uma vasilha misture o fermento na massa sem bater, depois incorpore cuidadosamente as claras em neve.

6. Coloque na forma e asse por 35min a 180°C.

7. Espere esfriar e desenforme se necessário.

# Receita #9

## BOLO DE NOZES

- bata 3 claras em neve
- adicione 3 gemas e continue batendo
- devagar, adicione 4 colh. sopa de xylitol
- 3 colh. sopa de farinha de oleaginosa (castanha de caju, amêndoa, castanha do pará... de côco NÃO).
- 250g de nozes trituradas
- 1 pitada de sal e de noz moscada
- ½ colh. café de psyllium (nesse caso reduza para 2 colh. sopa de farinha de oleaginosas)

* Misture tudo e coloque numa forma untada com óleo de côco e enfarinhada com farinha de oleaginosa.
* Forno médio por 25 min. Fique de olho!!!

# MOUSSE DE CHOCOLATE



Se tem uma sobremesa que é irresistível, é essa!

# Receita #10

## MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 160g de chocolate 70% (ou mais). (pode ser Callebaut)
- 1 colh. sopa de cachaça, run ou licor (opcional)
- 1 colh. chá de essência de baunilha
- 4 ovos
- ¼ de xic. chá de açúcar demerara ou xylitol ou stevia 100%, ou 1 colh. chá de cremor tártaro***

*** Esses ingredientes são OPCIONAIS
- O açúcar nesta receita serve para dar consistência e não vai alterar tanto o sabor, então, você pode substituir por cremor tártaro, que dá mais firmeza para as claras em neve, sem acrescentar carboidratos.
- Xylitol ou Stevia, você pode usar se quiser deixar mais docinho e não usar o açúcar.

CALDA

- 4 pacotinhos de polpa congelada de frutas vermelhas (400g)
- suco de 1 limão siciliano

## MODO DE PREPARO

1. Em uma bateira, bata as claras em neve acrescentando o açúcar (ou cremor tátaro) aos poucos, até ficarem firmes. Reserve.

2. Derreta o chocolate em banho maria, espere ele esfriar um pouco e acrescente as gemas peneiradas, o licor e a essência, misturando rapidamente. (Pode parecer que deu errado mas é assim mesmo: uma massa de chocolate dura e grossa)

3. Nesta mistura, acrescente 1/3 das claras em neve e misture bem.

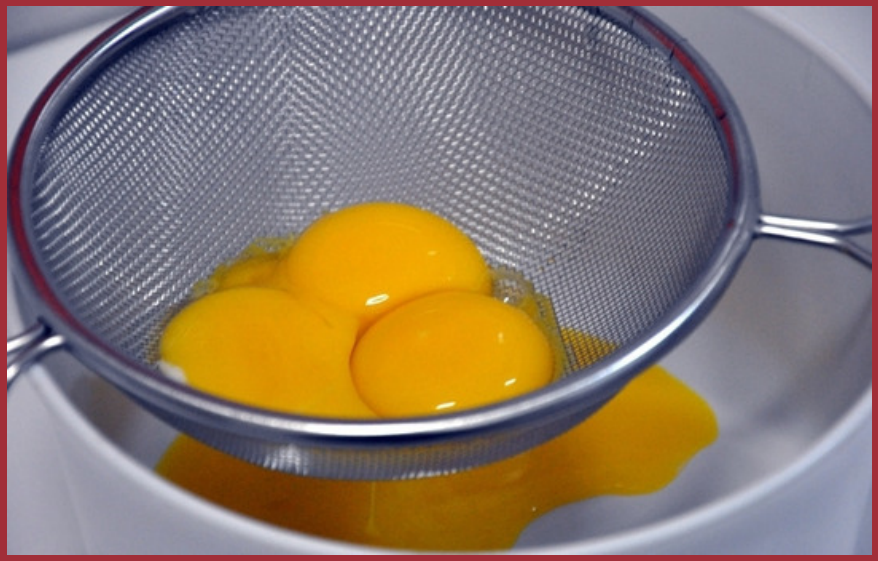
4. O restante, incorpore delicadamente com uma espátula, fazendo movimentos circulares, de baixo para cima
.
5. Feito isso, só levar para um recipiente ou copinhos individuais. Leve o mousse a geladeira.

6. Enquanto ele fica firme, é hora de fazer a calda.

7. Em uma panela pequena, coloque a polpa de frutas vermelhas com o suco de limão, e deixe reduzir em fogo baixo mexendo de vez em quando.

8. Espere esfriar um pouco e coloque sobre o mousse, e volte a geladeira por pelo menos 1h antes de servir.

# DICA PARA PENEIRAR AS GEMAS



Coloque as gemas em uma peneira, e vá dando batidinhas com uma colher. Não passe a colher na parte de baixo, pois você vai acabar tirando um pouco da película que envolve as gemas, que é o que deixa aquele gosto forte de ovo!

# TORTA DE CHOCOLATE



Hummm... Nada como um delicioso pedaço de torta de chocolate!

# Receita #11

## TORTA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

MASSA

- 1 colh. chá de farinha de linhaça dourada (hidratada em 1/2 xíc chá de água)
- 1/2 xíc chá de farinha de macadâmia
- 1 colh. chá de óleo de coco
- Stevia ou sal a gosto

RECHEIO

- Polpa de avocado ou meio abacate (bem madurinho pra não ficar amargo)
- 4 colh. sopa de cacau em pó
- 1 colh. chá de óleo de côco
- Stevia a gosto

COBERTURA

- Morangos fatiados ou raspas de chocolate (acima de 70%)

## MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Deixe a farinha de linhaça dourada hidratando na água por 10min.
2. Em uma vasilha, misture a farinha de macadâmia, óleo de côco e stevia ou sal, e 2 colh. de sopa da linhaça hidratada. (ela vai ter inchado, e virado uma gosminha parecida com clara de ovo).
3. Misture bem, forre uma forma de 15cm com a massa, e faça uns furinhos com um garfo. Se tiver fundo removível melhor. Unte se não for anti-aderente.
4. Leve para assar por 15 minutos em forno pré aquecido a 180ºC.

## MODO DE PREPARO DO RECHEIO

1. Em uma vasilha coloque todos os ingredientes, e triture com um mixer ou processador.
2. Reserve

## MONTAGEM

1. Cubra a massa assada, com o creme de chocolate, e cubra com morangos fatiados, ou lascas de chocolate 70%. Leve para gelar até ficar firme. (Umas 2h)

2. Sirva gelado!

* Se você não tiver farinha de macadâmia, pode usar farinha de outra oleaginosa.

# PANETONE



E finalmente o que se pode chamar de "cereja do bolo", o tão amado e tradicional PANETONE!!!

Natal sem panetone não é Natal,!

Feliz Natal Low Carb da Bisi!!

# Receita #12

## PANETONE

RENDIMENTO: 4 porções individuais

INGREDIENTES

- 8 colh. de sopa de farinha de amêndoas
- 2 colh. de sopa de manteiga
- ½ xic. de creme de leite fresco (pode usar leite de côco)
- 4 ovos
- 4 gotas de essência artificial de panetone
- 1 colh. de chá de noz moscada
- 1 colh. de chá de canela em pó
- Uvas passas
- Frutas secas

# MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de amêndoas e a manteiga com as mãos, até formar uma mistura consistente.

2. Adicione as 4 gemas e o creme de leite e misture.

3. Adicione a essência de panetone, a noz moscada e a canela.

4. Separadamente, bata as 4 claras em neve.

5. Passe as passas e as frutas secas em um pouco de farinha de amêndoas - essa é uma mania minha, mas acho que impede que os ingredientes fiquem no fundo!

6. Unte a forma que irá utilizar com manteiga.

7. Incorpore as claras em neve com cuidado e coloque a mistura na forma.

8. Leve ao forno médio (~250°C) por aproximadamente 30 minutos, ou até que fique dourado.

* Se você não gosta muito de panetone, substitua as frutas secas por Chocolate Amargo >70% cacau e terá um delicioso Chocotone.

# FELIZ NATAL LOW CARB DA BISI

Bom gente, espero que tenham gostado das minhas Dicas e das Receitas! Que eu consiga colaborar para tornar o Natal de todos vocês mais saudável, sem contudo estragar a festa.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo com muita saúde e comida de verdade para todos!


contatoandreabisi@gmail.com

@andreabisi

/andreabisinutri

(27) 99887-8217 Andrea

(27) 98143-8620 agendamento


ANDREA BISI

