



PÁSCOA LOWCARB COM A BISI

Páscoa é tempo de amor,
de família e de paz.
É tempo de agradecermos
por tudo o que temos
e por tudo o que teremos.
Páscoa é um sentimento
nos nossos corações
de esperança e fé.



Gente, a Páscoa está aí e a tentação de comermos mais carboidratos sempre aumenta, não é verdade?!

Para ajudar vocês a superarem essas “vontades” com alegria e prazer, elaborei um e-book de receitas com o tema da Páscoa! Divirtam-se!!

Andrea Bisi - Nutricionista



OVOS DE PÁSCOA SEM AÇÚCAR



OVOS DE PÁSCOA SEM AÇÚCAR

Ingredientes – #12 porções

Recheio

- ¾ de xícara de pasta de amendoim integral
- 2 cs de óleo de coco
- 1 cs de Stevia em pó (pode ser xilitol)
- 1 cc de extrato de baunilha

Cobertura

- ¾ de xíc. de chocolate 70% (no mínimo)
- 1 cs de óleo de coco

Modo de preparo

- ❖ Aqueça a pasta de amendoim e o óleo de coco por 30s no microondas e mexa por 1min até ficarem completamente homogêneos
- ❖ Misture o extrato de baunilha e a stévia
- ❖ Coloque a mistura em forminhas de ovos e leve ao freezer por 1 hora
- ❖ Remova os recheios das forminhas e deixe ao lado em papel manteiga
- ❖ Prepare a cobertura com o chocolate e o óleo de coco por 30s no microondas
- ❖ Mexa até ficar homogêneo
- ❖ Distribua metade no fundo das forminhas
- ❖ Volte os recheios para as forminhas e cubra-os com a outra metade da cobertura
- ❖ Leve novamente ao freezer

BROWNIE DE CHOCOLATE LOW CARB



BROWNIE DE CHOCOLATE LOW CARB

Ingredientes

- 240g de chocolate amargo (Mínimo 70% cacau)
- 240g de farinha de oleaginosa (de amêndoas por exemplo)
- 6 ovos inteiros
- 200g de manteiga sem sal
- 2 colheres de chá de extrato ou essência de baunilha
- 100g de nozes quebradas (ou amêndoas, castanha do Pará, de caju...)
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa rasa de bicarbonato de sódio
- 3 colheres de sopa cheia de adoçante (xilitol, eritritol ou stévia)
- Nibs de cacau (opcional – pra jogar por cima da massa)

Modo de preparo

- ❖ Derreta o chocolate coma manteiga no microondas por 2min
- ❖ Bata os ovos, o adoçante e a baunilha na batedeira até dobrar de tamanho e acrescente a farinha
- ❖ Acrescente as mistura do microondas e bata novamente. Depois, misture pedaços de nozes, o fermento e o bicarbonato delicadamente
- ❖ A massa deve ficar consistente e homogênea
- ❖ Despeje e espalhe a massa em uma forma forrada com papel manteiga e salpique nibs de cacau por cima
- ❖ Cubra com papel alumínio e tente não deixar encostar na massa
- ❖ Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 20min (retire o papel alumínio com 15min de forno)

BOLO LOW CARB DE CHOCOLATE COM AVELÃ OU NOZES



BOLO LOWCARB DE CHOCOLATE COM AVELÃ OU NOZES

Ingredientes

- 6 ovos.
- 100 gramas de coco ralado
- 3 cs de cacau em pó 100%.
- 4 cs de manteiga (ou ghee)
- 3 cc de fermento em pó.
- nozes ou avelãs a gosto
- adoçante a gosto (opcional)

Cobertura

- 200 ml leite de coco (ou creme de leite)
- 80g de chocolate 70% ou 85% cacau

Modo de preparo

- ❖ Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos as nuts e o fermento.
- ❖ Feito isso, acrescente o fermento e mexa para distribuí-lo bem na massa.
- ❖ Coloque a massa em uma forma de bolo untada com manteiga (ou ghee).
- ❖ Leve ao forno pré aquecido (180 graus) por cerca de 30 minutos.
- ❖ Cobertura: derreta o chocolate (banho-maria ou micro-ondas) e vá colocando e mexendo o creme de leite (ou leite de coco).



BOMBONS DE CHOCOLATE AMARGO – COM ‘SURPRESA’



BOMBONS DE CHOCOLATE AMARGO – COM ‘SURPRESA’

Ingredientes # 12 bombons

- 100 g chocolate amargo
- moldes para bombonzinhos
- 12 avelas
- 12 pistaches
- 3-4 colheres de sopa de amêndoas

Modo de preparo

- ❖ Pique (ou raspe) o chocolate bem fino para poder derreter mais fácil, sem pedacinhos duros no meio.
- ❖ Coloque a metade num vidro e derreta no microondas (ou em banho-maria). A temperatura máxima para chocolate amargo é 50 graus.
- ❖ Adicione o resto do chocolate e misture até derreter tudo.
- ❖ Toste as avelãs no forno ou num frigideira, e tire a casca marrom fina. O jeito mais fácil é colocar as avelãs entre duas camadas de toalha e fazer movimentos circulares com a mão em cima.
- ❖ Tire os pistaches da casca.
- ❖ Bate as amêndoas no liquidificador. Ajuste a textura com creme de leite, deve ficar uma massa meio-cremosa. Forme bolinhas pequenas.
- ❖ Quando o chocolate esfriar um pouco, encha os moldes até um 1/3 e puxe para o chocolate subir nos lados.
- ❖ No 1/3 dos moldes coloque 3 avelãs torradas em cada, no outro 1/3 coloque 3 pistaches e no último 1/3 dos moldes coloque as bolinhas pequenas de creme de amêndoas.
- ❖ Complete os moldes com o resto do chocolate.
- ❖ Deixe esfriar, primeiro numa temperatura ambiente, depois pode colocar no refrigerador. Tire 15 minutos antes de servir, você perde muito sabor do chocolate se comer frio.

CHEESECAKE DE BROWNIE LOWCARB



CHEESECAKE DE BROWNIE LOWCARB



Ingredientes

Brownie Base

- 1 1/2 colher de sopa de manteiga
- 1 1/2 colher de sopa de cacau em pó
- 1 1/2 colher de sopa de farinha de amêndoa
- 1 1/2 colher de sopa xilitol
- 1 ovo
- 1/8 colher de chá de baunilha
- 1 colher de sopa de nozes picadas

Cheesecake de queijo

- 100g de creme de queijo (cream cheese)
- 1 ovo
- 1 1/2 colher de sopa xilitol
- 1 colher de sopa de creme de leite
- 1/8 colher de chá de extrato de baunilha

Ganache de chocolate

- 50g de chocolate preto picada
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparo

Brownie Base

- ❖ Pré-aqueça o forno. Derreta a manteiga. Bata o cacau, farinha de amêndoa e adoçante até ficar homogêneo. Adicione 1 ovo ligeiramente batido, em seguida. Adicione o extrato de baunilha e nozes picadas.
- ❖ Coloque na forma e leve ao forno por 8 a 10 minutos.

Cheesecake de Queijo (enchimento)

- ❖ Em uma tigela, bata o queijo cremoso com adoçante. Bata o 1 ovo, o creme de leite e extrato de baunilha, coloque por cima do Brownie e leve ao forno por 25 a 30 minutos.
- ❖ Retire e deixe esfriar, em seguida, refrigere, pelo menos 2 horas.
- ❖ Retire da forma

Ganache de Chocolate

- ❖ Em microondas – derreta a manteiga e o chocolate juntos por 30 segundos. Mexa até ficar homogêneo. Regue sobre o cheesecake refrigerado imediatamente antes de comer.

CHOCO AMARGO COM NUTS

Modo de preparo

- ❖ Faça uma pequena mistura de nuts variados.
- ❖ Derreta o chocolate de sua preferência (mínimo 70%).
- ❖ Misture tudo.
- ❖ Despeje em forminhas de silicone.
- ❖ Leve ao freezer.
- ❖ Você pode retirar um pouco antes e saborear com o interior mais molinho.





TORTINHA FUNCIONAL DE CHOCOLATE

TORTINHA FUNCIONAL DE CHOCOLATE

Ingredientes

- ½ xícara de nozes + 2 colheres de sopa picada
- ¼ xícara de amêndoas
- ¼ xícara de castanha do Pará
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 200g de chocolate 70% cacau derretido

Modo de preparo

- ❖ No processador, triturar as nozes, as amêndoas, a castanha do Pará, o cacau em pó e o óleo de coco.
- ❖ Cobrir o fundo de uma forma de fundo removível, previamente coberta com papel manteiga, e levar a geladeira por 20 minutos.
- ❖ Em uma tigela, misturar o chocolate.
- ❖ Dispor na forma, decorar com nozes picadas, refrigerar por mais 20 minutos antes de servir.



PUDIM DE CHOCOLATE COM MANGA E CHIA



PUDIM DE CHOCOLATE COM MANGA E CHIA

Ingredientes # 4–5 porções

- 1/3 xíc. chocolate 70% (mínimo)
- 1 ¾ xíc. de água
- 1/3 xíc. de manteiga de amêndoa
- 2 cs extrato de baunilha
- ¼ cs sal
- 6 cc chia
- ½ xíc. de manga (cortada em pedacinhos)

Modo de preparo

- ❖ Derreta o chocolate em banho-maria.
- ❖ Ao mesmo tempo, misture a água, a manteiga de amêndoa, o extrato de baunilha e o sal em um recipiente e bata.
- ❖ Divida a mistura em 2 xíc. Reserve 1 xíc. e adicione a outra ao chocolate que está sendo derretido. Misture.
- ❖ Retire o chocolate do fogo e misture 3 cc de chia.
- ❖ Usando um processador, bata a manga e a xíc. da mistura com manteiga de amêndoa que ficou reservada. Adicione as outras 3 cc de chia e deixe descansar por 15 min.
- ❖ Faça camadas, salpique chocolate ralado por cima e pedacinhos de manga e sirva.
- ❖ Pode servir gelado, mas cubra com plástico film quando levar à geladeira.



COOKIES DE CHOCOLATE LOWCARB



COOKIES DE CHOCOLATE LOWCARB

Ingredientes # 20 porções

- ½ xíc. (84g) sementes de girassol
- ½ xíc. (71g) sementes de linhaça
- ½ xíc. (58g) cacau em pó
- 2 cs xilitol
- 1 cc bicarbonato de sódio
- ¼ cc sal
- 8 cs (107g) manteiga (Ghee)
- 1 ovo
- 1 cc extrato de baunilha
- ¾ xíc. (148g) gotas de chocolate 70%

Modo de preparo

- ❖ Moa as sementes de girassol e de linhaça em um processador até adquirirem textura de farinha
- ❖ Adicione o cacau em pó, o xilitol, o bicarbonato de sódio e o sal. Misture. Em seguida adicione a manteiga, o ovo e o extrato de baunilha. Misture novamente até a massa ficar homogênea.
- ❖ Misture as gotas de chocolate usando uma espátula e, em seguida, coloque colheres de sopa cheias da massa em uma assadeira forrada com papel manteiga. Você pode adicionar alguns gotas com os dedos por cima dos cookies.
- ❖ Coloque a assadeira no freezer por 10 min e pré-aqueça o forno a 180°
- ❖ Asse os cookies por 10 min. Deixe-os esfriar na folha por 5 min e, em seguida, pode servir.



CUPCAKES LOWCARB



CUPCAKES LOWCARB

Ingredientes # 4 porções

- ¼ xíc. leite de coco integral
- 1 cc café moído
- 1 xíc. (114g) farinha de amêndoa
- ¼ xíc. (23g) cacau em pó
- 4 cs xilitol
- ¼ cc canela em pó
- ¼ cc sal
- ½ cc bicarbonato de sódio
- 2 cs óleo de coco
- 1 ovo (temperatura ambiente)
- ½ cc extrato de baunilha

Creme de chocolate

- 1/3 xíc. gotas de chocolate 70% (ou pedacinhos)
- ½ cc café moído
- ½ xíc. creme de coco

OBS: para fazer o creme de coco, deixe o leite de coco integral pernoitar na geladeira em um recipiente e descarte a água.



CUPCAKES LOWCARB

Modo de preparo

- ❖ Pré-aqueça o forno a 180°
- ❖ Em uma panela pequena, aqueça o leite de coco e o café, apenas até que comece a levantar bolhas. Deixe esfriar.
- ❖ Enquanto isso, misture todos os ingredientes secos em uma vasilha com uma espátula: farinha de amêndoa, cacau em pó, xilitol, canela em pó, sal e bicarbonato de sódio.
- ❖ Adicione o óleo de coco, o leite e o extrato de baunilha na mistura de leite que estava esfriando e bata.
- ❖ Despeje a mistura na vasilha com os ingredientes secos e mexa suavemente para formar uma massa (não mecha demais).
- ❖ Distribua nas forminhas até encher.
- ❖ Asse por 20 min ou até que espete com um palito e este saia limpo. Deixe esfriar.

Creme de chocolate

- ❖ Coloque o chocolate e o café em uma tigela e esta sobre uma panela com água até o meio (certifique-se que a tigela não toca na água). Derreta o chocolate em fogo brando e em seguida deixe esfriar (não queremos cozinhar o chocolate).
- ❖ Adicione o chocolate e o creme de coco em uma tigela grande e usando um mix, bata até ficar homogêneo e fofo. Coloque na freezer por 5 min e, em seguida, bata novamente. Cubra os cupcakes como desejar. Você pode usar um saquinho com a pontinha cortada.

GRUPO DE EMAGRECIMENTO DA BISI

VOCÊ GOSTARIA DE EMAGRECER JÁ?!?

- ✓ Sem dietas “mirabolantes”, sem “pílulas milagrosas” e sem passar fome!!
- ✓ Você contará com um acompanhamento PROFISSIONAL, onde eu estarei te ensinando todos os segredos e o passo a passo para você conseguir emagrecer com saúde!!
- ✓ Notei nos últimos meses que para certas pessoas a questão nem é o investimento em uma consulta particular comigo... É uma questão de MOTIVAÇÃO!!
- ✓ Quando resolvi lançar o DESAFIO na internet e comecei a criar a consultoria em pequenos grupos, percebi que a adesão ao programa e a porcentagem das metas atingidas estava sendo consideravelmente grande para eu descartar esse tipo de serviço!!

GRUPO DE EMAGRECIMENTO DA BISI

Veja aqui alguns dos **DEPOIMENTOS** dos participantes:

- “Estou me sentindo ótima! As roupas antigas estão começando a sair do guarda-roupas! Falta pouco para o 38. **As comidas não são mais problema.** Aliás, agora a comida é a solução! Em relação ao doce não sinto mais falta...”
- “**Pesei 75kg no dia 02/01. Pesei hoje, dia 23/01 e bateu 70,3kg.** Estou amando entrar em roupas guardadas e me desfazer de outras! Tinha crises de hipoglicemia sempre. Sempre mesmo!! Às vezes eu colocava o celular pra despertar pra comer. Agora escuto meu corpo. Estou me achando!! Obrigada pelo apoio, amores!!”
- “Andrea, só tenho a agradecer por tudo que nos ensinou! Definitivamente mudou a minha vida e para melhor... Nesse último Desafio não perdi muito, apenas 2kg, só que somando com os outros 8kg do Desafio anterior dá um **total de 10kg!** Nota 10!! O peso não é nada diante de tudo que aprendi sobre meu corpo! Muito obrigada pela oportunidade! Gratidão!”

GRUPO DE EMAGRECIMENTO DA BISI



GRUPO DE EMAGRECIMENTO DA BISI

TODO MÊS UM NOVO GRUPO!!

Acesse já!

www.andreabisi.com.br





“Bom gente, espero que tenham gostado das minhas RECEITAS.

Espero ter colaborado para tornar a vida de vocês mais saudável. Feliz Páscoa!”



www.andreabisi.com.br



(27) 9887-8217 Andrea Bisi



(27) 98143-8620 agendamento



contatoandreabisi@gmail.com



@andreabisi



/andreabisinutri



www.youtube/user/andreabisi



Rua Gelú Vervloet dos Santos, 500, sala 910
Jardim Camburi, Vitória – ES.



PRESERVE A SUA
SAÚDE

CONQUISTE A SUA
LIBERDADE

ENCONTRE A
FELICIDADE

COMA COMIDA DE
VERDADE