NUTRINDO RECEITAS

40 RECEITAS SALGADAS LOW CARB

DÉBORA LOPES E SILVA
Nutricionista
Idealizadora do
@nutrindoreceitas

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

Autora

Débora Lopes e Silva
Nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva Funcional e pós-graduada em Segurança Alimentar.

Direitos Autorais

Este eBook está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o eBook são reservados. Você não tem permissão para vender este eBook nem para copiar/reproduzir o conteúdo do eBook em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

SUMÁRIO

01. INTRODUÇÃO
02. ABOBRINHA RECHEADA E FRANGO
03. ASSADO DE FRANGO AO MOLHO PESTO E AZEITONA
04. ASSADO DE REPOLHO LOW CARB
05. BACON E OVOS
06. CHIPS DE QUEIJO
07. COSTELETAS DE PORCO COM VAGENS E MANTEIGA DE ALHO
08. COXINHA DE FRANGO CROCANTE E SALADA DE REPOLHO
09. COXINHA MASSA DE FRANGO
10. ENROLADINHO DE SALSICHA
11. FRANGO CREMOSO
12. GUACAMOLE
13. GUISADO DE FRANGO COM CURRY
14. HAMBÚRGUER CASEIRO COM REPOLHO NA MANTEIGA
15. MOLHO PESTO
16. OMELETE CAPRESE
17. OMELETE DE FORNO
18. OMELETE LOW CARB
19. OVOS MEXIDOS
20. PANQUECAS DE COUVE-FLOR LOW CARB
21. PÃO COM MANTEIGA DE ALHO
22. PÃO DE FARINHA DE COCO LOW CARB
23. PÃO DE QUEIJO LOW CARB
24. PÃO KETO
25. PÃO LOW CARB
26. PEIXE COM CURRY E COCO

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

27. PERU COM MOLHO DE QUEIJO
28. PURÊ DE COUVE-FLOR
29. REPOLHO CREMOSO
30. SALADA CAESAR
31. SALADA DE BERINJELA
32. SALADA DE REPOLHO
33. SALADA NO POTE
34. SALADA DE BACON
35. SALADA DE FRANGO
36. SALMÃO COM BRÓCOLIS E QUEIJO
37. SALMÃO E BRÓCOLIS ASSADO
38. SANDUÍCHE LOW CARB
39. SUFLÊ CREMOSO LOW CARB
40. TORTA DE COUVE-FLOR
41. TORTA KETO DE BACON E COGUMELO

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

01. INTRODUÇÃO

Neste livro virtual você vai se deparar com as melhores receitas Low Carb SALGADAS que vão te auxiliar no seu projeto de emagrecimento sem fome, sem sofrimento.

Você terá a mão as melhores receitas que vão te ajudar a trilhar o caminho do sucesso na sua reeducação alimentar.

Veja algumas das vantagens significativas associadas a esse livro virtual:

Emagrecer sem passar fome

Vai aprender a preparar receitas deliciosas, fáceis e saudáveis

Receitas low carb maravilhosas.

Você se sente mais apavorado do que o habitual depois de começar uma dieta baixa em carboidratos? Isso geralmente pode acontecer, especialmente se você já limitou calorias antes. É normal e se você quiser comer mais, faça isso - certifique-se de comer mais alimentos, especialmente gordura, até ficar satisfeito.

É importante que você aprenda a ouvir o que seu corpo está lhe dizendo.

Lembre-se de que baixo teor de carboidratos e baixo teor de gordura = fome.

Em uma dieta Low Carb, você precisa comer mais gorduras boas.

Comece a ver os resultados imediatamente com uma dieta baixa em carboidratos (Low Carb).

Uma dieta baixa em carboidratos é uma das maneiras mais simples de perder peso e transformar seu corpo permanentemente.

Comer uma dieta baixa em carboidratos irá ajudá-lo a gerenciar seu peso, acabar com os desejos de comida não saudável e combater diabetes tipo II, depressão, aumenta o desempenho mental, melhora no níveis de concentração e foco, melhoras nos níveis de triglicerídeos e nos níveis de colesterol mais associados com o acúmulo arterial.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

Com receitas rápidas, saborosas e fáceis de seguir, o eBook Nutrindo Receitas irá mostrar-lhe como preparar facilmente suas receitas com baixo carboidratos, para que finalmente possa alcançar e manter o seu peso ideal.

Com a dieta Low Carb, você finalmente poderá parar a contagem minuciosa de calorias ou se sentir restrito a pequenas porções e, em vez disso, aproveite todas as refeições ao máximo.

O eBook Nutrindo Receitas facilitará reduzindo os carboidratos das receitas, assim você não precisa abrir mão de comer um pãozinho no café da manhã por exemplo.

Você vai ver resultados surpreendentes com:

• Receitas com baixo teor de carboidratos simples e cheias de saúde, incluindo pães, chips, tortas salgadas, coxinhas, suflê, sanduíche, enroladinho de salsicha, saladas, pizzas, carnes, risoto e até farofa.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

02. ABOBRINHA RECHEADA E FRANGO



Ingredientes Do Rolinho De Abobrinha:

700g de abobrinha
½ colher de chá de sal
85g de manteiga
180g de cogumelos, finamente picados
200g de creme de queijo
150g de queijo mussarela ralado
½ unidade de pimentão verde, picado finamente

60g de linguica artesanal, picado finamente
1 ovo
1 colher de chá de cebola em pó
2 colheres de sopa de salsa fresca, picada
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta

Ingredientes Do Frango:

4 peitos de frango
sal e pimenta
manteiga para grelhar

Ingredientes Da Manteiga De Ervas:

100g de manteiga, temperatura ambiente
1 dente de alho
½ colher de chá de alho em pó
1 colher de sopa de salsa fresca, finamente picada
1 colher de chá de suco de limão
½ colher de chá de sal

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 180°C.

Corte as abobrinhas no sentido longitudinal em fatias de 1,5cm e distribuir em uma forma antiaderente untada.

Passar sal nas fatias de abobrinha e deixe descansar por dez minutos.

Seque o excesso de líquido com uma toalha de papel.

Asse no forno durante 20 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar.

Retire um pouco mais o excesso líquido, se necessário.

Cortar e fritar o cogumelo em manteiga até estar completamente frito.

Deixe esfriar.

Adicione todos os outros ingredientes, com exceção de um terço do queijo ralado, a uma tigela.

Adicione cogumelos e misture bem.

Coloque uma quantidade generosa de massa de queijo em cima de cada fatia de abobrinha.

Enrole e coloque em uma assadeira untada.

Polvilhe o resto do queijo em cima.

Aumente a temperatura para 200°C.

Asse por 20 minutos ou até que o queijo tenha uma boa cor dourada e borbulhante.

Enquanto isso, tempere o seu frango, grelhar na manteiga, fogo médio até ficar dourado por fora e completamente cozido.

Sirva com manteiga de ervas ou uma maionese caseira e uma salada verde.

Manteiga de ervas:

Misture todos os ingredientes cuidadosamente em uma tigela pequena. Deixe descansar por 30 minutos antes de servir.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

03. ASSADO DE FRANGO AO MOLHO PESTO E AZEITONA



Ingredientes

1Kg coxas de frango ou peitos de frango
50g de manteiga para fritar
85g de molho pesto
1½ xícaras de creme de leite fresco
8 colheres de sopa de azeitonas sem caroço
230g de queijo feta ou queijo minas ou queijo coalho, cortado em cubos
1 dente de alho, picado finamente
sal e pimenta

Modo de preparo

Aqueça o forno a 200°C.

Corte as coxas de frango ou o peito em pedaços médios.

Tempere com sal e pimenta e frite na manteiga até dourar.

Misture o pesto e o creme em uma tigela.

Coloque os pedaços de frango frito em uma assadeira juntamente com azeitonas, queijo feta (ou outro de sua preferência) e alho.

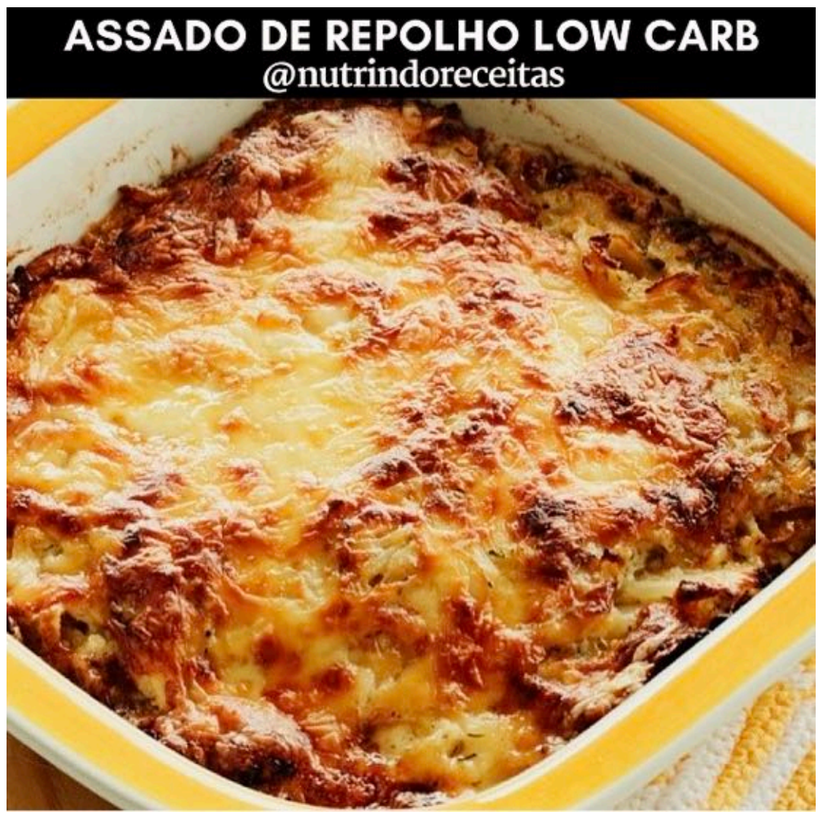
Adicione o pesto.

Asse no forno por 20-30 minutos, até que o prato se torne borbulhante e marrom claro ao redor das bordas.

Pronto, sirva com uma linda salada!

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

04. ASSADO DE REPOLHO LOW CARB



Ingredientes

900g de repolho verde
1 unidade de cebola
2 dentes de alho
80g de manteiga
2 xícaras de creme de leite fresco
1 xícara de creme de queijo
1 colher de sopa de tempero
½ colher de chá de pimenta preta moída
1 colher de chá de sal
200g de queijo ralado mussarela

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C.

Cortar, a cebola em rodelas e o alho em lascas, usando uma faca.

O repolho verde, cortar em tiras ou rasgar as folhas.

Aqueça uma grande frigideira e adicione a manteiga.

Salteie os vegetais até cozinhar cerca de 8 minutos.

Adicione creme de leite, creme de queijo e especiarias.

Mexa bem e deixe ferver por mais 5-10 minutos.

Colocar em uma assadeira untada.

Polvilhe o queijo por cima e asse por 20 minutos ou até que o queijo esteja derretido e com a cor dourada.

Dica: pode fazer com vários vegetais.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

05. BACON E OVOS



Ingredientes

8 ovos
140g de bacon em fatias
tomates cereja (opcional)
salsa fresca (opcional)

Modo de preparo

Fritar o bacon em uma panela até ficar crocante.

Coloque em um prato.

Fritar os ovos na graxa do bacon como você gosta deles, mole ou firmes.

Corte os tomates cereja pela metade e frite-os ao mesmo tempo.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

06. CHIPS DE QUEIJO



Ingredientes

200g de queijo parmesão ralado ou queijo provolone ralado
½ colher de chá de páprica em pó

Modo de prepero

Preaqueça o forno a 200°C.

Coloque porções de uma colher de sopa de queijo ralado em uma assadeiras antiaderente, deixar espaço entre as porções, aperte as porções com a colher.

Polvilhe páprica em cima e asse no forno por cerca de 8 a 10 minutos, dependendo de quão espessas as porções estejam.

Preste atenção no final para que não queime o queijo, pois o queijo queimado tende a ter um sabor amargo.

Deixe esfriar e desfrute - ótimo sozinho como um lanche ou fica perfeito para servir com guacamole.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

07. COSTELETAS DE PORCO COM VAGENS E MANTEIGA DE ALHO



Ingredientes

4 costeletas de porco
60g de manteiga
400g de vagem
sal e pimenta

Ingredientes da manteiga de alho
140g de manteiga, temperatura ambiente
1 colher de sopa de salsa seca
½ colher de sopa de alho em pó
1 colher de sopa de suco de limão
sal e pimenta

Modo de preparo

Retire a manteiga da geladeira e deixe atingir temperatura ambiente.
Misture manteiga, alho, salsa e suco de limão.
Tempere com sal e pimenta a gosto.
Reservar.
Faça alguns pequenos cortes na gordura que rodeia as costeletas para ajudar a ficarem planas ao grelhar.
Tempere com sal e pimenta a gosto.
Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto.
Colocar a manteiga na frigideira e adicione as costeletas.
Grelhar as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado ou até ficar dourado e completamente cozido.
Retire as costeletas da frigideira.
Usando a mesma frigideira, adicione as vagens.
Tempere com sal e pimenta a gosto.
Cozinhe em fogo médio-alto durante alguns minutos até que as vagens tenham uma cor vibrante e estejam um pouco amolecidas, mas ainda um pouco crocantes.
Sirva as costeletas de porco e as vagens juntamente com a manteiga de alho que derrete em cima.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

08. COXINHA DE FRANGO CROCANTE E SALADA DE REPOLHO



Ingredientes

1Kg de coxinha de frango
8 colheres de sopa de creme azedo ou iogurte grego
2 colheres de sopa de azeite (para marinar)
2 colheres de sopa de tempero (de sua preferência, mix de condimentos)
1 colher de chá de sal
140g de torresmo
85g de coco raspado não açucarado
4 colheres de sopa de azeite (para finalizar)

salada de repolho
1 unidade de repolho verde
1 xícara de maionese caseira
sal e pimenta

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C.
Misture os temperos para a marinada, azeite, condimentos, sal e creme azedo.
Despeje em uma grande vasilha as coxinhas de frango.
Não remova a pele!
Mexer bem e deixe marinar por 15 minutos.
Remova as coxas.
Descarte a vasilha com a marinada.
Coloque as coxas em uma vasilha nova e limpa.
Misture o torresmo de porco em pedaços finas em um liquidificador ou processador de alimentos.
Adicione coco ralado e misture por mais alguns segundos.
Despeje as migalhas em uma grande vasilha limpa com as coxas e agite fortemente, para que elas envolva nesta mistura.
Coloque as coxas em uma forma untada, de preferência em uma grade de assar.
Coloque o azeite sobre o frango.
Asse no forno por 40-50 minutos ou até as coxas estarem completamente cozidas.
Vire as coxas após metade do tempo. Se já tiver com uma boa cor, abaixe o fogo.
Os flocos de coco são sensíveis ao calor.
Enquanto isso, faça sua salada de repolho.
Corte o repolho finamente com uma faca afiada.
Coloque o repolho em uma tigela e adicione sal, pimenta e maionese.
Misture bem e deixe se descansar por 10 minutos.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

09. COXINHA MASSA DE FRANGO



Ingredientes

2 peitos de frango cozido e processado
1 cebola pequena
5 "dentes" de alho
cebolinha e salsinha picados a gosto
cream cheese ou outro queijo cremoso mais firme, até dar o ponto desejado para modelar
azeite
1 limão
sal e pimenta a gosto
farinha de coco ou farinha de linhaça dourada para empanar

Modo de preparo

Temperar o peito de frango com limão, azeite, sal, pimenta e alho.

Na panela de pressão, coloque azeite e leve o peito de frango para dourar.

Coloque a cebola cortada grosseiramente, os dentes de alho inteiros, sal e pimenta.

Depois de dourado, acrescente 1 L de água, e deixe cozinhar na pressão por 20 minutos.

Retirar a pressão e escorrer todo o caldo.

Leve o frango cozido para o processador de alimentos.

Retire e misture a cebolinha e a salsinha.

Acerte sal e pimenta e o cream cheese até formar uma pasta, leve para a geladeira para conseguir modelar.

Depois de frio e ficar bem firme, só modelar e passar na farinha de coco ou farinha de linhaça dourada e levar para assar em forno preaquecido a 200 graus, por 35 minutos.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

10. ENROLADINHO DE SALSICHA



Ingredientes
8 colheres de sopa de farinha de amêndoa
4 colheres de sopa de farinha de coco
½ colher de chá de sal
1 colher de chá de fermento em pó
70g de manteiga
1½ xícaras de queijo mussarela ralado
1 ovo
400g de salsichas, de boa qualidade (de preferência em forma de cachorros-quentes)
2 gemas, para pincelar na massa
16 unidades de cravo-da-índia, para fazer os olhos das múmias (opcional)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C.
Misture farinha de amêndoa, sal, farinha de coco e fermento em uma tigela.
Derreta a manteiga e o queijo em uma panela em fogo baixo.
Mexa bem com uma colher, para ficar uma massa suave e flexível.
Vai demorar alguns minutos.
Retire do calor.
Bata o ovo.
Misturar o queijo derretido, o ovo batido e a mistura de farinha, até obter uma massa homogênea.
Espalhar essa massa em uma forma, cerca de 20 × 35cm.
Corte em 8 tiras longas, de 1,5-2cm.
Enrole as tiras de massa ao redor da salsicha de cachorro-quente e pincelar a gema do ovo por cima das tiras.
Coloque em uma forma antiaderente e asse por 15 a 20 minutos até a massa ficar dourada.
Coloque dois cravo-da-índia em cada enroladinho de salsicha para fazê-los parecer olhos - mas apenas para decoração. Opcional!

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

11. FRANGO CREMOSO



Ingredientes

1 unidade de peito de frango cozido cortado em cubos pequenos (2cm X 2cm)
2 colheres de sopa de manteiga
230g de bacon cortado em cubos
200g de cogumelos
2 xícaras de creme de leite fresco
4 colheres de sopa de molho de pimenta suave (opcional)
1 colher de chá de curry em pó
sal e pimenta
1 unidade banana da terra
3 colheres de sopa de amendoins salgados

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C.

Corte os cogumelos em pedaços menores e frite com a manteiga e o bacon.

Sal e pimenta a gosto.

Selar o peito de frango na frigideira e terminar de cozinhá-lo no forno.

Coloque as peças do peito de frango em uma assadeira com bacon e cogumelos.

Descasque e corte a banana e adicione a mistura de bacon, cogumelos e frango.

Bata o creme de leite fresco até ficar firme.

Adicione molho de pimenta, curry, sal e pimenta a gosto.

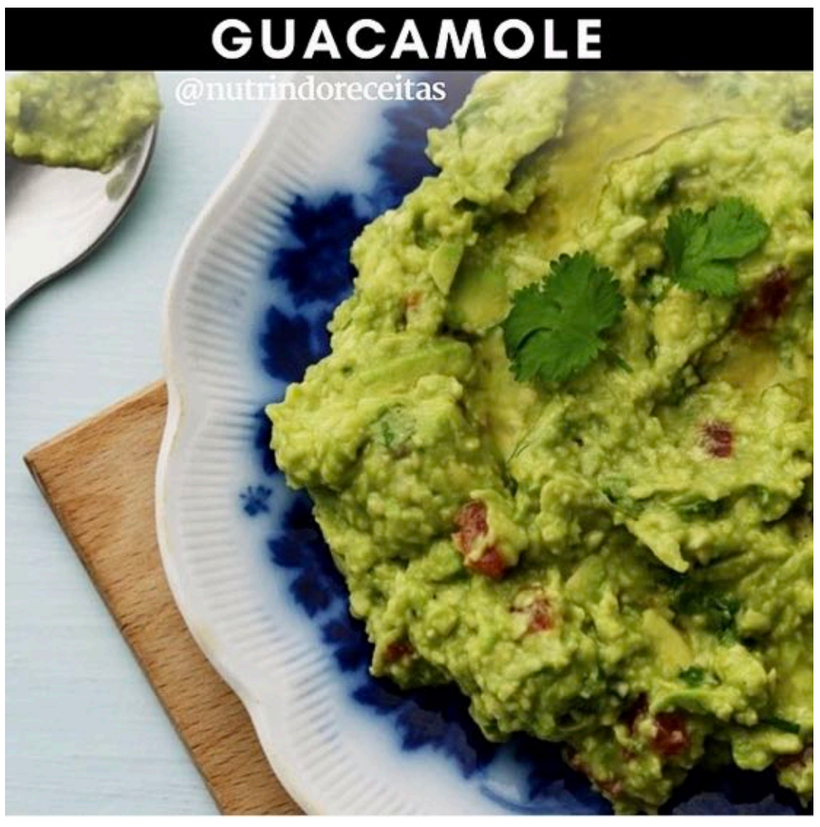
Espalhe sobre o frango.

Asse no forno durante 20 a 25 minutos até ficar com uma cor dourada.

Polvilhe um punhado de amendoim picado no topo e sirva.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

12. GUACAMOLE



Ingredientes

2 abacates maduros
1 dente de alho
½ lima, o suco
3 colheres de sopa de azeite
½ cebola branca
5 colheres de sopa de coentro fresco
1 tomate, cortado em cubos
sal e pimenta

Modo de preparo

Retirar a polpa do abacate e amassar com o garfo.

Colocar em uma tigela e misturar a cebola cortada finamente, o alho picado, o tomate picado sem sementes, a pimenta sem sementes e o coentro fresco.

Adicionar o suco de limão e misturar com uma colher.

Temperar com sal e pimenta.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

13. GUISADO DE FRANGO COM CURRY



Ingredientes

700g de coxas de frango desossadas
1 colher de sopa de curry em pó
1 colher de chá de alho em pó
4 colheres de sopa de óleo de coco
1 unidade de couve-flor
1 pimentão verde
400ml de leite de coco
sal e pimenta
4 colheres de sopa de coentro fresco ou salsa fresca

Modo de fazer

Corte o frango em pedaços de tamanho pequeno.

Usando uma nova placa de corte e faca, corte a couve-flor e o pimentão em pedaços menores.

Aqueça o óleo de coco numa frigideira grande ou uma panela.

Adicione o curry em pó e alho picado e frite por um minuto para liberar os sabores.

Adicione o frango e tempere com sal e pimenta.

Fritar por cerca de 5 minutos.

Mexa de vez em quando para garantir que todas as peças cozinhem uniformemente.

Adicione couve-flor e pimentão.

Cozinhe os vegetais junto com o frango por alguns minutos.

Adicione o leite de coco e deixe o ensopado ferver por cerca de 5-10 minutos.

Sal e pimenta a gosto.

Sirva com coentro finamente picado, polvilhado no topo.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

14. HAMBÚRGUER CASEIRO COM REPOLHO NA MANTEIGA



Ingredientes

Hambúrguer caseiro
700g de carne moída
1 ovo
90g queijo mussarela
1 colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta preta moída
30g de salsa fresca, picada finamente
1 colher de sopa de azeite
30g de manteiga

Molho
1¼ xícaras de creme de leite fresco
25g de salsa fresca, picada grosseiramente
2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
sal e pimenta

Repolho na manteiga
600g de repolho verde cortado em tiras
85g de manteiga
sal e pimenta

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes dos hambúrgueres e forme oito discos, rechear com o queijo.
Grelhar no fogo médio-alto tanto na manteiga quanto no óleo de oliva por pelo menos 10 minutos ou até que os discos fiquem dourados dos dois lados.
Despeje o molho de tomate e o creme de leite em uma panela quando os discos estiverem quase finalizados.
Mexa e deixe ferver o molho até apurar, por aproximadamente 15 minutos.
Desligue o fogo e adicione a salsa picada, mexer.

Repolho na manteiga
Cortar tiras do repolho com uma faca.
Derreta a manteiga em uma frigideira.
Salteie o repolho em fogo médio por pelo menos 15 minutos ou até que o repolho atinja a cor e a consistência desejadas.
Mexa regularmente e abaixe o fogo um pouco no final.
Adicione sal e pimenta a gosto.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

15. MOLHO PESTO



Ingredientes

4 dentes de alho
1 colher de chá de sal
1 xícara de chá de folhas de manjericão fresco
3 colheres de chá de pinoli ou nozes, sem casca
100 g de queijo parmesão ralado
1/2 xícara de chá de azeite
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Descasque os dentes de alho, passe pelo espremedor e coloque em uma tigela.

Adicione a colher de chá de sal e misture muito bem.

Triture os pinoli ou as nozes (no processador, com um pilão ou com as mãos) e junte alho e sal.

Lave as folhas de manjericão.

Seque e pique em pedaços bem pequenos.

Coloque também na tigela.

Acrescente o queijo e o azeite e misture muito bem até obter uma pasta homogênea.

Tempere com um pouco de pimenta do reino e conserve em um vidro esterilizado.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

16. OMELETE CAPRESE



Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite
6 ovos
80g de tomates cereja cortados ao meio ou tomates cortados em cubos
1 colher de sopa de manjericão fresco ou manjericão seco
140g de queijo mussarela de búfala
sal e pimenta

Modo de preparo

Quebre os ovos em uma tigela, adicione sal e pimenta preta ao seu gosto.

Bata bem com um garfo até ser totalmente combinado.

O segredo para a omelete ficar bem gostosa é você bater bem os ovos.

Quanto mais bater mais ar entrará na receita e mais aerada ficará!

Adicione manjericão e mexa.

Corte os tomates em metades.

Corte o queijo.

Aqueça o óleo em uma grande frigideira. Fritar os tomates por alguns minutos.

Despeje a massa de ovos em cima dos tomates.

Aguarde até que a massa esteja ligeiramente firme antes de adicionar o queijo mussarela.

Abaixe o fogo e deixe o omelete firmar.

Sirva imediatamente e divirta-se!

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

17. OMELETE DE FORNO



Ingredientes

½ unidade de alho-poró
1/3 xícara de azeitonas verdes sem caroço
12 ovos
1 xícara de creme de leite fresco ou creme de coco
200g de queijo ralado
1 colher de chá de cebola em pó
80g de tomate cereja
30g de queijo parmesão, ralado
sal e pimenta

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C.

Lavar, enxaguar e cortar o alho-poró finamente.

Adicionar a uma refratária untada juntamente com as azeitonas.

Certifique-se de que as azeitonas são sem caroço ou avisar seus convidados antes de comer.

Adicione ovos, creme, o queijo ralado e pó de cebola em uma tigela de tamanho médio.

Bata para misturar e temperar com sal e pimenta.

Despeje a mistura de ovos sobre as azeitonas e alho-poró.

Adicione tomates e queijo parmesão no topo.

Asse no forno por 30-40 minutos ou até ficar dourado em cima.

Observação: se a omelete estiver em risco de queimar por cima antes de ter terminado o cozimento, cubra com um pedaço de folha de alumínio.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

18. OMELETE LOW CARB



Ingredientes

6 ovos
2 colheres de sopa de creme de leite ou creme azedo
sal e pimenta
85g de queijo ralado
60g de manteiga
½ unidade de cebola amarela, ralada
½ unidade de pimentão verde, picado finamente
140g de bacon, cortado em cubos

Modo de preparo

Em uma tigela, bata ovos e creme ou creme azedo até ficar aerado.

Adicione sal e pimenta.

Adicione metade do queijo ralado e misture bem.

Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio; refogue o bacon, a cebola e o pimentão por alguns minutos.

Adicione a mistura de ovos e frite até o omelete ficar quase firme. Tenha atenção extra para não queimar as bordas.

Reduza o calor depois de um tempo.

Polvilhe o resto do queijo no topo e dobre a omelete.

Sirva imediatamente ... e deliciar-se!

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

19. OVOS MEXIDOS



Ingredientes

2 ovos
30g de manteiga
sal e pimenta

Modo de preparo

Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta usando um garfo.

Derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente, fogo médio.

Despeje os ovos na frigideira e mexa por 1-2 minutos, até que eles fiquem cremosos e cozidos, no ponto que você gosta deles.

Lembre-se de que os ovos ainda estarão cozinhando mesmo depois de colocá-los no prato.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

20. PANQUECAS DE COUVE-FLOR LOW CARB



Ingredientes

450g de couve-flor
3 ovos
½ cebola, ralada
1 colher de chá de sal
2 punidades de pimenta de cheiro (opcional)
100g de manteiga para grelhar

Modo de preparo

Lavar, cortar e triturar a couve-flor, em um processador ou ralador.

Misture com os outros ingredientes numa tigela.

Deixar a massa descansar por 5-10 minutos.

Derreta uma quantidade generosa de manteiga no fogo médio em uma frigideira grande.

O processo de cozimento vai ser mais rápido se você utilizar uma frigideira que tem espaço para 3-4 panquecas (cerca de 8-10cm cada) por vez.

Use o forno em fogo baixo para manter os primeiros lotes de panquecas aquecidos enquanto você faz as outras.

Coloque as porções da massa de couve-flor na frigideira e apertar cuidadosamente até medir cerca de 8-10cm de diâmetro.

Grelhar por 4-5 minutos de cada lado.

Vá regulando o fogo.

Lembre-se, a paciência é uma virtude, se você virar as panquecas muito cedo, elas podem desmanchar!

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

21. PÃO COM MANTEIGA DE ALHO



Ingredientes

¾ xícara de farinha de coco
2 colheres de sopa de farinha de psyllium
½ colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de sal
1/3 de copo de óleo de coco derretido
2 xícaras de água fervente
óleo de coco para fritar
sal marinho

Manteiga de alho
50g de manteiga
2 dentes de alho picados

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes secos em uma tigela.
Adicione o óleo e depois a água quente e misture bem.
Deixe repouso por cinco minutos.
A massa ficará firme o bastante, rapidamente, mas fica flexível.
Deve ser semelhante à consistência do pão.
Se você achar que está muito mole, adicione mais farinha de psyllium até sentir que a massa esta firme.
A quantidade necessária pode variar de acordo com a marca da farinha de psyllium ou farinha de coco que você usa.
Divida em 6 ou 8 unidades e forme bolas que você aplana com as mãos, formando discos, diretamente no papel manteiga ou no bancada da cozinha.
Fritar os discos em óleo de coco, fogo médio até ficar cor dourada dos dois lados.
Aqueça o forno a 70°C e mantenha o pão quente enquanto você prepara a manteiga de alho.
Derreta a manteiga e adicionar o alho espremido.
Aplique a manteiga derretida sobre os pedaços de pão com uma colher e salpique o sal.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

22. PÃO DE FARINHA DE COCO LOW CARB



Ingredientes

½ xícara de farinha de coco
¼ colher de chá de sal marinho
¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
6 ovos
½ xícara de óleo de coco derretido

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C.

Em uma tigela de tamanho médio, misturar os ingredientes secos.

Adicione lentamente os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e mexa até ficar homogêneo.

Colocar em uma panela redonda pequena que vá ao forno.

Asse por 40-50 minutos, ou até um palito sair limpo.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

23. PÃO DE QUEIJO LOW CARB



Ingredientes

4 ovos inteiros
2 clara de ovo
6 fatias de queijo muçarela
1 colher de sobremesa de fermento para bolo

Modo de preparo

Bata os ovos no liquidificador junto com o queijo e acrescente o fermento por último.

Distribua a massa em forma de muffins.

Levar ao forno por 15 min a 180ºC.

Coloque por cima de cada bolinho queijo prato ralado ou queijo muçarela ralado.

Dica: queijo parmesão ralado por cima fica mais moreninho.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

24. PÃO KETO



Ingredientes

1 xícara de farinha de amêndoa
¾ xícara de farinha de coco
5 colheres de sopa de sementes de gergelim
6 colheres de sopa de linhaça
4 colheres de sopa de farinha de psyllium
3 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de café de sementes de erva-doce
1 colher de chá de sal
6 ovos

200g de creme de queijo
½ xícara de manteiga derretida ou óleo de coco derretido
¾ xícara de nata
1 colher de sopa de sementes de papoula ou sementes de chia

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 175°C.
Misture todos os ingredientes secos, com exceção das sementes para cobertura (sementes de papoula ou chia) em uma tigela.
Combine o resto dos ingredientes em uma tigela diferente e maior, até que a massa esteja lisa.
Adicione a mistura seca à massa e misture bem.
Coloque a massa em uma forma de pão untada, cerca de 11 x 18cm (antiaderente).
Polvilhe a semente de chia ou papoula.
Asse por cerca de 45 minutos na parte inferior no forno.
Faça o teste do palito no pão para ver se está pronto, ele deve sair limpo.
Remova o pão do forno.
Tirar o pão da forma e deixe o pão esfriar sobre uma grade para resfriar.
Se o pão for deixado esfriar na forma, a crosta ficará encharcada.
Se quiser corte e armazene no congelador.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

25. PÃO LOW CARB



Pão - Ingredientes

1¼ xícaras de farinha de amêndoa
5 colheres de sopa de farinha de psyllium
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de chá de sal marinho
2 colheres de chá de vinagre de maçã ou vinagre de vinho branco
1¼ copos de água fervente
3 claras de ovo

Manteiga De Alho - Ingredientes

115 g de manteiga (temperatura ambiente)
1 dente de alho, triturado
2 colheres de sopa de salsa fresca, finamente picada
½ colher de chá de sal

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180° C.
Misture os ingredientes secos em uma tigela.
Adicionar a água fervente, o vinagre e as claras de ovo na tigela, mexendo com um misturador manual por cerca de 30 segundos.
Não misture demais a massa, apenas até ficar homogêneo.
Forme com as mãos úmidas 10 pedaços e role em superfície lisa para formar pãezinhos de cachorro quente.
Certifique-se de deixar espaço suficiente entre eles na assadeira para dobrar em tamanho.
Asse no forno inferior no forno por 40-50 minutos.
Faça a manteiga de alho enquanto o pão está assando.
Misture todos os ingredientes e coloque na geladeira.
Retire os pãezinhos do forno quando terminar e deixe esfriar.
Retire a manteiga de alho da geladeira. Quando os pães estiverem frios, cortar ao meio,

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

26. PEIXE COM CURRY E COCO



Ingredientes

15g de manteiga ou azeite, para untar a assadeira
700g de peixe branco ou salmão
sal e pimenta
4 colheres de sopa de manteiga ghee
1 colher de sopa de curry em pó
500ml de creme de coco ou creme de leite fresco
8 colheres de sopa de coentro fresco, picado
500g de couve-flor ou brócolis

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C.

Untar uma assadeira.

Coloque os filés de peixe em uma assadeira de tamanho médio, não deve haver muito espaço entre a parede da assadeira e o peixe.

Sal e pimenta a gosto.

Coloque uma colher de sopa de manteiga em cada pedaço de peixe.

Misture creme de coco, curry e coentro cortado em uma tigela pequena e coloque sobre o peixe.

Asse no forno por 20 minutos ou até que o peixe esteja pronto.

Cozinhar a couve-flor ou brócolis em água salgada por alguns minutos e servir com o peixe.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

27. PERU COM MOLHO DE QUEIJO



Ingredientes

600g de peito de peru ou peito de frango
2 colheres de sopa de manteiga
2 xícaras de creme de leite fresco
200g de cream cheese (creme de queijo)
sal e pimenta
1/3 xícara de alcaparras pequenas
1 colher de sopa de molho de aceto balsâmico

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C.

Derreta metade da manteiga no fogo médio, em uma frigideira grande.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Salteie o peito de peru até dourar.

Termine de assar o peru no forno.

Quando o peru terminar o cozimento, coloque em um prato e cortar.

Despeje creme de leite fresco e creme de queijo em uma panela pequena.

Mexa até uma fervura leve.

Abaixe o fogo e deixe cozinhar até engrossar.

Tempere a gosto com sal e pimenta.

O molho de aceto balsâmico é adicionado para dar mais cor e sabor ao molho de queijo, adicione ele no final, quando abaixar o fogo.

Aqueça a manteiga restante em uma frigideira média com fogo alto.

Coloque rapidamente as alcaparras até ficar crocante.

Sirva peru com molho e alcaparras fritas.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

28. PURÊ DE COUVE-FLOR



Ingredientes

1Kg de couve-flor
250g de manteiga
1 colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C.

Lavar a couve-flor e cortar em pedaços menores.

Coloque em uma assadeira grande.

Colocar a manteiga por cima da couve-flor.

Asse no forno durante 30 minutos.

Vire a couve-flor.

Assar por mais 15 minutos.

Coloque em uma panela.

Bater com um mixer ou liquidificador.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva com peixe, carne ou frango.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

29. REPOLHO CREMOSO



Ingredientes

1 ½ unidade repolho verde
50g manteiga
1¼ xícaras de creme de leite fresco ou creme de coco
sal e pimenta
8 colheres de sopa de salsa fresca, finamente picada
½ limão, o suco

Modo de preparo

Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio.

Adicione o repolho verde e refogue por alguns minutos até ficar macio e dourado nas bordas.

Adicione creme de leite fresco e deixe o repolho cozinhar até que o creme seja reduzido.

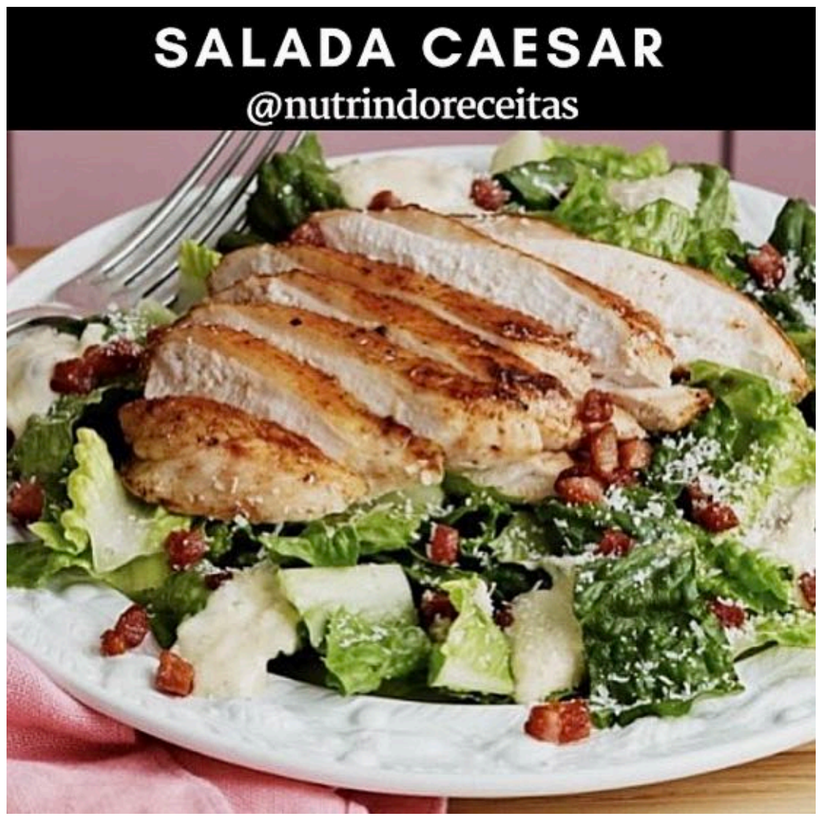
Abaixe o fogo no fim.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Adicione a salsa e o limão antes de servir.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

30. SALADA CAESAR



Ingredientes

300g de peito de frango
1 colher de sopa de azeite
sal e pimenta
100g de bacon em cubos
½ unidade de alface romaine ou alface americana
40g de queijo parmesão ralado

Ingredientes do Molho

½ xícara de maionese
1 colher de sopa de mostarda de Dijon
½ limão, raspa e suco
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
2 colheres de sopa de filés finamente picados de anchovas
sal e pimenta

Modo de preparo

Misture os ingredientes do molho com um batedor ou com um mixer.
Coloque na geladeira.
Preaqueça o forno a 200°C.
Coloque os peitos de frango em uma assadeira untada.
Tempere o frango com sal e pimenta e o azeite ou manteiga derretida por cima.
Asse o frango no forno por cerca de 20 min ou até que seja completamente assado, ou se preferir você também pode cozinhar o frango em uma frigideira.
Fritar o bacon até ficar crocante.
Rasgar a alface e coloque como base no prato.
Coloque o frango em fatias e o bacon crocante no topo.
Finalizar com o molho e por último o queijo parmesão ralado.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

31. SALADA DE BERINJELA



Ingredientes

900g de berinjela
½ xícara de azeite
½ limão, suco
1 dente de alho (opcional)
200g de tomates
60g de anchovas ou uma lata de filés de atum em azeite de oliva
140g de mussarela fresca, desfiar
4 colheres de sopa de menta fresca ou manjericão
sal e pimenta

Modo de preparo

Corte a berinjela longitudinalmente e regue com azeite em ambos os lados.

Tempere com sal.

Grelhar por cinco minutos ou mais em cada lado até as fatias estarem grelhadas.

Vire algumas vezes.

Misture o azeite, o suco de limão e o alho amassado.

Despeje este molho em uma assadeira e coloque as fatias de berinjela para marinar alguns minutos.

Vire depois de cerca de dois minutos.

Corte os tomates em rodelas e adicione na assadeira sobre as fatias de berinjela.

Coloque anchovas ou atum sobre as fatias de tomates.

Desfiar a mussarela fresca em tiras e organize por cima dos tomates.

Regue com azeite de oliva e algumas gotas de suco de limão ou vinagre e tempere com pimenta moída e menta fresca ou manjericão.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

32. SALADA DE REPOLHO



Ingredientes

½ repolho verde
½ limão, o suco
1 colher de chá de sal
6 colheres de sopa de maionese
1 pitada de sementes de erva-doce (opcional)
1 pitada de pimenta
1 colher de sopa de mostarda de Dijon

Modo de preparo

Retirar o centro e abra as folhas do repolho em uma superfície plana ou em uma tábua de corte, com uma faca afiada faça tiras.

Coloque o repolho em uma tigela.

Adicione sal e suco de limão.

Mexa e deixe descansar por 10 minutos.

Descarte qualquer excesso de líquido.

Misture repolho, maionese e mostarda opcional.
Tempere a gosto.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

33. SALADA NO POTE



Ingredientes

120g de salmão defumado ou peito de frango desfiado ou outras proteínas de sua preferência
10g de folhas verdes
10g de tomate cereja
6g de pimentões vermelhos
10g de pepino
5g de cebolinha
4 colheres de sopa de maionese caseira ou azeite

Modo de Preparo

Cortar os legumes de sua escolha, em pedaços pequenos.

Primeiro, coloque folhas verdes escuras, como espinafre ou rúcula ou manjericão no fundo do pote.

O repolho verde e roxo dá uma cor incrível, sem valor no sabor.

Brócolis ou couve-flor também funciona muito bem.

Adicione anéis de cebola, cenoura ralada, abacate, diferentes pimentões e tomate em camadas.

Escolhemos a nossa salada com salmão defumado e frango desfiado, mas você pode, usar outra proteína, ovos cozidos, atuns ou qualquer tipo de carne desejada.

Azeitonas, nozes, sementes e cubos de queijo são ótimas opções e saborosas.

Você pode colocar uma quantidade generosa de azeite ou maionese caseira que você deve armazenar em um pequeno pote separado do pote da salada, e misturar quando for comer.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

34. SALADA DE BACON



Ingredientes

2 cabeças grandes de alface romana ou alface americana, lavadas e cortadas
1 1/2 xícaras de tomate em cubos ou tomates cereja cortados ao meio
1/2 xícara de bacon em cubos amassado
1/4 xícara de cebola em fatias finas

Ingredientes do molho

2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
alho finamente picadinho ou alho em pó a gosto (opcional, usei cerca de 1/2 colher de chá de alho finamente picadinho)
sal e pimenta preta fresca a gosto

Modo de preparo

Remova a extremidade e as folhas externas danificadas da alface, lavar; então use uma grande faca para cortar a alface em tiras.

Corte os tomates pela metade, corte as cebolas e o bacon por cima.

Mistura o azeite, o vinagre balsâmico, o alho ou o alho em pó (se estiver usando), sal e pimenta para fazer o molho.

Coloque a alface cortada em uma tigela e regue com a metade do molho.

Adicione os outros ingredientes e coloque o restante do molho.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

35. SALADA DE FRANGO



Ingredientes

500g de coxas de frango desossadas
30g de manteiga
230g de bacon
120g de tomate cereja
280g de alface romana ou alface americana
sal e pimenta

Ingredientes Maionese de alho
¾ xícara de maionese
½ colher de sopa de alho em pó

Modo de preparo

Misture maionese e alho em pó em uma tigela pequena e reservar.

Fritar as fatias de bacon na manteiga até ficar crocante.

Utilizar a gordura do bacon acumulada na panela, para cozinhar o frango.

Cortar o frango e temperar com sal e pimenta.

Fritar na mesma frigideira que o bacon até dourar e cozinhar completamente.

Lavar e rasgar as folhas de alface.

Coloque a alface em um prato juntamente com frango, as fatias de bacon, os tomates cortados ao meio e uma quantidade generosa de maionese de alho.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

36. SALMÃO COM BRÓCOLIS E QUEIJO



Ingredientes

400 g de brócolis
85g de manteiga
sal e pimenta
150g de queijo mussarela ralado
700g de salmão
1 lima (opcional)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C.

Corte os brócolis em floretes menores e deixe ferver em água ligeiramente salgada por alguns minutos.

Certifique-se de que o brócolis mantenha uma textura mais firme.

Coloque os brócolis escorridos em uma assadeira.

Adicione a manteiga e a pimenta a gosto.

Polvilhe o queijo em cima do brócolis e assar no forno por 15 a 20 minutos, até o queijo derreter e ficar uma cor dourada.

Grelhar o salmão na manteiga.

O limão pode ser passado na mesma frigideira do salmão ou ser servido cru.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

37. SALMÃO E BRÓCOLIS ASSADO



Ingredientes
7g de coentro
7g de salsa
1 dente de alho
1 unidade média de brócolis
400g de filé de salmão
1 unidade de limão
1/2 colher de chá de cominho
1/2 colher de chá de páprica
1/8 colher de chá de pimenta caiena
2 colheres de sopa de azeite
1/2 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta preta

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C.

Amassar o coentro, a salsa e o alho; coloque em uma tigela.

Colocar na mesma tigela do alho amassado o suco de limão, com o cominho moído, a páprica, a pimenta caiena, o azeite de oliva, misturar, até misturar bem e depois temperar com sal e pimenta preta; reservar o molho.

Coloque o salmão e brócolis em uma assadeira envolvidos no papel alumínio, reguar com azeite e colocar o molho por cima do salmão.

Asse por 20-25 minutos até que o brócolis e o salmão esteja assado.

Retirar o papel alumínio por cima, volte ao forno por mais 10-15minutos, para dar uma dourada por cima do salmão.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

38. SANDUÍCHE LOW CARB



Ingredientes do Recheio
4 colheres de sopa de maionese
130g de bacon fatiado
60g de alface americana
1 tomate, fatiado
manjericão fresco

Ingredientes do Pão
3 ovos
130g de creme de queijo
1 pitada de sal
½ colher de sopa de farinha de psyllium
1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

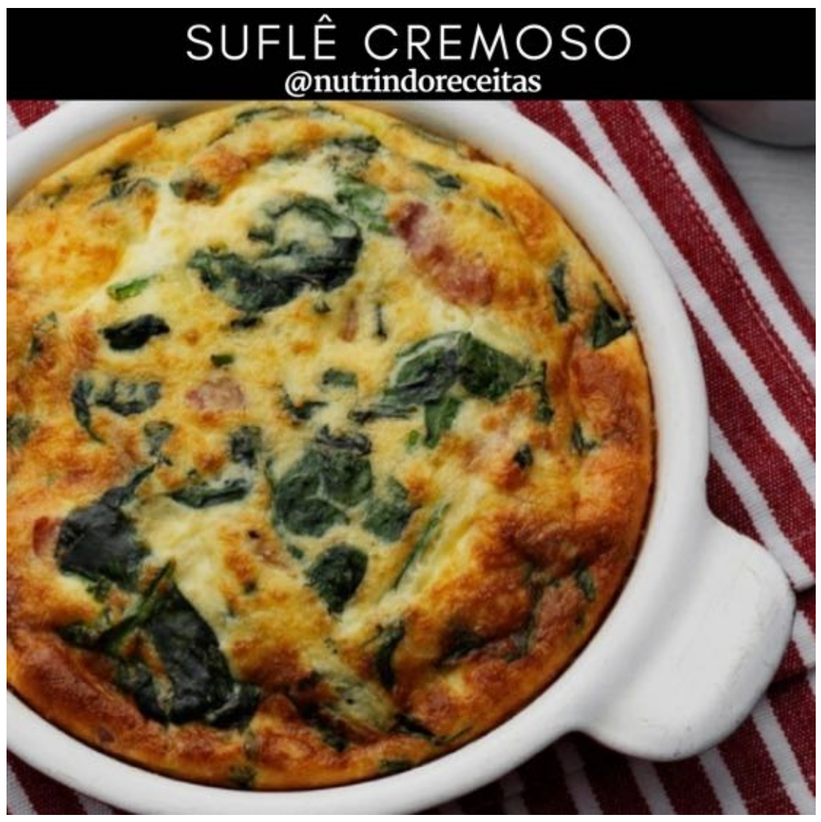
Preaqueça o forno a 150°C.
Separe os ovos; coloque as claras em uma tigela e as gemas em outra.
Bater as claras com sal até ficarem muito firmes. Firmes ao ponto de você virar a tigela sem as claras caírem no chão.
Misture as gemas e o queijo cremoso. Adicione a farinha de psyllium e fermento em pó.
Misturar suavemente as claras na mistura de gema de ovo - tente manter o ar nas claras.
Coloque 8 discos em uma forma antiaderente untada.
Asse no meio do forno 150°C por cerca de 25 minutos - até ficarem dourados.

Construindo o Sanduíche

Primeiro, frite o bacon.
Espalhe 1 colher de sopa de maionese caseira em cada pão.
Coloque alface, tomate, manjericão fresco picado finamente e bacon frito em camadas entre as metades dos pães.
Sirva imediatamente.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

39. SUFLÊ CREMOSO LOW CARB



Ingredientes

8 ovos
1 xícara de creme de leite fresco
230g de espinafre fresco
140g de bacon em cubos
140g de queijo ralado
3 colheres de sopa de água para fritar o bacon
sal e pimenta

Modo de fazer

Preaqueça o forno a 180°C.

Fritar o bacon com a água. Colocar o bacon em cubos e a água em uma panela com tampa, quando a água evaporar e o bacon tiver soltando a gordura destampe e deixe fritar na gordura do próprio bacon até ficar crocante.

Adicione o espinafre.

Bata os ovos e o creme juntos e despeje em uma panela de forno ou refratária.

Adicione o bacon, o espinafre e o queijo na parte superior e coloque no meio do forno.

Asse por 25 a 30 minutos.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

40. TORTA DE COUVE-FLOR



Ingredientes

1 ½ unidades de couve-flor
1 unidade de brócolis
200g de creme de queijo
1 xícara de creme de leite fresco ou creme de coco
2 xícaras de queijo ralado
2 colheres de chá de alho em pó
sal e pimenta

Modo de preparo

Cozinhar no vapor o brócolis até que esteja macio.

Quando terminar, coloque no liquidificador.

Adicione creme de queijo, creme de leite, sal, pimenta e alho em pó.

Bater com um liquidificador até ficar homogêneo, ou até virar um purê .

Untar com manteiga uma assadeira.

Corte a couve-flor em pequenos floretes e adicione à assadeira.

Despeje o molho de brócolis sobre a couve-flor e cubra com queijo ralado.

Asse no forno durante 40 minutos, até a parte superior douradar.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803

41. TORTA KETO DE BACON E COGUMELO



Ingredientes

170g de cogumelos
300g de bacon em cubos pequenos
60g de manteiga
8 ovos
1 xícara de creme de leite fresco
140g de queijo cheddar ralado
1 colher de chá de cebola em pó
sal e pimenta

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C.

Corte os cogumelos em cubos médios.

Fritar o bacon e os cogumelos com manteiga em uma frigideira em fogo médio-alto até ficar dourado.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Coloque o conteúdo da frigideira em uma assadeira.

Adicione os ingredientes restantes a uma tigela de tamanho médio e bata para misturar.

Tempere com sal e pimenta.

Despeje a mistura de ovos sobre o bacon e os cogumelos e asse no forno por 30-40 minutos ou até ficar dourado no topo.

E-book licenciado para Luciana Gomes Azoia luciana_azoia@uol.com.br CPF: 19093622803