

SALADAS LOW CARB

O MUNDO GOURMET OFICIAL

Olá Mestre Cuca!

O objetivo foi desenvolver e organizar Receitas Low Carb de Saladas saudáveis, deliciosas e simplificadas para você fazer, aprendendo e diversificando o seu cardápio diário.

Pedimos atenção na preparação das receitas, pois o tempo, potência e temperatura podem variar de acordo com a marca de seus eletrodomésticos.

Sobre os carboidratos e rendimentos de cada receita, eles podem variar de acordo com os ingredientes, tamanhos e quantidades no decorrer do preparo.

Algumas receitas foram inventadas e testadas, outras adaptadas ou copiadas de comunidades, sites, revistas ou de programas de Tv sobre culinária.

Aconselhamos testar as receitas mais de uma vez, até encontrar os produtos de sua preferência.

AVISO LEGAL

Todos os direitos são reservados. É proibida a reprodução total ou parcial dos conteúdos, cópia, distribuição ou transmissão livre de alguma forma deste e-book através de qualquer meio digital ou impressão e comercialização sem o consentimento prévio de seu autor de acordo com o Art. 184 do Código Penal.

Declaramos para os devidos fins que este e-book não é nenhuma prescrição médica e de que não tem a intenção de substituir as orientações de um médico ou profissional qualificado e licenciado da área, assim como não tem a intenção de ser usado como tratamento para qualquer condição de saúde.
É de total importância que qualquer reeducação alimentar e dietas você consulte um médico ou profissional qualificado e licenciado da área, incluindo as receitas sugeridas neste e-book.
O Autor de exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso direto e indireto de qualquer informação contida neste e-book.

Nos contem nas
nossas redes sociais sobre a sua experiência!

@omundogourmetoficial

@omundogourmetcursos

Produção: CHACAL DIGITAL LTDA

ÍNDICE DE RECEITAS

04 – SALADA 4 QUEIJOS
05 – SALADA CARNÍVORA
06 – SALADA CARPACCIO DE ABOBRINHA
07 – SALADA CROCANTE
08 – SALADA DE ATUM
09 – SALADA DE BACALHAU
10 – SALADA DE FOLHAS PROTEICA
11 – SALADA DE FRANGO
12 – SALADA DE FRUTAS COM ABACATE
13 – SALADA DE FRUTAS COM AMEIXAS
14 – SALADA DE FRUTAS COM RICOTA
15 – SALADA DE FRUTAS VERMELHAS
16 – SALADA DE FRUTOS DO MAR
17 – SALADA DE REPOLHO
18 – SALADA ITALIANA
19 – SALADA LOW CARB DE FRANGO
20 – SALADA MEXICANA
21 – SALADA MISTA
22 – SALADA RÁPIDA
23 – SALADÃO COLORIDO



SALADA 4 QUEIJOS

Ingredientes:
alface (ou outra folha de sua preferência)
tomate picado
cebola picada
queijo brie picado a gosto
queijo gorgonzola
queijo parmesão ralado a gosto
requeijão a gosto
oleaginosas a gosto
sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:
Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de alface; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA CARNÍVORA

Ingredientes:
carpaccio bovino
queijos a sua escolha finamente fatiados
queijo parmesão ralado
iogurte integral (ou requeijão)
ovos cozidos em rodelas
atum ralado ou frango desfiado para finalizar (opcional)
Sal a gosto

Modo de Preparo:
Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de carpaccio; Salpicar o iogurte por cima da "salada"; Salpicar o queijo ralado; Finalizar com o atum ralado ou o frango desfiado (se assim desejar); Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA CARPACCIO DE ABOBRINHA

Ingredientes:
1 abobrinha
Azeite a gosto
2 colheres de sopa de salsinha
2 colheres de sopa de cebolinha
sal e pimenta do reino
gotas de limão
2 colheres de sopa de queijo parmesão
5 colheres de sopa de nozes picadas

Modo de Preparo:
Fatiar finamente a abobrinha; Distribuir as fatias de abobrinha em uma forma; Cobrir a camada de abobrinha distribuindo os outros ingredientes por cima; Servir.
Sugestão de acompanhamento: molho de queijo cetogênico.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA CROCANTE

Ingredientes:
alface (ou outra folha de sua preferência)
couve
cenoura ralada
ovos cozidos
oleaginosas a gosto (nozes, castanha do pará, avelãs, etc.)
tomate
sal e azeite

Modo de Preparo:
Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de alface; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE ATUM

Ingredientes:
alface picada (ou outra folha de sua preferência)
atum desfiado (pode ser em lata ou cozido e desfiado)
ovos cozidos picados
pimentões picados
queijo de sua preferência picado
temperos, sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:
Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de alface; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE BACALHAU

Ingredientes:
250 g de bacalhau seco
1 pimentão grande cortado em tiras o rodelas
1 cebola grande cortada em rodelas
1 pepino picado
1 tomate picado
2 dentes de alho cortados em lâminas
salsinha picada a gosto
pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:
Pré-aqueça a frigideira e coloque as cebolas, alho e pimentões. Depois que estiverem macios, adicione o bacalhau em lascas, o tomate e pepino. Por último, coloque a salsinha picada e os demais temperos. Sirva morno ou frio.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE FOLHAS PROTEICA

Ingredientes:
alface repolho
agrião
espinafre
frango (ou pato, ou peru) grelhado e desfiado
ovos cozidos picados
queijos (de sua preferência picados)
maionese de abacate (opcional mas altamente recomendada)
temperos, sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:
Picar todas as folhas de sua preferência e distribuí-las em um prato; Cobrir com a proteína desfiada (ou não) de sua escolha; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE FRANGO

Ingredientes:
500 g de frango assado e desfiado
1/2 abobrinha ralada
1 cenoura ralada
50 g de pimenta biquinho
200 g de requeijão
2 dentes de alho amassados
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:
Refogue o alho com o azeite em uma panela. Acrescente o frango, a abobrinha, a cenoura e pimenta biquinho; refogue por 5 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe esfriar por 10 minutos. Acrescente o requeijão e leve à geladeira.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE FRUTAS COM ABACATE

Ingredientes:
1 kiwi picado
1/2 de abacate picado
3 morangos picados
1 ameixa picada
1 copo de iogurte integral
adoçante a gosto

Modo de Preparo:
Pique as frutas em cubinhos e envolva no iogurte e adoçante. Sirva!

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE FRUTAS COM AMEIXAS

Ingredientes:
4 morangos picados
1 iogurte natural
3 colheres de sopa de creme de leite
2 ameixas picadas
1 pera picada
2 kiwis picados
2 castanhas-do-pará picadas

Modo de Preparo:
Lave e pique todos os ingredientes conforme acima.
Misture todos os ingredientes e sirva!
Serve várias porções.



SALADA DE FRUTAS COM RICOTA

Ingredientes:
250g de ricota fresca
400 gramas de iogurte grego
½ xícara de chá de leite de coco
4 colheres de sopa de adoçante culinário
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 kiwi picado
morangos picados

Modo de Preparo:
No liquidificador, coloque o leite de coco, iogurte, baunilha, adoçante, ricota e bata até ficar bem homogêneo por pelo menos 5 minutos. Leve para o freezer por 30 minutos até ganhar mais consistência. Faça a montagem em copinhos individuais misturando o creme com as frutas picadas. Sirva.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:
morango a gosto
amoras a gosto
framboesas a gosto
mirtilos a gosto
groselhas a gosto
1 embalagem de iogurte integral ou kefir (sem açúcar)
adoçante low-carb e canela a gosto (opcional)

Modo de Preparo:
Misturar todos os ingredientes em um recipiente;
Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA DE FRUTOS DO MAR

Ingredientes:
4 vieiras bem batidas e sequinhas
4 camarões grandes, com caudas, cozidos
4 mexilhões cozidos
sal a gosto
pimenta do reino a gosto
2 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo:
Aqueça o azeite em uma frigideira média, adicione as vieiras e doure por 1 minuto. Junte os camarões e os mexilhões cozidos e deixe por mais 1 minuto no fogo, sempre mexendo. Retire do fogo e tempere suavemente com o sal e a pimenta. Sirva o molho com os frutos do mar.



SALADA DE REPOLHO

Ingredientes:
1 repolho ou acelga
Azeite a gosto
Sal a gosto
Temperos a gosto

Modo de Preparo:
Fatiar o repolho;
Colocá-lo em um recipiente;
Temperar a gosto e regar com azeite;
Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA ITALIANA

Ingredientes:
folhas de espinafre
tomates picados
mozzarella de búfala
manjericão a gosto
sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:
Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de espinafre; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.



SALADA LOW CARB DE FRANGO

Ingredientes:
400 gramas de peito de frango em cubos
1/2 xícara de queijo cottage
2 colheres de maionese light
1 pitada de sal
1/3 xícara de talo de salsão picado
cheiro verde picado a gosto
pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:
Leve o peito de frango para dourar em frigideira até ficar bem cozido. Tempere com sal e pimenta. Envolva com o queijo cottage, maionese, salsão, cheiro verde e acerte temperos. Leve para gelar e sirva!



SALADA MEXICANA

Ingredientes:
carne moída temperada à moda mexicana (páprica, pimenta, cominho, alho)
alface
tomate em cubos
guacamole
iogurte
queijo em pedacinhos
sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:
Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de alface; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADA MISTA

Ingredientes:
alface (ou outra folha de sua preferência)
pepino
cenoura baby
tomate cereja abacate
sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:
Fatiar o pepino e o abacate; Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de alface; Temperar a gosto e regar com azeite; Servir.



SALADA RÁPIDA

Ingredientes:
tomate picado
folhas de rúcula
beterraba ralada
400g de queijo cottage
orégano, sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:
Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de rúcula; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO



SALADÃO COLORIDO

Ingredientes:

alface (ou outra folha de sua preferência)
tomate ou tomate cereja fatiado
pepino em rodelas
cebola em rodelas
rabanete em rodelas
azeitonas descaroçadas
vagem cozida picada
palmito em pedaços
cenoura ralada
ervilhas cozidas
ovos de codorna cozidos
cubos de queijo de sua preferência

Modo de Preparo:

Distribuir os ingredientes acima em um prato, começando com uma camada de alface; Salgar e regar com azeite a gosto; Servir.

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO