SAÚDE INABALÁVEL LOW CARB



VANDA HERING

CUIDADOS COM A IMUNIDADE!

Olá meus amores !!!

É extremamente importante cuidar do seu sistema imunológico e, na situação atual, somos lembrados disso diariamente.

Pânico e medo não nos levam a lugar algum, pelo contrário,isso deixará o sistema imunológico enfraquecido.

O que eu devo fazer?

Minha forma de ajudá-los nesse momento é através da alimentação, dos estudos e especializações que fiz e ainda faço, juntando também a minha profissão como chef de cozinha ajudando você a tornar o alimento o nosso melhor remédio.

Preparei um ebook com várias receitas shotts, café da manhã, almoço e janta que ajudarão você a blindar a sua imunidade !

Além disso eu gostaria de deixar aqui 04 dicas que poderão te ajudar ainda mais.

4 DICAS PARA ATIVAR A SUA IMUNIDADE!

1) Beba bastante líquido!!!

Seu corpo precisa de bastante líquido para funcionar corretamente. A água é um elemento da vida! Com a quantidade certa de líquidos, resfriados podem ser evitados.

As membranas das mucosas nasais só podem produzir secreções e assim construir uma barreira protetora se o nosso consumo líquido for o suficiente.

Por outro lado, se você bebe muito pouco, as membranas das mucosas nasais secam e vírus e bactérias podem penetrar no corpo sem impedimentos, resultando em infecções.

Por isso é muito importante beber bastante água no momento.

2) Controle o Stress

Reduza o estresse. O estresse mata nosso sistema imunológico! Sempre!

Mesmo um breve surto de raiva tem consequências , porque depois nossas defesas podem permanecer no chão por até seis horas.

E não importa se o estresse é leve ou pesado. Identifique seus fatores de Stress e tente evitá-los

3) Tome vitaminas

Converse com seu médico e faça exames para saber se você precisa suplementar

- Vitamina D
- Vitamina A
- Ácidos graxos ômega-3
- Vitamina C
- Zinco
- Glutamina

4) Tenha uma dieta baixa em carboidratos e rica em nutrientes

Se você está aqui e recebeu esse material é porque provavelmente já tem uma alimentação Low Carb ou Cetogênica .

Seu sistema imunológico está feliz com isso, não está sobrecarregado com o excesso de carboidratos, fast food e açúcares vazios em nutrientes.

A Low Carb é uma dieta baseada em folhas, legumes e proteínas. Sem refinados. Excelente para o aumento da imunidade.

Se você deseja ver mais de **100 receitas** de baixo carboidrato, **CLIQUE AQUI** e fique com a sua Saúde Inabalável.

VANDA HERING

Conteúdo



CUIDADOS COM A IMUNIDADE! 1

4 DICAS PARA ATIVAR A SUA IMUNIDADE! 1

Beba bastante líquido!!! 1

Controle o Stress 2

Tome vitaminas 2

Tenha uma dieta baixa em carboidratos e rica em nutrientes 2

Quem é Chef Vanda Hering? 5

SAÚDE INABALÁVEL LOW CARB 7

SHOTTS DE IMUNIDADE 7

CAFE DA MANHA 7

Fritatta de Salmão 7

Ovos Cowboy 8

Pudim de Chia 8

Omelete Simples 9

Omelete de Espinafre e Gengibre 9

Bullet Proof Coffee 10

Pão Low Carb – 2 fatias com manteiga Ghee e 1 ovo 10

LANCHE DA MANHÃ 10

Smoothie de morangos 10

Smoothie de Kiwi com Hortelã 11

Shake de café e leite de coco 11

Smoothie verde 11

Smoothie de mirtilo 12

Suchá de capim limão com abacaxi e hortelã 12

Suchá de curcuma com limão e gengibre 12

ALMOÇO 13

Tortilha de alho poró 13

Frango com molho de mostarda e legumes 13

Risoto de legumes com shimeji 14

Filé Mignon com creme de espinafre 15

Filé de porco agridoce 16

Curry de frango e legumes com arroz de couve-flor 17

Escondidinho de couve-flor com carne moída 17

LANCHE DA TARDE 18

VEJA MAIS RECEITAS AQUI

Muffin de ovos com presunto parma 18

Quem é Chef Vanda Hering?



Olá meus amores!

Sou apaixonada por culinária e comecei com minha avó como tantas outras... Fiz cursos de Culinária no Brasil, Alemanha e Argentina, mas meu objetivo ainda não era profissional. Desde que tive meus filhos, André e Nathalie, luto contra o sobrepeso, mas foi em 2011 que após um câncer de tireóide do meu marido comecei a estudar mais a fundo o tema de alimentação saudável em geral e sem tanta preocupação com o emagrecimento, mas sim com a melhora da qualidade de vida em geral.

Ah, sim eu também era sedentária!Por isso, em 2011, comecei a praticar exercícios e em 2013 cheguei a correr a São Silvestre (15Km), mas ainda continuo minha luta, pois vida saudável é um hábito e não apenas uma dieta.

Mas foi em 2013 que descobri a alimentação Low Carb/Paleo e mais recentemente a Cetogenica. Fiquei convencida que estas não seriam apenas mais uma dieta de tantas que já fiz, mas sim a mudança do meu modo de

alimentar para o resto da vida. Desde então tenho me dedicado a desenvolver e ensinar receitas Low Carb/Paleo para milhares de alunas (os) e também tenha auxiliado **empreendedores** na área, pois quero que milhares e quem sabe milhões de pessoas transformem seus hábitos alimentares e sejam mais felizes, seja por **melhora da saúde ou da auto-estima**.

Dentro do conceito da "Low Carb", desenvolvi receitas de **pães, tortas, panificação, salgados, confeitaria, sobremesas** e outras, utilizando apenas o que a natureza tem de melhor. Não utilizo farinha de arroz ou farinhas refinadas, açúcar e trabalho apenas com farinhas de oleaginosas (amêndoas, castanhas, etc), açúcares de polióis (Eritritol ou Xylitol). Como resultado é possível proporcionar uma explosão de sabor, que surpreende com novas texturas, sem deixar de ser saudável!

Dia **21 de maio de 2018** é uma data especial para mim, pois é o início da realização de um sonho, pois neste dia iniciei meu Curso de Cuisine na primeira turma do **Le Cordon Bleu do Brasil**, em São Paulo. Meu objetivo é aprimorar meus conhecimentos de Culinária e com as novas técnicas adaptar e desenvolver Receitas Cetogênica / Low Carb / Paleo ainda mais saborosas.

Não poderia terminar esta introdução sem mencionar e agradecer minha médica, **Doutora Roberta Genaro**, que se tornou minha amiga e hoje é mais minha amiga do que minha médica! Ela fez para este e-Book, um breve resumo do que é a Dieta Low Carb para você.

Espero que você, assim como eu, se encante por esse mundo de saúde e novos sabores!

Quer saber mais, entre no meu site: www.vandahering.com.br

SAÚDE INABALÁVEL LOW CARB

SHOTTS DE IMUNIDADE

Tome em jejum assim que acordar um deles !!!

1. Suco de 1 limão, 1 pitada de cúrcuma, 1 pedacinho pequeno de gengibre ralado, 1 pitada de pimenta caiena.

2. Suco de 1 limão, 2 cl de sopa de água, ¼ de cl de café de matcha em pó

3. 50ml de chá de moringa, 1 cl de sopa de vinagre de maçã

4. 8 gotas de própolis, 50ml de água morna

5. 1 cl de vinagre de maçã, 1 pitada de cúrcuma, 1 pitada de pimenta caiena

6. 05 folhas de hortelã, ½ limão espremido, 1 pedacinho pequeno de gengibre ralado e 1 cl de café de mel

7. Suco de 01 laranja, suco de 01 limão, 01 pedacinho pequeno de gengibre ralado e 1 cl de café de mel

CAFE DA MANHA

Fritatta de Salmão

Ingredientes

- 02 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- 70g de fatias de salmão defumado
- ½ pimentão vermelho em tiras
- 01 cebola roxa pequena
- Manteiga ou óleo de coco para fritar
- ½ colher de chá de cúrcuma
- Cebolinha
- Abacate

Modo de preparo

1. Em uma vasilha quebre os ovos e bata com um fuê, tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Corte em tiras as fatias de salmão defumado.
3. Lave e corte em fatias finas o pimentão vermelho.
4. Corte a cebola em fatias bem finas
5. Em uma frigideira que possa ser levada ao forno coloque a manteiga ou o óleo de coco e acrescente a cúrcuma para dar cor e doure um pouco, junte o salmão fatiado, a cebola e o pimentão em tiras e refogue rapidamente, acrescente os ovos batidos e com a ajuda de um garfo faça pequenos furos na massa de ovos.
6. Pré-aqueça o forno a 180º C e leve a frigideira ao forno por 10-15 minutos.
7. Sirva com fatias de abacate e cebolinha fatiada.

Ovos Cowboy

Ingredientes

- Manteiga ou óleo de coco para fritar
- 1-2 colheres de chá de curry em pó
- 04 folhinhas de manjericão
- 02 ovos
- 5 – 6 gotas de tabasco

Modo de preparo

1. Em uma frigideira coloque a manteiga ou o óleo de coco para derreter e acrescente o curry, deixe dourar levemente (fogo baixo) e acrescente as folhas de manjericão.
2. Quebre os ovos sobre as folhas de manjericão e abaixe bem o fogo.
3. Coloque algumas gotas de tabasco antes de servir e finalize com sal e pimenta.

Pudim de Chia

Ingredientes

- 100 ml de leite de coco ou leite de oleaginosas
- Suco e raspas de 01 limão orgânico
- 02 cl de sopa de chia
- 02 cl de sopa de coco ralado seco sem açúcar

Modo de preparo

1. Em um bowl (vasilha) coloque o leite de coco, as raspas de limão, a chia e raspas de coco ralado.
2. Misture tudo muito bem e transfira para um recipiente transparente , leve a geladeira por no mínimo 01 hora e decore com raspas de coco ou frutas de baixo índice glicêmico (morango, blueBerry, kiwi, maçã)

Omelete Simples

Ingredientes

- 01 cl de sopa de óleo de coco
- 02 ovos
- 01 pitada de sal e pimenta moída fresca
- Sugestão de temperos e ervas frescas para variar o sabor:
- Sálvia
- Orégano fresco
- Manjericão
- Salsinha
- Cebolinha
- Cúrcuma
- Pimenta caiena
- Chimichurri

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira.
2. Em um bowl (vasilha) quebre os ovos e tempere com sal, pimenta e algumas das ervas ou temperos sugeridos acima.
3. Bata com um fuê e derrube a mistura dos ovos na frigideira aquecida.
4. Baixe o fogo e cubra a frigideira com uma tampa até a massa ficar firme mais ou menos 3 minutos.

Omelete de Espinafre e Gengibre

Ingredientes

- 02 ovos
- 02 cl de sopa de leite vegetal
- Sal e pimenta a gosto
- 01 pedaço pequeno de gengibre ralado
- 150g de folhas de espinafre branqueadas e cortadas em fatias finas (limpe e coloque as folhas rapidamente em água quente , retire com uma escumadeira e coloque em água gelada) seque com um guardanapo ou pano de prato.
- 02 cl de sopa de óleo de coco
- 01 porção pequena de salsinha ou coentro
- ½ cl de chá de curry em pó
- ¼ de colher de chá de pimenta calabresa em flocos

Modo de preparo

1. Bata os ovos e o leite e tempere com sal e pimenta, acrescente as folhas de espinafre e o gengibre ralado.

2. Em uma frigideira coloque o óleo de coco e deixe esquentar em fogo baixo, vire os ovos batidos com espinafre e gengibre e tempere com curry, tampe a frigideira e deixe aproximadamente por 6 a 8 minutos.
3. Vire o omelete em um prato e decore com a salsinha e o coentro picado.

Bullet Proof Coffee

Ingredientes

- 02 xícaras de café bem quente
- 01 cl de sopa de manteiga sem sal
- 01 cl de sopa de MCT
- Especiarias para variar o sabor do seu café : canela, baunilha (extrato), pimenta caiena, cacau em pó.

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes com a ajuda de um mixer ou liquidificador e consuma quente ou frio.

Pão Low Carb – 2 fatias com manteiga Ghee e 1 ovo

Ingredientes

- 300g de farinha de linhaça dourada (bem fina)
- 1 cl de chá fermento Royal
- ½ cl de chá de sal
- 5 claras
- 2 ovos
- 125 ml de água gelada
- 5 cl de sopa de azeite

Modo de preparo

1. Bater os ovos na batedeira por 5 min até ficar bem cremoso. Juntar a água gelada e a farinha de linhaça aos poucos.
2. Acrescentar o azeite, o sal e o fermento.
3. Pré-aqueça o forno a 180º C. Untar uma forma pequena com óleo de coco e lavar a massa por 30 min para assar.
4. Faça o teste do palito e quando estiver pronto coloque para esfriar sobre uma grade.

LANCHE DA MANHÃ

Smoothie de morangos

Ingredientes

- 200g de morangos limpos e picados

- 100 ml de leite de coco fresco
- ½ cl de chá de raspas de limão
- Extrato de baunilha a gosto
- 100 ml de água mineral

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar homogêneo.

Smoothie de Kiwi com Hortelã

Ingredientes

- 5g de folhas de hortelã
- 100g de Kiwi
- 200ml de leite de coco fresco
- ¼ cl de chá de cardamomo
- 200 ml de água mineral

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar homogêneo.

Shake de café e leite de coco

Ingredientes

- 250 ml de café coado gelado
- ½ cl de chá de cardamomo
- 50ml de leite de coco
- 200ml de água de coco
- Gelo a vontade

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar homogêneo.

Smoothie verde

Ingredientes

- ½ pepino
- 1 porção pequena de espinafre
- Suco e raspas de 01 limão
- 01 porção pequena de folhas de hortelã
- ½ maçã
- 100ml de leite de coco fresco
- 01 pitada de baunilha
- 200ml de água

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar homogêneo.

2. Sirva gelado

Smoothie de mirtilo

Ingredientes

- 150ml de mirtilo fresco ou congelado
- 1 porção pequena de salsinha
- 1 porção pequena de hortelã
- 100 ml de leite de coco
- 01 cl de chá de cacau
- 01 pitada de extrato de baunilha
- 100 ml de água

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar homogêneo.

Suchá de capim limão com abacaxi e hortelã

Ingredientes

- 200 ml de chá de capim limão bem concentrado
- 2 rodelas de abacaxi fresco
- 01 porção de folhas de hortelã
- 100 ml de água

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar homogêneo.
2. Coe e consuma gelado

Suchá de curcuma com limão e gengibre

Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 cl de chá de cúrcuma em pó
- Suco e raspas de 01 limão

Modo de preparo

1. Leve a água e o gengibre para ferver e acrescente as raspas de limão , e ainda quente acrescente a cúrcuma e o suco de limão.
2. Sirva gelado

ALMOÇO

Tortilha de alho poró

Ingredientes

- 500g de alho poró
- 1/2 maço de salsinha
- 04 ovos médios
- 50 ml de leite de oleaginosas
- 30g de parmesão ralado
- sal e pimenta a vontade
- 03 tomates
- 01 colher de sopa de vinagre

Modo de preparo

1. Limpe e corte no sentido do cumprimento o alho poró, seque bem e corte a parte mais clara em rodelas finas.
2. Corte a salsinha e pique bem fininha
3. Bata bem os ovos com o leite e o queijo (use um fuê) e tempere com sal e pimenta.
4. Coloque em uma frigideira de 16cm de circunferência 1 -1/2 colher de sopa de azeite e aqueça , coloque o alho poró cortado na frigideira e refogue. Misture metade da salsinha.
5. Aqueça o forno a 180º C.
6. Distribua a mistura de ovos sobre o alho poró.
7. Leve ao forno por 20 - 25 minutos (faça o teste do palito) e deixe descansar por 5 minutos e retire da frigideira virando sobre um prato de servir.
8. Lave e corte os tomates no sentido do comprimento em fatias.
9. A parte prepare o molho para os tomates misturando sal e pimenta a gosto, 02 colheres de sopa de água, vinagre, 01 colher de sopa de azeite. Misture bem e envolva os tomates com esse molho. Junte o restante da salsinha picada e sirva com a tortilla.

Por porção: 24g de proteína, 27 g de gordura, 12g de carboidrato = 397 calorias

Frango com molho de mostarda e legumes

Ingredientes

- 6 cenouras
- 10 cebolas pequenas (tipo conserva)
- 03 colheres de azeite
- 2 sobrecoxas de frango

- Sal e pimenta
- 300 ml de caldo de legumes
- 01 folha de louro
- 100g de espinafre
- 01 colher de sopa de mostarda

Modo de preparo

1. Descasque a cenoura e corte em pedaços de 1,5cm.
2. Descasque as cebolas pequenas e reserve.
3. Em uma frigideira que possa ser levada ao forno coloque o azeite e aqueça , doure o frango virando por todos os lados de 3-4 minutos. Deixe levemente dourado.
4. Retire e reserve em uma travessa.
5. Na mesma frigideira coloque as cenouras e as mini cebolas e refogue por 2 minutos, coloque o caldo de legumes e tempere com sal e pimenta, coloque a folha de louro e o frango sobre os legumes e leve ao forno pré-aquecido a 180º C por 45 minutos.
6. Separe as folhas do espinafre dos cabos, lave e seque.
7. Retire a frigideira do forno e retire o frango colocando em uma travessa e reserve.
8. Separe os legumes do caldo e reserve.
9. Leve a frigideira ao fogo com o caldo e refogue o espinafre nesse caldo e deixe cozinhar por 5 minutos.
10. Junte a mostarda ao espinafre e ao caldo da frigideira e envolva bem.
11. Sirva com a cenoura e as cebolas e o frango sobre os legumes.

Por porção: 29g proteína, 33g de gordura, 16g de carboidrato = 534 calorias

Risoto de legumes com shimeji

Ingredientes

- 200g de shimeji
- 150 g de salsão
- 250g de cenoura
- 01 cebola média
- 03 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta
- 50 ml de vinho branco seco
- 150ml de caldo de legumes
- 250g de abobrinha
- 01 colher de chá de orégano
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 30 g de parmesão ralado

Modo de preparo

1. Limpar o shimeji com um guardanapo (não Lave!).

2. Limpe o salsão, retire os fios passando o descascador de legumes no sentido do cumprimento.
3. Limpe as cenouras e descasque.
4. Corte a cenoura, o salsão e a cebola em cubos pequenos e refogue em uma panela com 01 colher de azeite, coloque sal e por último o vinho, cozinhe por 10 minutos para o vinho evaporar e coloque o caldo de legumes.
5. Cozinhe os legumes por 10 minutos com a panela tampada.
6. Limpe as abobrinhas e corte no sentido do comprimento retirando as sementes, corte em cubos e acrescente aos legumes junto com o orégano e cozinhe por mais 10 minutos.
7. Aqueça 02 colheres de azeite em uma frigideira e salteie os cogumelos em fogo alto por 04 minutos. Tempere no final com sal e pimenta.
8. Junte o creme de ricota e o parmesão aos legumes.
9. Sirva os legumes e os shimejis por cima e polvilhe com lascas de parmesão.

Por porção: 12g de proteína, 24g de gordura, 15g de carboidrato = 360 calorias

Filé Mignon com creme de espinafre

Ingredientes

- 02 cebolas
- 01 dente de alho
- 400 g de champignons sortidos (shitaki branco e escuro, paris, portobello)
- 500g de filé mignon cortados redondos com altura de 3 dedos.
- Sal e pimenta a gosto
- 04 colheres de sopa de azeite
- 01 folha de louro
- 150g de creme de leite fresco
- 50 ml de leite
- 1-2 colheres de chá de suco de limão
- 01 porção pequena de salsinha

Modo de preparo

1. Corte as cebolas e o alho bem pequenos.
2. Corte os cogumelos em fatias.
3. Aqueça o forno a 120º C e tempere a carne com sal e pimenta
4. Em uma frigideira coloque 01 colher de sopa de azeite e aqueça, doure o filé mignon por 2 min aproximadamente em todos os lados, coloque em um refratário sobre uma grade que possa ser levada ao forno e asse por 15 minutos.
5. Retire os filés do forno e cubra por 15 minutos com papel alumínio.
6. Utilize a frigideira que preparou o filé mignon para saltear os champignons com 02 colheres de azeite, aqueça bem o azeite e só depois salteie os champignons em fogo

alto por 4 a 5 minutos. Acrescente uma folha de louro , a cebola e o alho e refogue junto com os champignons por mais 02 minutos.

7. Junte o leite e o creme de leite e tempere com sal, pimenta e o suco de limão, junte o creme aos champignons na frigideira e cozinhe por 2 - 3 minutos.
8. Corte a salsinha bem pequena e finalize o prato com ela colocando a carne por cima dos champignons e a salsinha.

Por porção: 37g de proteína, 64g de gordura, 14g de carboidratos = 803 calorias.

Filé de porco agridoce

Ingredientes

- 01 filé de porco (400g)
- Sal e pimenta
- 04 colheres de sopa de azeite
- 1/2 acelga
- 04 cebolinhas pequenas
- 100 ml de caldo de frango
- 3-4 colheres de molho de soja fermentado
- 10g de gengibre fresco
- 03 colheres de sopa de molho de romã
- 1/2 colher de chá de tempero 5 especiarias chinesas
- 2-3 colheres de chá de suco de limão
- Chili em flocos

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180º C.
2. Tempere o filé com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com 2 cl de sopa de azeite e doure o filé inteiro sem cortar por todos os lados.
4. Leve ao forno em cima de uma grade ou em uma assadeira para assar por 20- 25 minutos.
5. Separar as folhas da acelga e retirar o miolo no centro, corte em 3 cm.
6. Lavar e cortar a cebolinha.
7. Retirar a casca do gengibre e ralar.
8. Em uma forma colocar 02 colheres de azeite e aquecer, colocar as cebolas descascadas e cortadas ao meio e a acelga cortada, refogar por 3 minutos.
9. Juntar o caldo de frango e as 03 colheres de sopa do molho de soja e colocar na frigideira junto com a acelga e a cebola, juntar o gengibre ralado o molho de romã e tempere com 5 especiarias chinesas, finalize com limão e se necessário acrescente mais um pouco de molho de soja.
10. Retire o filé do forno e deixe descansar por 5 minutos, corte em rodelas e sirva sobre a acelga e polvilhe chilli em flocos e a cebolinha cortada.

Por porção: 48g de proteína, 25g de gordura, 26g de carboidrato = 540 calorias

Curry de frango e legumes com arroz de couve-flor

Ingredientes

- 1/2 couve flor (350g)
- Sal e pimenta
- 100g baby- espinafre
- 1 peperoni vermelho ou dedo de moça
- 20g de gengibre fresco
- 2 filés de frango a 150g cada
- 03 colheres de azeite
- 01 colher de chá de curry
- 200ml de leite de coco
- 150ml de caldo de frango
- 100g de ervilhas tortas
- 2-3 colheres de chá de suco de limão

Modo de preparo

1. Limpe e separe as flores da couve flor e processe até ficar no tamanho de grão de arroz
2. Não deixe ficar muito pequeno.
3. Coloque 50 ml de água para esquentar e coloque um pouco de sal, coloque a couve flor para cozinhar em fogo médio com a panela tampada por 10 - 15 min. Deixe cozinhar ao dente.
4. Lave e separe as folhas de espinafre , seque e reserve.
5. Corte a pimenta dedo de moça em rodelas finas ou o pepperoni.
6. Retire a casca do gengibre e rale.
7. Corte o frango em cubos de 3cm.
8. Coloque azeite em uma panela e aqueça, junte os pedaços de frango e tempere com sal e pimenta deixe ficar levemente dourado por todos os lados. Junte o pepperoni ou dedo de moça, o gengibre, o curry e deixe refogar rapidamente. Acrescente o leite de coco e o caldo de frango e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos.
9. Acerte o sal e acrescente as ervilhas tortas e o espinafre cozinhe por mais 5 minutos e finalize com o suco de limão.
10. Cozinhe o arroz de couve flor no vapor e sirva com o curry.

Por porção: 42g de proteína, 33g de gordura, 10g de carboidrato = 525 calorias

Escondidinho de couve-flor com carne moída

Ingredientes

- 01 couve flor média
- 50g de cebola cortada em cubinhos

- 02 dentes de alho
- 02 cl de sopa de manteiga
- ½ kg de carne moída já cozida
- Ervas frescas a gosto
- 02 cl de sopa de azeite

Modo de preparo

1. Lave e separe as flores da couve flor e processe
2. Em uma panela refogue em fogo baixo a manteiga com a cebola e o alho até ficar transparente.
3. Junte a couve flor processado e tampe a panela para cozinhar abafado e em fogo baixo.
4. Não acrescente água! Se necessário acrescente um pouco mais de manteiga.
5. Depois de cozido processe a couve flor até virar um creme.
6. Monte em um refratário uma camada de carne moída e uma camada de purê de couve flor.
7. Pique bem fininho ervas frescas: salsinha, cebolinha, tomilho, orégano e misture com 02 cl de sopa de azeite.
8. Cubra o purê e leve ao forno pré aquecido 180º C por 15 minutos.

LANCHE DA TARDE

Muffin de ovos com presunto parma

Ingredientes

- 12 fatias de presunto parma ou presunto comum
- 120g de queijo gouda ralado
- 2 cebolinhas cortadas bem fininhas
- 03 ovos
- 80g de leite de oleaginosas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Em uma vasilha bata os ovos com um fuê ou um garfo e acrescente os demais ingredientes menos o presunto.
2. Pegue forminhas individuais de muffin e passe óleo de coco.
3. Use o presunto para revestir por dentro as forminhas de muffin, coloque em volta da forminha por dentro e recheie com o creme de ovos.
4. Leve ao forno para assar por 25 minutos a 175 o C.

CONHEÇA TODOS OS MEU PRODUTOS CLICANDO AQUI!