



RECEITAS LOW CARB

CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE DE ESPINAFRE E QUEIJO FETA

- Ingredientes:
 - 2 ovos.
 - 1 xícara de folhas de espinafre.
 - 30g de queijo feta.
 - Sal e pimenta a gosto.
 - Azeite de oliva para untar.
- Modo de preparo:
 - Em uma tigela, bata os ovos e tempere com sal e pimenta.
 - Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
 - Adicione as folhas de espinafre à frigideira e refogue até murcharem.
 - Despeje os ovos batidos sobre o espinafre na frigideira.
 - Cozinhe até que os ovos estejam firmes, adicionando o queijo feta despedaçado por cima.
 - Dobre ao meio e sirva quente.



CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE DE ESPINAFRE E QUEIJO FETA

ALMOÇO: FRANGO GRELHADO COM ASPARGOS

- Ingredientes:

- Peitos de frango.
- Aspargos frescos.
- Azeite de oliva.
- Sal, pimenta, alho em pó e páprica a gosto.

- Modo de preparo:

- Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho em pó e páprica.
- Aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto e adicione um pouco de azeite.
- Grelhe os peitos de frango por 6-8 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por completo.
- Enquanto isso, cozinhe os aspargos em água fervente por cerca de 3-4 minutos, ou até ficarem macios.
- Sirva o frango grelhado com os aspargos cozidos.



ALMOÇO: FRANGO GRELHADO COM ASPARGOS

JANTAR: ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM MOLHO DE TOMATE E ALMÔNDEGAS

- Ingredientes:

- 2 abobrinhas.
- Molho de tomate low carb (ou caseiro).
- Almôndegas de carne (pode ser de carne moída temperada e moldada).
- Queijo parmesão ralado para polvilhar.

- Modo de preparo:

- Use um spiralizer para transformar as abobrinhas em espaguete.
- Aqueça o molho de tomate em uma panela grande.
- Adicione as almôndegas ao molho e deixe cozinhar por cerca de 10-15 minutos, ou até que estejam completamente cozidas.
- Enquanto isso, aqueça uma frigideira antiaderente e refogue o espaguete de abobrinha por alguns minutos, até ficar al dente.
- Sirva o espaguete de abobrinha com o molho de tomate e almôndegas por cima, polvilhado com queijo parmesão ralado.



JANTAR: ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM MOLHO DE TOMATE E ALMÔNDEGAS

LANCHE: CHIPS DE ABOBRINHA ASSADOS

- Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias.
- Azeite de oliva.
- Sal, pimenta e temperos a gosto (ex: páprica, alho em pó, orégano).

- Modo de preparo:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Corte as abobrinhas em rodelas finas usando um mandolim ou faca afiada.
- Coloque as rodelas de abobrinha em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Regue as rodelas com um fio de azeite de oliva e tempere com sal, pimenta e seus temperos preferidos.
- Asse no forno por 15-20 minutos, virando as rodelas na metade do tempo, até que fiquem crocantes.
- Deixe esfriar antes de servir.



LANCHE: CHIPS DE ABOBRINHA ASSADOS

SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE LOW CARB

- Ingredientes:

- 1 abacate maduro.
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar.
- 2 colheres de sopa de adoçante low carb (ex: eritritol, xilitol).
- 1 colher de chá de extrato de baunilha.
- Pitada de sal.

- Modo de preparo:

- Em um processador de alimentos, combine o abacate, o cacau em pó, o adoçante, a baunilha e o sal.
- Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Prove e ajuste a doçura, se necessário.
- Transfira para tigelas individuais e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.
- Sirva decorado com raspas de chocolate amargo, se desejar.



SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE LOW CARB

JANTAR: SALMÃO ASSADO COM BRÓCOLIS AO ALHO

- Ingredientes:
 - Filés de salmão.
 - Brócolis em buquês.
 - 2 dentes de alho picados.
 - Azeite de oliva.
 - Sal e pimenta a gosto.
 - Fatiadas de limão (opcional).
- Modo de preparo:
 - Preaqueça o forno a 200°C.
 - Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e um fio de azeite de oliva.
 - Coloque os filés em uma assadeira forrada com papel alumínio.
 - Disponha os buquês de brócolis ao redor do salmão e regue com um pouco de azeite de oliva.
 - Espalhe o alho picado sobre o salmão e o brócolis.
 - Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão esteja cozido e o brócolis esteja macio.
 - Sirva com fatias de limão, se desejar.



JANTAR: SALMÃO ASSADO COM BRÓCOLIS AO ALHO