



15

Receitas Low Carb

RECEITAS SAUDÁVEIS E DELICIOSAS PARA
VOCÊ COMER SEM CULPA!

INTRODUÇÃO

As refeições podem ser feitas assim que abrir a janela de alimentação.

Organize seus horários e anote no caderno como e quando serão feitas as refeições. Beber de 2 a 3 litros de ÁGUA diariamente.

É proibido o uso de qualquer tipo de açúcar (Apenas stevia 100% ou Xilitol são permitido).

Reducir o consumo de sal, mas não é necessário corta-lo totalmente.

Dessa forma você muda seus hábitos alimentares, jamais terá uma boa alimentação se continuar se lamentando por que não perde peso. Então levante a bunda agora do sofá e mexa-se, não espere que alguém faça por você qualidade de vida é tudo e consequentemente os resultado satisfatório logo aparecerão.

Venha comigo nessa nova etapa e mudança de hábitos alimentares.

15

Receitas Low Carb

ÍNDICE

- 1 - Estrogonofe de frango**
 - 2 - Torta de Repolho**
 - 3 - Salada Tropical**
 - 4 - Arroz de Couve-Flor**
 - 5 - Panqueca de Farinha de Beringela**
 - 6 - Hambúrguer de Brócolis**
 - 7 - Gratinado de Carne com Abobrinha e Queijo**
 - 8 - Pizza Lowcarb de Berinjela**
 - 9 - Panqueca de Coco Low Carb**
 - 10 - Creme Brulée Low Carb**
 - 11 - Pasta de Amendoim**
 - 12 - Doce de Abóbora Low Carb**
 - 13 - Pudim de Coco Low Carb**
 - 14 - Paçoca Low Carb**
 - 15 - Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate**
- Quer mais 100 Receitas Low Carb Deliciosas + Cardápio?**



1 - ESTROGONOFÉ DE FRANGO

INGREDIENTES

300gr de Peito de Frango em pedaços

1 colher (sopa) de Banha ou manteiga

1/2 xícara (chá) de Molho de tomate caseiro (tomate, cebola e/ou alho)

200g de Creme de leite

1/2 Cebola

1 limão

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o limão e reserve.

Em uma panela acrescente a banha de porco, a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente o frango reservado para ser refogado. Acrescente os temperos e mexa para misturar os ingredientes no frango e por fim, coloque a água para cozinhar.

Assim que o frango estiver cozido e macio, coloque o molho de tomate da sua

preferência e finalize com o creme de leite desligue o fogo. Sirva.



2 - TORTA DE REPOLHO

INGREDIENTES

Recipiente com repolho picado bem fino

400g de peito de frango pré-cozido e desfiado.

2 ovos

2 colheres de óleo de coco

1 caldo de legumes

½ xícara de creme de leite

½ xícara de tempero verde

1 cebola picada

2 Tomates sem pele picados.

100g de queijo parmesão pimentão picado a gosto Orégano a gosto.

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, em um travessa refratária unte com óleo de coco e acrescente a mistura, cubra com queijo parmesão e leve ao forno coloque para assar por aproximadamente 45 minutos.



3 - SALADA TROPICAL

INGREDIENTES

1 ovos cozidos
30g de presunto
10 tomates cerejas
 $\frac{1}{2}$ abacate
1 colher de sopa de amendoim em pedacinhos.

MODO DE PREPARO

Cozinhe os ovos e cortes em pedaços, corte todos os outros ingredientes em cubos e reserve. Em um refratário coloque todos os ingredientes lado a lado, e por cima o amendoim em pedacinhos. Sirva com arroz de couve flor e uma carne de sua preferência.



4 - ARROZ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

1 Couve-flor inteira

1 Dente de alho picado

Sal e pimenta a gosto

Azeite extra-virgem a gosto

MODO DE PREPARO

Rale a couve-flor em um ralador de queijo até esfarelar, ou adicione em um processador, use a tecla pulsar até quebrar bem a couve-flor.

Em uma panela refogue o alho no azeite, acrescente a couve-flor ralada e misture bem, adicione água se necessário, tempere a gosto. Mexa bem e sirva em seguida. Boa refeição!



5 - PANQUECA DE FARINHA DE BERINGELA

INGREDIENTES

5 ovos

2 colheres cheias de Farinha de Berinjela

4 colheres de creme de leite

1/4 xícara de água

1 colher de café de fermento

Sal a gosto

Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador. É importante que a massa fique bem rala, depois é só colocar em uma frigideira anti-aderecente com uma colher e mexer a frigideira para a massa espalhar e ficar fininha. Pode colocar o recheio que quiser, fizemos de carne, molho de carne e jogamos queijo ralado por cima. A água pode ser substituída por leite pra quem já pode consumir um pouco mais de carboidratos (como a quantidade é pouca de leite, talvez até quem quer perder consiga usar o leite mesmo, ela fica mais fininha com o leite, mas fica boa também colocando a água).



6 - HAMBÚGUER DE BRÓCOLIS

INGREDIENTE

1 brócolis cru
1 ovo grande
1/2 cebola
2 colheres de chá de alho picados
1/3 xícara de queijo parmesão ralado
1/3 xícara de farinha de amêndoas
Sal e pimenta a gosto
Azeite para pincelar.

Continuação

6 - HAMBÚGUER DE BRÓCOLIS

MODO DE PREPARO (continuação)

Pique o brócolis em floretes e pique também o caule separadamente. Coloque o brócolis e o caule em um processador de alimentos e pulse algumas vezes até que o brócolis seja picado. Adicione os ovos, cebola, alho, a farinha e o parmesão. Pulsar novamente até misturar bem. Acrescentar o sal e pimenta na mistura. Moldar em forma de hambúrgueres ou manualmente e colocar em uma assadeira untada, com uma distância entre um e outro. Pincele com azeite e leve ao forno pré aquecido por 10 minutos ou ate corar.



7 - GRATINADO DE CARNE COM ABOBRINHA E QUEIJO

INGREDIENTES

2 Colheres (sopa) de azeite
500g de Carne moída
1/2 Cebola grande picada
3 Dentes de alho picados
1 Cenoura pequena picada (cerca de 200g)
2 Abobrinhas pequenas picada (cerca de 500g)
Queijo meia cura para cobrir
(pode substituir por qualquer queijo que derreta)
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Cebolinha picada a gosto
(pode usar outros temperos a seu gosto)

Continuação

7 - GRATINADO DE CARNE COM ABOBRINHA E QUEIJO

MODO DE PREPARO (continuação)

Em uma panela refoque a carne até que ela fique corada, saltinha e sequinha, em seguida junte a cebola e o alho e refogue até que fiquem macios. Adicione agora a cenoura e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada por 5 minutos. Depois deste tempo junte a abobrinha tempere com sal e pimenta do reino e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até que os legumes estejam no ponto de sua preferência.

Transfira a mistura para um recipiente que possa ir ao forno, cubra com o queijo meia cura e leve ao forno pré-aquecido a 230°C por 20 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e gratinado.

Finalize com cebolinha picada a gosto e sirva!



8 - PIZZA LOW CARB DE BERINGELA

INGREDIENTES

2 Berinjelas grandes, cortadas ao meio no sentido do comprimento
4 Colheres de azeite extra virgem
4 Tomates cortados em fatias finas
150g de Mussarela de búfala em bolas (cortadas em fatias médias) ou outro queijo que preferir
 $\frac{1}{2}$ Xícara de folhas de manjericão
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Unte uma forma e coloque as berinjelas cortadas, arrumando de maneira que não se sobreponham umas às outras. Regue as berinjelas com 3 colheres de azeite e o sal, leve para assar em forno pré-aquecido. Deixe por 25 minutos ou até que as berinjelas estejam macias. Retire as berinjelas do forno e cubra com o tomate e a mussarela e volte ao forno por cinco minutos ou até o queijo derreter. Desligue e cubra as berinjelas prontas com as folhas de manjericão. Regue com o restante do azeite e sirva em seguida.



9 - PANQUECA DE COCO LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de coco ralado seco
- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 ovo grande
- 1/2 colher de xilitol

MODO DE PREPARO

Bata tudo com um mixer ou na mão, todos os ingredientes. Coloque na frigideira quente untada com óleo de coco e fogo baixo. Asse de um lado e depois vire para o outro, sempre observando para não queimar.



10 - LASANHA LOW CARB

INGREDIENTES

12 ovos

1 caixinha de creme de leite

50g de queijo parmesão 800g de carne moída 100g

Tempero a gosto (alho, sal, pimenta) Molho de tomate, cebola e pimentão

500g de Requeijão

200g de Presunto 500g Mussarela Orégano.

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes da massa, faça panquecas finas e reserve, frite o bacon até soltar toda a gordura, use essa gordura para fritar a carne, tempere como preferir, acrescente o molho e deixe apurar os sabores, em uma forma coloque uma camada de molho, cubra com uma camada de panquecas, molho, presunto, requeijão, mussarela, mais um camada de panquecas e continue a sequência até o fim. Finalize com mussarela, parmesão e orégano. Leve ao forno até gratinar.



11 - PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

200g de Amendoim torrado sem sal

40g de Manteiga

1.1/2 Colher de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO

Coloque metade do amendoim torrado sem casca em um liquidificador, ou processador de alimentos, e comece a bater, acompanhe para evitar que ele acumule longe da lâmina.

Uma pasta irá se formar aos poucos, quando isso acontecer acrescente o xilitol, a manteiga e o restante do amendoim.

Volte a bater.

Quando a mistura estiver homogênea está pronto!



12 - DOCE DE ABÓBORA LOW CARB

INGREDIENTES

800g de Abóbora
1/2 Xícara de xilitol
6 Cravos da Índia
1 Pauzinho de canela (opcional)
1 Pacotinho de coco ralado
10 Colheres de sopa de água
(para não pegar no fundo da panela)

Continuação

12 - DOCE DE ABÓBORA LOW CARB

MODO DE PREPARO (continuação)

Descasque a abóbora, coloque-a em uma panela. Em seguida, coloque o xilitol, o cravo da índia, a canela e a água.

Leve em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos, mexendo de vez em quando. Se começar a queimar no fundo, coloque mais um fio de água.

Quando amolecer a abóbora coloque o coco ralado, mexa bem, espere 2 minutos e desligue o fogo. E está pronto o doce!

Deixe esfriar e leve em um pote com tampa na geladeira por 2 horas.

Depois, é só servir como preferir.



13 - PUDIM DE COCO LOW CARB

INGREDIENTES

7 Ovos inteiros
200ml de Creme de leite
200ml de Leite de coco
50g de Coco ralado
4 a 5 Colheres de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com auxílio de um fuê, liquidificador ou mixer.

Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim.

Despeje a mistura na forma de pudim.

Leve ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos.

Retire do forno e levar à geladeira por cerca de 4 horas.

Desenforme o pudim, corte e sirva.



14 - CREME DE REPOLHO

INGREDIENTES

300g de repolho branco cortado em tiras bem finas
200g de queijo mussarela cortado em pedaços pequenos
50g de bacon em cubos fritos
2 tomates sem sementes cortados em cubos
1 pimentão verde pequeno cortado em cubos
Cheiro verde picado a gosto
2 ovos
100g de requeijão
2 colheres de azeite
sal e pimenta-do-reino a gosto

Continuação

14 - CREME DE REPOLHO

MODO DE PREPARO

Em uma tigela coloque 300g de repolho branco cortado em tiras bem finas, 320g de queijo mussarela cortado em cubinhos, 50g de bacon, 2 tomates sem sementes cortados em cubinhos, 1 pimentão verde pequeno cortado em cubinhos e cheiro verde picado a gosto e misture muito bem. Acrescente 2 ovos, 100g de requeijão, 2 colheres de azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto e misture bem até que fique uniforme. Passe a mistura para uma assadeira untada com azeite salpique Queijo mussarela a gosto e leve ao forno.



15 - PÃO LOW CARB

INGREDIENTES

6 ovos

200ml de Leite de coco

2 Xícaras de farinha de linhaça

150g de queijo parmesão ralado

1/2 Colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Primeiramente adicione os ovos no liquidificador e deixe bater por 1 minuto.

Após adicione todos os outros ingredientes no liquidificador, e volte a bater até obter uma massa homogênea.

Jogue a massa sobre uma forma untada com azeite, manteiga ou papel manteiga.

Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos a 180°C. Bom apetite!

QUER MAIS 100 RECEITAS LOW CARB TESTADAS E APROVADAS POR NUTRICIONISTAS?

Conheça o nosso Livro Digital com 100 Receitas Low Carb. Receitas completas para TODAS AS REFEIÇÕES. :)

O objetivo deste livro é ajudar você a perder peso de forma saudável e com sabor com a dieta de baixo carboidrato (lowcarb). Você vai encontrar neste livro digital receitas low carb **aprovado por nutricionistas** para você ter o corpo que deseja, e assim obter uma vida mais saudável.

Quem foi que disse que fazer dieta é sinônimo de comida sem graça e sem sabor?

Confira:

- 100 Deliciosas Receitas Low Carb;
- Receitas Fáceis, Práticas, Deliciosas e Emagrecedoras;
- Opções para Todas as Refeições do Dia;
- Receitas Avaliadas e Aprovadas por Nutricionistas;
- Receitas para Você Comer sem Culpa e ainda Emagrecer;
- Livro 100% Digital e Pronto para Impressão;
- Entrega imediata e sem taxas;
- 6 super bônus exclusivos;
- Os Livros serão seus para sempre!

**CLIQUE NO BOTÃO AO
LADO E RESERVE O
SEU LIVRO!**



COMPRAR AGORA

