



RECEITAS LOW CARB



RECEITAS LOW CARB

Observações:

As receitas são baseadas em uma alimentação individual, todas rendem apenas uma porção. Caso queira fazer para mais pessoas, dobre ou triplique os ingredientes.

Todas as receitas focam em conter a maior quantidade possível de ingredientes que trazem benefícios para nossa saúde.

O que é low carb: Consiste na baixa ingestão de carboidratos, são programas alimentares que restringem o consumo de carboidratos, muito usadas para o tratamento da obesidade ou da diabetes.

Importante lembrar que as receitas não substituem um plano alimentar individualizado feito por um nutricionista.

Crepioca

INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça;
- Queijo ralado a gosto;
- Orégano e pitada de sal.
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena, batendo bem os ovos até ficar tudo uniforme. Despeje em uma frigideira untada e doure dos dois lados. Se desejar, adicione recheios com queijo, frango, carnes ou peixes e vegetais. Pronto para servir!

Bolinho de Espinhafre Assado

INGREDIENTES:

- 1/2 maço xícara de espinafre;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 1/2 colher de sopa de farinha de grão-de-bico.
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO: Corte os espinafres e refogue levemente em azeite de oliva. Misture todos os ingredientes e com a colher faça pequenos bolinhos. Asse em uma forma untada em fogo baixo de 15 a 20 minutos ou até estarem dourados. Pronto para servir!

Suflê de Frango

INGREDIENTES:

- 150 g de frangodesfiado;
- 1 ovo;
- 1 clara;
- Salsinha a gosto;
- Manjericão a gosto;
- 1 colher de cubinhos de tomate;
- 1 colher de queijo cottage;
- 1 colher de parmesão para finalizar.
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO: Pré aqueça o forno ou air fryer a 200 graus. Bata o ovo e a clara até ficarem uniformes. Coloque em um refratário que possa ir ao fogo. Misture todos os ingredientes. Deixe no forno ou air fryer até dourar. Pronto para servir!

Picadinho de Frango

INGREDIENTES:

- 150g de peito de frango;
- 1 xícara pequena de molho barbecue;
- 1 xícara pequena de abacaxi;
- 1 pimentão vermelho;
- 1 cebola roxa;
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO: Em uma forma untada com um pouco de óleo ou azeite coloque o frango em cubos, tempere com sal, pimenta do reino e junte o molho barbecue, abacaxi, pimentão e cebola roxa. Misture muito bem, cubra com papel alumínio e leve para o forno pré aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até o frango estar cozido, mas não seco. Sirva com legumes e arroz integral. Pronto para servir!

05

Hambúrguer no Prato

INGREDIENTES:

150g de carne ou frango moído;

2 dentes de alho picado;

2 colheres de sopa de cebola triturada;

Sal e pimenta a gosto;

Ervas frescas a gosto.

MODO DE PREPARO: Incorpore todos os ingredientes em um bowl até obter uma massa homogênea. Divida a massa e modele os hambúrgueres nas mãos. Coloque os hambúrgueres em assadeira untada e leve para assar em forno médio pré-aquecido até dourar dos dois lados. Sirva com salada fresca no prato. Pronto para servir!

File de Peixe Assado

INGREDIENTES:

- 150 g de filé de peixe;
- 2 batatas grandes descascadas em rodelas;
- 2 tomates picadinhos;
- 1/2 pimentão;
- 1 cebola média picada em cubos;
- 1 dente de alho bem espremido;
- Coentro e cheiro verde a gosto;
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO: Tempere o file de peixe com sal e alho e reserve. Misture o tomate, a cebola e o pimentão e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro. Reserve. Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas. Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate. Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos. Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado. Pronto para servir!

Creme de Abacate

INGREDIENTES:

- 100g de abacate maduro;
- 2 colheres de sopa de creme de leite;
- 1 colher de sopa de leite de coco;
- 1 colher de sopa de nata;
- 1 colher de suco de limão;
- Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coma com uma torrada de trigo integral. Pronto para servir!



Tapioca de Banana

INGREDIENTES:

- 5 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 1 banana prata;
- 1 colher de café açúcar demerara;
- Canela a gosto;
- 1 colher de chá aveia em flocos finos.

MODO DE PREPARO: Leve a banana ao microondas por 30 segundos. Tire do microondas e amasse bem. Coloque o açúcar, a canela a gosto e aveia. Em uma frigideira antiaderente, espalhe a tapioca e deixe cozinhar até ela começar a levantar nas pontas. Coloque a banana amassada em uma das partes e feche. Pronto para servir!

Bolo de Caneca

INGREDIENTES:

- 15g óleo de coco;
- 15g de farinha de amêndoas;
- 1 ovo;
- Canela e cacau a gosto;
- Adoçante a gosto;
- 1 pitada de fermento químico;
- 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO: Misturar todos os ingredientes dentro de uma caneca; Levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo (da potência de seu aparelho). Pronto para servir!

10

Biscoito de Amendoim

INGREDIENTES:

- 1 xícara de amendoim;
- 2 ovos;
- Adoçante a gosto;
- Aveia em flocos finos.

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes com o garfo até ficar homogêneo. Com as mãos úmidas, faça bolinhas e achaté com o garfo. Unte um tabuleiro com óleo de coco ou use papel manteiga. Coloque os biscoitinhos na forma. Leve ao forno médio por aproximadamente 10 a 15 minutos. Pronto para servir!