



## O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ:



### Café da Manhã

- Omeletes, panquecas, smoothies, muffins
- Opções rápidas de 3 a 25 minutos



### Carnes

- Frango, carne bovina, porco, hambúrgueres
- Técnicas variadas: grelhados, assados, refogados



### Peixes e Frutos do Mar

- Preparos frescos e saborosos



### Vegetarianos

- Pratos com ovos, queijos e vegetais
- Perfeito para variar o cardápio



### Sopas e Caldos

- Opções reconfortantes e nutritivas
- Ideais para dias frios



### DESTAQUES:

- **Todas com menos de 8g de carboidratos**
- **Tempo de preparo de 3 minutos a 3h30**
- **Ingredientes acessíveis e fáceis de encontrar**
- **Instruções passo a passo detalhadas**
- **Dicas nutricionais e substituições**
- **Lista completa de alimentos permitidos/proibidos**



### BÔNUS INCLUSOS:

- Guia completo de alimentos
- Dicas de sucesso na dieta
- Benefícios da alimentação low carb
- Substituições inteligentes
- Valores nutricionais

Este ebook oferece variedade para **semanas** de refeições sem repetir pratos, mantendo a motivação alta e os resultados consistentes!

## 50 RECEITAS LOW CARB ACESSÍVEIS E DELICIOSAS

*Organizadas em ordem alfabética para facilitar sua busca*

## 1. ABOBRINHA REFOGADA

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 3 abobrinhas médias (cerca de 600g) - cortadas em fatias de 1cm
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates médios picados
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco picado (ou 1 colher de chá seco)

### Modo de Preparo:

1. Lave e seque bem as abobrinhas, corte em fatias de aproximadamente 1cm
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio
3. Adicione a cebola picada e refogue por 3 minutos até ficar transparente
4. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto, mexendo sempre
5. Adicione os tomates picados e cozinhe por 3 minutos até começar a desmanchar
6. Coloque as fatias de abobrinha, tempere com sal e pimenta
7. Refogue por 6-8 minutos mexendo delicadamente para não quebrar as fatias
8. A abobrinha deve ficar al dente (macia, mas ainda com textura)
9. Finalize com manjericão fresco e sirva imediatamente

 **Calorias:** 140 por porção  **Dica:** Não deixe a abobrinha cozinhar demais para não virar papa. Pode ser servida como acompanhamento ou prato principal com queijo polvilhado por cima.

---

## 2. ALMÔNDEGA DE CARNE

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 30 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 400g de carne bovina moída (patinho ou acém)
- 1 ovo médio
- 1 cebola pequena bem picadinha
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 3 colheres de sopa de azeite para fritar
- 300ml de molho de tomate caseiro ou industrializado sem açúcar
- 1 colher de sopa de salsinha picada

### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a carne moída com o ovo, cebola, alho, sal e pimenta
2. Misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea
3. Com as mãos úmidas, forme bolinhas do tamanho de uma noz (cerca de 16 unidades)
4. Aqueça o azeite em uma frigideira grande
5. Frite as almôndegas por todos os lados até dourarem (cerca de 8 minutos)
6. Adicione o molho de tomate na frigideira
7. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos com a panela semi-tampada
8. Mexa ocasionalmente para não grudar
9. Finalize com salsinha picada e sirva quente

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Para almôndegas mais macias, deixe a mistura descansar na geladeira por 30 minutos antes de formar as bolinhas.

---

### 3. ATUM SELADO COM GERGELIM

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 10 minutos |  **Carboidratos:** 2g

#### Ingredientes:

- 2 bifes de atum fresco (150g cada) - cerca de 2cm de espessura
- 4 colheres de sopa de gergelim branco
- 3 colheres de sopa de molho shoyu (soja)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino

#### Modo de Preparo:

1. Retire o atum da geladeira 15 minutos antes do preparo para atingir temperatura ambiente
2. Tempere os bifes com sal, pimenta e shoyu, deixe marinar por 5 minutos
3. Coloque o gergelim em um prato e passe os bifes dos dois lados, pressionando bem
4. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo alto até ficar bem quente
5. Adicione o azeite e coloque os bifes
6. Sele por 1-2 minutos de cada lado (o centro deve ficar rosado)
7. Retire do fogo e deixe descansar por 2 minutos
8. Corte em fatias grossas e sirva imediatamente

 **Calorias:** 320 por porção  **Dica:** O atum deve ser muito fresco e de qualidade. O centro rosado é o ponto ideal - se cozinhar demais, fica ressecado.

---

## 4. BACALHAU COM AZEITE

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 30 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 400g de bacalhau salgado já dessalgado (deixar de molho por 24h)
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 4 dentes de alho cortados em lâminas finas
- 1 cebola média cortada em fatias
- 10 azeitonas pretas sem caroço
- 2 ovos cozidos cortados em fatias
- Salsinha picada para decorar

### Modo de Preparo:

1. Cozinhe o bacalhau em água fervente por 10-15 minutos até desmanchar facilmente
2. Escorra bem e desfie o bacalhau, removendo peles e espinhas
3. Em uma frigideira grande, aqueça 3 colheres de azeite
4. Doure as lâminas de alho sem deixar queimar
5. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente
6. Acrescente o bacalhau desfiado e misture delicadamente
7. Regue com o azeite restante
8. Adicione as azeitonas e aqueça por 2 minutos
9. Transfira para uma travessa, decore com ovos cozidos e salsinha
10. Sirva morno ou em temperatura ambiente

 **Calorias:** 310 por porção  **Dica:** O dessalgue correto é fundamental. Troque a água 3-4 vezes durante as 24 horas.

---

## 5. BERINJELA RECHEADA COM QUEIJO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 45 minutos |  **Carboidratos:** 7g

### Ingredientes:

- 2 berinjelas médias (cerca de 300g cada)
- 200g de ricota fresca
- 60g de queijo parmesão ralado
- 2 tomates médios picados
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal, pimenta-do-reino e manjericão a gosto
- 1 colher de sopa de manteiga para untar

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C
2. Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento
3. Com uma faca, faça cortes profundos na polpa sem furar a casca
4. Com uma colher, retire toda a polpa deixando uma "canoas" de casca
5. Pique a polpa retirada em cubos pequenos
6. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue cebola e alho
7. Adicione a polpa da berinjela e cozinhe por 8 minutos mexendo sempre
8. Acrescente os tomates e cozinhe por mais 5 minutos
9. Tempere com sal, pimenta e manjericão, deixe esfriar
10. Misture a ricota com a polpa refogada
11. Unte um refratário com manteiga e coloque as "canoas" de berinjela
12. Recheie com a mistura de ricota
13. Cubra com parmesão ralado
14. Asse por 25-30 minutos até dourar

 **Calorias:** 220 por porção  **Dica:** Escolha berinjelas firmes e sem machucados. Se estiver amarga, deixe de molho com sal por 30 minutos antes de usar.

---

## 6. BIFE À PARMIGIANA LOW CARB

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 30 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 2 bifes de coxão mole (150g cada) - batidos bem finos
- 2 ovos batidos
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 300ml de molho de tomate sem açúcar
- 100g de queijo mussarela fatiado
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 4 colheres de sopa de azeite para fritar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano seco

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C
2. Tempere os bifes com sal e pimenta dos dois lados
3. Passe cada bife no ovo batido e depois na farinha de amêndoas
4. Pressione bem a farinha para aderir
5. Aqueça o azeite em uma frigideira grande
6. Frite os bifes por 3 minutos de cada lado até dourar
7. Transfira para um refratário
8. Cubra com molho de tomate
9. Coloque as fatias de mussarela por cima
10. Polvilhe com parmesão e orégano
11. Leve ao forno por 15 minutos até o queijo derreter e dourar
12. Sirva imediatamente

 **Calorias:** 420 por porção  **Dica:** Bata bem os bifes para ficarem finos e macios. A farinha de amêndoas pode ser substituída por farinha de coco.

---

## 7. BRÓCOLIS COM ALHO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 1 maço grande de brócolis (cerca de 500g)
- 5 dentes de alho cortados em lâminas
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de pimenta vermelha em flocos (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Lave o brócolis e corte em buquês de tamanho médio
2. Cozinhe no vapor por 5-6 minutos ou até ficar al dente (ainda crocante)
3. Se não tiver panela a vapor, cozinhe em água fervente por 3 minutos e escorra bem
4. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio
5. Adicione as lâminas de alho e doure levemente sem queimar
6. Acrescente o brócolis cozido e refogue por 2-3 minutos
7. Tempere com sal, pimenta e pimenta vermelha
8. Misture delicadamente para não quebrar os buquês
9. Transfira para uma travessa
10. Polvilhe com parmesão ralado e sirva quente

 **Calorias:** 160 por porção  **Dica:** Não cozinhe demais o brócolis - ele deve manter a cor verde vibrante e textura crocante.

---

## 8. CAFÉ BULLETPROOF

 **Serve:** 1 pessoa |  **Tempo:** 5 minutos |  **Carboidratos:** 0g

### Ingredientes:

- 1 xícara (240ml) de café forte coado na hora
- 1 colher de sopa de manteiga ghee ou manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de óleo de coco virgem
- Stevia ou eritritol a gosto (opcional)
- Pitada de canela em pó (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Prepare o café bem forte e quente
2. Coloque o café, manteiga e óleo de coco no liquidificador
3. Bata por 30-40 segundos até formar uma espuma cremosa
4. O café deve ficar com textura de cappuccino
5. Prove e adicione adoçante se desejar
6. Polvilhe canela se usar
7. Sirva imediatamente em xícara aquecida

 **Calorias:** 230 por porção  **Dica:** Use café de qualidade e manteiga de boa procedência. O óleo de coco deve estar em temperatura ambiente para misturar melhor.

---

## 9. CALDO DE LEGUMES

 **Serve:** 6 pessoas |  **Tempo:** 3h30min |  **Carboidratos:** 2g

### Ingredientes:

- 1kg de ossos bovinos com tutano
- 1 cebola grande com casca cortada em 4 partes
- 2 cenouras médias cortadas em pedaços grandes
- 3 talos de aipo com folhas
- 1 maço de alho-poró (só a parte branca)
- 3 litros de água filtrada
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de tomilho fresco
- Sal a gosto
- Grãos de pimenta-do-reino

### Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, doure os ossos em fogo alto por 10 minutos
2. Adicione todos os vegetais e doure por mais 5 minutos
3. Cubra com água filtrada
4. Adicione louro, tomilho e pimenta
5. Deixe ferver e retire a espuma que formar na superfície
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por 3 horas com a panela semi-tampada
7. Coe o caldo em peneira fina
8. Tempere com sal a gosto
9. Pode ser consumido quente ou guardado na geladeira por 3 dias
10. Congela por até 3 meses

 **Calorias:** 45 por porção  **Dica:** Um bom caldo deve ser transparente e saboroso. Retire sempre a espuma para ficar bem clarinho.

---

## 10. CAMARÃO NO COCO

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 20 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 400g de camarão médio limpo e descascado
- 300ml de leite de coco integral
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pedaço de gengibre fresco (2cm) ralado
- 1 colher de chá de curry em pó
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- Sal, pimenta-do-reino e coentro fresco
- Suco de 1/2 limão

### Modo de Preparo:

1. Tempere o camarão com sal, pimenta e limão, deixe marinar por 10 minutos
2. Em uma panela larga, aqueça o azeite de dendê
3. Refogue a cebola até ficar transparente (3 minutos)
4. Adicione o alho e gengibre, refogue por 1 minuto
5. Acrescente o curry e misture bem
6. Despeje o leite de coco e deixe ferver
7. Adicione o camarão temperado
8. Cozinhe por 6-8 minutos mexendo ocasionalmente
9. O camarão estará pronto quando ficar rosado e curvado
10. Tempere com sal e pimenta
11. Finalize com coentro fresco picado
12. Sirva imediatamente

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Não cozine demais o camarão para não ficar borrrachudo. Use leite de coco integral para mais cremosidade.

---

## 11. CAMARÃO REFOGADO COM CHUCHU

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 300g de camarão médio limpo
- 2 chuchus médios cortados em fatias de 1cm
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal, pimenta-do-reino e coentro fresco
- 1 pitada de páprica doce

### Modo de Preparo:

1. Tempere o camarão com metade do limão, sal e pimenta
2. Descasque os chuchus e corte em fatias, retire o caroço
3. Em uma frigideira grande, aqueça 2 colheres de azeite
4. Refogue cebola e alho por 2 minutos
5. Adicione chuchu e pimentão, cozinhe por 8 minutos mexendo ocasionalmente
6. Os legumes devem ficar al dente
7. Em outra frigideira, aqueça o restante do azeite
8. Refogue o camarão por 3-4 minutos até ficar rosado
9. Misture o camarão com os legumes
10. Tempere com sal, pimenta e páprica
11. Regue com limão restante
12. Finalize com coentro fresco e sirva

 **Calorias:** 240 por porção  **Dica:** Cozinhe o camarão rapidamente para não ressecar. O chuchu deve manter um pouco de crocância.

---

## 12. CANJA DE GALINHA SEM ARROZ

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 30 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 2 peitos de frango (300g total)
- 1,5 litro de caldo de galinha (pode ser industrializado)
- 1 cenoura média cortada em cubinhos
- 1 chuchu médio cortado em cubinhos
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha
- 1 folha de louro

### Modo de Preparo:

1. Em uma panela, cozinhe os peitos de frango no caldo por 20 minutos
2. Retire o frango, deixe esfriar e desfie
3. Coe e reserve o caldo
4. Na mesma panela, aqueça o azeite
5. Refogue cebola e alho até dourar levemente
6. Adicione cenoura e chuchu, refogue por 3 minutos
7. Volte o caldo para a panela com o louro
8. Cozinhe os legumes por 12 minutos até ficarem macios
9. Acrescente o frango desfiado
10. Tempere com sal e pimenta
11. Cozinhe por mais 3 minutos
12. Retire o louro, finalize com salsinha e sirva quente

 **Calorias:** 180 por porção  **Dica:** Use caldo caseiro se possível. Os legumes devem ficar macios mas não desmanchando.

---

## 13. CARNE DE PANELA

 Serve: 4 pessoas |  Tempo: 1h |  Carboidratos: 7g

### Ingredientes:

- 600g de músculo bovino cortado em cubos de 4cm
- 1 cebola grande cortada em fatias grossas
- 4 dentes de alho picados
- 2 tomates médios cortados em gomos
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 500ml de caldo de carne
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de extrato de tomate

### Modo de Preparo:

1. Tempere a carne com sal e pimenta
2. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite
3. Doure a carne de todos os lados (8 minutos)
4. Retire a carne e refogue cebola e alho no mesmo azeite
5. Adicione tomates e extrato de tomate, refogue por 3 minutos
6. Volte a carne para a panela
7. Adicione pimentão, louro e caldo
8. Tampe a panela e cozinhe por 40 minutos após pegar pressão
9. Deixe a pressão sair naturalmente
10. Verifique o tempero e ajuste se necessário
11. Se quiser encorpar o molho, cozinhe destampado por mais 5 minutos
12. Sirva quente

 **Calorias:** 320 por porção  **Dica:** Escolha carnes com um pouco de gordura para ficar mais saborosa. Se não tiver panela de pressão, cozinhe por 1h30 em panela comum.

---

## 14. CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 25 minutos |  **Carboidratos:** 6g

### Ingredientes:

- 300g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates médios picados
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal, pimenta-do-reino e 1 colher de chá de cominho
- Salsinha fresca para finalizar

### Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira grande, aqueça 2 colheres de azeite
2. Refogue cebola e alho até ficarem dourados (4 minutos)
3. Adicione a carne moída, mexendo bem para não empolar
4. Cozinhe até a carne dourar por completo (6 minutos)
5. Acrescente os tomates picados e cozinhe por 5 minutos
6. Os tomates devem desmanchar um pouco formando molho
7. Adicione abobrinha e pimentão
8. Tempere com sal, pimenta e cominho
9. Cozinhe por mais 8-10 minutos mexendo ocasionalmente
10. Os legumes devem ficar macios mas ainda com textura
11. Prove e ajuste temperos
12. Finalize com salsinha picada e sirva

 **Calorias:** 250 por porção  **Dica:** Não deixe os legumes cozinharem demais para manter vitaminas e textura. Pode servir com ovo frito por cima.

---

## 15. CARNE SECA DESFIADA

 Serve: 4 pessoas |  Tempo: 1h |  Carboidratos: 3g

### Ingredientes:

- 300g de carne seca (já dessalgada por 24h)
- 1 cebola grande fatiada
- 4 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de coentro fresco picado
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola roxa pequena para decorar (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Cozinhe a carne seca em água fervente por 30-40 minutos
2. A carne deve estar macia o suficiente para desfiar
3. Escorra e deixe esfriar
4. Desfie a carne com as mãos ou dois garfos
5. Retire qualquer excesso de gordura
6. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite
7. Refogue a cebola até ficar bem dourada (6 minutos)
8. Adicione o alho e refogue por 1 minuto
9. Acrescente a carne desfiada
10. Refogue por 8-10 minutos mexendo sempre
11. Tempere com pimenta (cuidado com o sal, a carne já é salgada)
12. Finalize com coentro fresco
13. Decore com cebola roxa se usar

 **Calorias:** 220 por porção  **Dica:** Dessalgue bem a carne trocando a água várias vezes. Se ficar muito salgada, deixe de molho por mais tempo.

---

## 16. COGUMELOS REFOGADOS

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 12 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 300g de mix de cogumelos (paris, shiitake, shimeji)
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de vinho branco seco
- Sal, pimenta-do-reino e tomilho fresco
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

### Modo de Preparo:

1. Limpe os cogumelos com papel toalha (não lave com água)
2. Corte os cogumelos maiores ao meio
3. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga em fogo médio-alto
4. Adicione a cebola e refogue por 2 minutos
5. Acrescente o alho e refogue por 1 minuto
6. Adicione os cogumelos e não mexa por 2 minutos
7. Deixe dourar de um lado, depois mexa
8. Cozinhe por mais 3-4 minutos até dourarem bem
9. Adicione o vinho branco e deixe evaporar
10. Tempere com sal, pimenta e tomilho
11. Finalize com salsinha e sirva imediatamente

 **Calorias:** 120 por porção  **Dica:** Não lave os cogumelos, apenas limpe com papel. Deixe dourar bem para desenvolver sabor.

## 17. COUVE-FLOR GRATINADA

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 35 minutos |  **Carboidratos:** 6g

### Ingredientes:

- 1 couve-flor média (cerca de 800g)
- 200ml de creme de leite fresco
- 100g de queijo gruyère ralado
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 190°C
2. Corte a couve-flor em buquês médios
3. Cozinhe no vapor por 12 minutos até ficar macia
4. Se não tiver panela a vapor, ferva em água com sal por 8 minutos
5. Escorra muito bem e transfira para um refratário untado
6. Em uma panela pequena, aqueça a manteiga
7. Refogue o alho por 1 minuto sem dourar
8. Adicione o creme de leite e tempere com sal, pimenta e noz-moscada
9. Ferva por 2 minutos até engrossar ligeiramente
10. Despeje sobre a couve-flor
11. Polvilhe com os queijos ralados
12. Asse por 15-18 minutos até dourar
13. Finalize com cebolinha e sirva quente

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Escorra bem a couve-flor para não ficar aguado. Pode substituir o gruyère por mussarela.

## 18. COXA DE FRANGO ASSADA

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 50 minutos |  **Carboidratos:** 2g

### Ingredientes:

- 6 coxas de frango com pele (cerca de 800g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 3 dentes de alho espremidos
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola cortada em fatias grossas

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C
2. Em uma tigela, misture azeite, limão, alho, páprica e orégano
3. Tempere as coxas com sal e pimenta
4. Coloque em um refratário com a cebola
5. Regue com a mistura de temperos
6. Massageie bem as coxas para absorver os sabores
7. Deixe marinar por 20 minutos
8. Leve ao forno por 40-45 minutos
9. Vire as coxas na metade do tempo
10. A pele deve ficar dourada e crocante
11. Teste se estão cozidas espetando um garfo - deve sair líquido transparente
12. Sirva quente com a cebola assada

**Calorias:** 350 por porção  **Dica:** Deixe a pele secar ao ar por 30 minutos antes de temperar para ficar mais crocante.

## 19. DOURADO GRELHADO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 0g

### Ingredientes:

- 2 filés de dourado (150g cada)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho espremidos
- Sal marinho e pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de ervas finas secas
- Rodelas de limão para decorar

### Modo de Preparo:

1. Retire o peixe da geladeira 15 minutos antes do preparo
2. Em uma tigela, misture azeite, limão, alho e ervas finas
3. Tempere os filés com sal e pimenta
4. Regue com a marinada e deixe por 10 minutos
5. Aqueça bem uma grelha ou frigideira antiaderente
6. Grelhe os filés por 4 minutos de cada lado
7. Não mexa antes de virar para não grudar
8. O peixe estará pronto quando a carne desmanchar facilmente
9. Regue com o tempero restante
10. Decore com rodelas de limão e sirva

 **Calorias:** 250 por porção  **Dica:** Peixe fresco não deve ter cheiro forte. A grelha bem quente evita que grude.

## 20. ESPINAFRE REFOGADO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 10 minutos |  **Carboidratos:** 3g

### Ingredientes:

- 400g de espinafre fresco
- 3 dentes de alho cortados em lâminas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada
- 1 colher de sopa de uvas-passas (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Lave bem o espinafre em água corrente
2. Retire os talos mais grossos
3. Em uma panela grande, aqueça o azeite
4. Doure as lâminas de alho sem queimar (2 minutos)
5. Adicione o espinafre ainda úmido da lavagem
6. O vapor da água ajudará no cozimento
7. Refogue por 3-4 minutos mexendo sempre
8. O espinafre deve murchar mas manter a cor verde
9. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada
10. Adicione as uvas-passas se usar
11. Polvilhe com parmesão e sirva imediatamente

 **Calorias:** 110 por porção  **Dica:** Não cozinhe demais o espinafre para preservar nutrientes. Se usar congelado, descongele e esprema bem.

## 21. ESCONDIDINHO DE COUVE-FLOR

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 50 minutos |  **Carboidratos:** 7g

### Ingredientes:

- 1 couve-flor grande (1kg)
- 300g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 2 tomates picados
- 3 dentes de alho picados
- 200ml de creme de leite
- 100g de queijo mussarela ralado
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta e cheiro-verde

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C
2. Cozinhe a couve-flor inteira em água com sal por 15 minutos
3. Escorra e amasse até formar um purê
4. Tempere com sal, pimenta e metade do creme de leite
5. Em uma frigideira, refogue cebola e alho no azeite
6. Adicione a carne moída e doure bem
7. Acrescente os tomates e cozinhe por 8 minutos
8. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde
9. Em um refratário, coloque a carne no fundo
10. Cubra com o purê de couve-flor
11. Regue com o restante do creme de leite
12. Polvilhe com queijo ralado
13. Asse por 25 minutos até dourar
14. Sirva quente

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Escorra muito bem a couve-flor para não ficar aguado. Pode usar frango desfiado no lugar da carne.

## 22. FILÉ DE FRANGO GRELHADO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 25 minutos |  **Carboidratos:** 1g

### Ingredientes:

- 2 peitos de frango (150g cada) cortados em filés
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 colheres de chá de mostarda dijon
- 1 colher de chá de mel (ou eritritol)
- Sal, pimenta e ervas provençais
- 1 limão cortado em fatias

### Modo de Preparo:

1. Bata os filés entre plásticos até ficarem com 1cm de espessura
2. Em uma tigela, misture azeite, vinagre, mostarda e mel
3. Tempere os filés com sal, pimenta e ervas provençais
4. Coloque na marinada por 15 minutos
5. Aqueça bem uma grelha ou frigideira
6. Grelhe os filés por 5 minutos de cada lado
7. Não aperte com a espátula para não ressecar
8. Regue com a marinada restante
9. Teste se estão prontos cortando um pedacinho - deve estar branco por dentro
10. Decore com fatias de limão e sirva

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Bater o filé deixa a carne mais macia. Não cozinhe demais para não ressecar.

## 23. FRANGO XADREZ LOW CARB

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 20 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 300g de peito de frango cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho em cubos
- 1/2 pimentão amarelo em cubos
- 1 abobrinha média em cubos
- 3 colheres de sopa de molho shoyu
- 2 colheres de sopa de azeite de gergelim
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Cebolinha picada para decorar

### Modo de Preparo:

1. Corte todos os ingredientes em cubos de tamanho similar
2. Tempere o frango com metade do shoyu
3. Em um wok ou frigideira grande, aqueça o azeite de gergelim
4. Refogue o alho e gengibre por 30 segundos
5. Adicione o frango e refogue por 5 minutos
6. Acrescente os pimentões e cozinhe por 3 minutos
7. Adicione a abobrinha e cozinhe por mais 2 minutos
8. Os legumes devem ficar crocantes
9. Tempere com shoyu restante e vinagre
10. Finalize com cebolinha e sirva

 **Calorias:** 220 por porção  **Dica:** Cozinhe em fogo alto para manter os vegetais crocantes. Corte tudo do mesmo tamanho para cozimento uniforme.

## 24. GUISADO DE CARNE COM LEGUMES

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 1h15min |  **Carboidratos:** 8g

### Ingredientes:

- 500g de acém cortado em cubos
- 1 nabo médio cortado em cubos
- 2 cenouras cortadas em rodelas
- 1 aipo cortado em pedaços
- 1 cebola grande cortada em gomos
- 600ml de caldo de carne
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 folhas de louro
- Sal, pimenta e tomilho fresco

### Modo de Preparo:

1. Tempere a carne com sal e pimenta
2. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite
3. Doure a carne de todos os lados (8 minutos)
4. Retire a carne e refogue a cebola no mesmo azeite
5. Volte a carne para a panela
6. Adicione todos os legumes e o louro
7. Cubra com caldo de carne
8. Tempere com sal, pimenta e tomilho
9. Tampe e cozinhe por 30 minutos na pressão
10. Deixe a pressão sair naturalmente
11. Verifique se a carne está macia
12. Ajuste temperos e sirva quente

 **Calorias:** 290 por porção  **Dica:** Se não tiver panela de pressão, cozinhe por 1h30 em panela comum. Escolha carnes com um pouco de gordura.

# H

## 25. HAMBÚRGUER DE FRANGO

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 25 minutos |  **Carboidratos:** 3g

### Ingredientes:

- 400g de peito de frango moído
- 1 ovo médio
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 cebola pequena bem picada
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 3 colheres de sopa de azeite para fritar
- Alface e tomate para acompanhar

### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o frango moído com o ovo
2. Adicione cebola, alho, sal e pimenta
3. Acrescente a farinha de amêndoas aos poucos
4. Misture bem até formar uma massa homogênea
5. Deixe descansar por 10 minutos na geladeira
6. Com as mãos úmidas, forme 6 hambúrgueres
7. Aqueça o azeite em uma frigideira
8. Frite os hambúrgueres por 5 minutos de cada lado
9. Eles devem dourar e ficar firmes
10. Teste se estão prontos cortando um - deve estar branco por dentro
11. Sirva com alface e tomate

 **Calorias:** 250 por porção  **Dica:** Moa o frango na hora ou peça no açougue.  
Mãos úmidas facilitam modelar os hambúrgueres.

## 26. HAMBÚRGUER DE SALMÃO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 20 minutos |  **Carboidratos:** 2g

### Ingredientes:

- 300g de salmão sem pele cortado em cubos pequenos
- 1 ovo médio
- 2 colheres de sopa de cebola bem picada
- 1 colher de sopa de alcaparras picadas
- 1 colher de sopa de endro fresco (ou 1 colher de chá seco)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite
- Limão para servir

### Modo de Preparo:

1. Corte o salmão em cubos bem pequenos (não triture)
2. Em uma tigela, misture o salmão com ovo batido
3. Adicione cebola, alcaparras e endro
4. Tempere com sal e pimenta
5. Misture delicadamente para não desmanchar o peixe
6. Com as mãos úmidas, forme 4 hambúrgueres pequenos
7. Aqueça o azeite em frigideira antiaderente
8. Frite por 3-4 minutos de cada lado
9. Devem dourar mas permanecer rosados no centro
10. Sirva imediatamente com gotas de limão

 **Calorias:** 320 por porção  **Dica:** Use salmão fresco e de qualidade. Não cozinhe demais para não ressecar.

## 27. LAGOSTA THERMIDOR SIMPLIFICADA

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 30 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 2 caudas de lagosta (150g cada)
- 200ml de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de conhaque
- 50g de queijo gruyère ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- Sal, pimenta e noz-moscada
- Salsinha para decorar

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C
2. Cozinhe as caudas em água fervente por 8 minutos
3. Retire a carne das cascas e corte em pedaços
4. Reserve as cascas para servir
5. Em uma panela, derreta a manteiga
6. Adicione o creme de leite e a mostarda
7. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada
8. Cozinhe por 3 minutos até engrossar
9. Adicione o conhaque e deixe ferver por 1 minuto
10. Misture a carne da lagosta ao molho
11. Coloque a mistura de volta nas cascas
12. Polvilhe com queijo ralado
13. Asse por 8-10 minutos até dourar
14. Decore com salsinha e sirva

 **Calorias:** 380 por porção  **Dica:** Se não encontrar lagosta, use camarão grande. O conhaque pode ser substituído por vinho branco.

## 28. LINGUIÇA ACEBOLADA

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 20 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 300g de linguiça calabresa cortada em fatias
- 2 cebolas grandes cortadas em fatias
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde para finalizar

### Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de azeite
2. Frite a linguiça até dourar de ambos os lados
3. Retire e reserve
4. Na mesma frigideira, adicione o restante do azeite
5. Refogue as cebolas em fogo médio por 8 minutos
6. Elas devem ficar macias e levemente douradas
7. Adicione o alho e pimentão
8. Refogue por mais 3 minutos
9. Volte a linguiça para a frigideira
10. Tempere com páprica, sal e pimenta
11. Misture tudo e aqueça por 2 minutos
12. Finalize com cheiro-verde e sirva

 **Calorias:** 320 por porção  **Dica:** Escolha linguiça de boa qualidade. A cebola deve ficar bem dourada para dar sabor especial ao prato.

## 29. MEXILHÕES AO VINHO BRANCO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 3g

### Ingredientes:

- 500g de mexilhões limpos
- 200ml de vinho branco seco
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal, pimenta e salsinha fresca
- 1 limão cortado em gomos

### Modo de Preparo:

1. Lave bem os mexilhões em água corrente
2. Descarte qualquer um que esteja aberto
3. Em uma panela grande com tampa, aqueça o azeite
4. Refogue cebola e alho por 2 minutos
5. Adicione os mexilhões e o vinho branco
6. Tampe a panela e cozinhe por 5-6 minutos
7. Mexilhões prontos devem estar abertos
8. Descarte os que não abriram
9. Adicione manteiga e salsinha
10. Tempere com sal e pimenta
11. Sirva imediatamente com limão

 **Calorias:** 180 por porção  **Dica:** Compre mexilhões frescos e use no mesmo dia. Descarte qualquer um que não abrir durante o cozimento.

## 30. MOQUECA DE PEIXE

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 25 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 400g de peixe branco (robalo ou badejo) em postas
- 300ml de leite de coco integral
- 2 tomates médios cortados em gomos
- 1 cebola grande cortada em fatias
- 1 pimentão amarelo em tiras
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 2 dentes de alho picados
- Sal, pimenta e coentro fresco
- Suco de 1 limão

### Modo de Preparo:

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e limão
2. Deixe marinar por 15 minutos
3. Em uma panela de barro ou refratário, aqueça o dendê
4. Refogue cebola e alho por 3 minutos
5. Adicione tomates e pimentão
6. Cozinhe por 5 minutos até amaciarem
7. Despeje metade do leite de coco
8. Adicione as postas de peixe
9. Cozinhe por 8-10 minutos sem mexer muito
10. Adicione o restante do leite de coco
11. Cozinhe por mais 3 minutos
12. Finalize com coentro fresco
13. Sirva na mesma panela

 **Calorias:** 290 por porção  **Dica:** Use peixe fresco e leite de coco integral.  
Não mexa muito para não desmanchar o peixe.

O

## 31. OMELETE DE QUEIJO

 **Serve:** 1 pessoa |  **Tempo:** 8 minutos |  **Carboidratos:** 2g

### Ingredientes:

- 3 ovos grandes
- 50g de queijo mussarela ralado
- 2 colheres de sopa de leite integral
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cebolinha picada (opcional)
- 1 pitada de orégano

### Modo de Preparo:

1. Quebra os ovos em uma tigela
2. Adicione o leite, sal e pimenta
3. Bata bem com um garfo até formar espuma
4. Aqueça a manteiga em frigideira antiaderente média
5. Despeje os ovos batidos
6. Com uma espátula, vá puxando as bordas para o centro
7. Incline a frigideira para espalhar a parte líquida
8. Quando ainda estiver levemente mole por cima, adicione o queijo
9. Polvilhe cebolinha e orégano
10. Dobre a omelete ao meio
11. Sirva imediatamente

 **Calorias:** 380 por porção  **Dica:** Fogo médio-baixo é essencial. Não deixe dourar demais para ficar macia e cremosa por dentro.

## 32. OMELETE DE ESPINAFRE

 **Serve:** 1 pessoa |  **Tempo:** 12 minutos |  **Carboidratos:** 3g

### Ingredientes:

- 3 ovos grandes
- 100g de espinafre fresco
- 30g de queijo ricota
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal, pimenta e noz-moscada
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

### Modo de Preparo:

1. Lave e pique grosseiramente o espinafre
2. Em uma frigideira, aqueça 1 colher de azeite
3. Refogue o alho por 30 segundos
4. Adicione o espinafre e cozinhe por 2 minutos
5. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada
6. Retire da frigideira e reserve
7. Bata os ovos com sal e pimenta
8. Aqueça o restante do azeite na mesma frigideira
9. Despeje os ovos e cozinhe como omelete tradicional
10. Quando ainda mole por cima, adicione espinafre e ricota
11. Polvilhe parmesão ralado
12. Dobre e sirva imediatamente

 **Calorias:** 320 por porção  **Dica:** Espinafre baby é mais macio. Se usar congelado, descongele e esprema bem antes de usar.

### 33. PANQUECA DE COCO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 4g

#### Ingredientes:

- 4 ovos grandes
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou adoçante)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de óleo de coco para fritar
- Canela em pó para polvilhar

#### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos até formar espuma
2. Adicione leite de coco e eritritol
3. Misture a farinha de coco, fermento e sal
4. Acrescente aos poucos à mistura líquida
5. Bata até formar uma massa lisa
6. Deixe descansar por 5 minutos
7. Aqueça o óleo de coco em frigideira antiaderente
8. Despeje 1/4 da massa formando uma panqueca
9. Cozinhe por 2-3 minutos até dourar
10. Vire e cozinhe por mais 2 minutos
11. Repita com o restante da massa
12. Polvilhe canela e sirva quente

 **Calorias:** 220 por porção  **Dica:** Farinha de coco absorve muito líquido. Se ficar espessa demais, adicione mais leite de coco.

## 34. PEIXE ASSADO COM LEGUMES

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 35 minutos |  **Carboidratos:** 6g

### Ingredientes:

- 1 peixe inteiro (robalo ou dourado) de 800g limpo
- 1 abobrinha cortada em fatias
- 1 berinjela pequena cortada em fatias
- 2 tomates cortados em rodelas
- 1 cebola roxa cortada em fatias
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 dentes de alho picados
- Sal, pimenta e ervas frescas (tomilho, alecrim)
- 1 limão para decorar

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C
2. Tempere o peixe por dentro e por fora com sal, pimenta e metade do alho
3. Faça cortes transversais na pele para temperar melhor
4. Em um refratário grande, disponha todos os legumes em camadas
5. Regue os legumes com 3 colheres de azeite
6. Tempere com sal, pimenta e o restante do alho
7. Coloque o peixe sobre os legumes
8. Regue com o restante do azeite
9. Espalhe as ervas frescas por cima
10. Cubra com papel alumínio e asse por 20 minutos
11. Retire o papel e asse por mais 10-15 minutos
12. O peixe estará pronto quando a carne sair facilmente do osso
13. Decore com limão e sirva na mesma travessa

 **Calorias:** 260 por porção  **Dica:** Peça para limpar o peixe no açougue.

Legumes devem ficar al dente para não virarem papa.

## 35. PIMENTÕES RECHEADOS

 Serve: 4 pessoas |  Tempo: 45 minutos |  Carboidratos: 6g

### Ingredientes:

- 4 pimentões vermelhos grandes
- 300g de carne moída magra
- 1 cebola média picada
- 2 tomates picados
- 100g de queijo mussarela em cubos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- Sal, pimenta e orégano
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 190°C
2. Corte a tampa dos pimentões e retire sementes e nervuras
3. Se necessário, corte uma fatia fina da base para ficarem em pé
4. Em uma frigideira, aqueça o azeite
5. Refogue cebola e alho por 3 minutos
6. Adicione a carne moída e doure bem
7. Acrescente tomates e cozinhe por 5 minutos
8. Tempere com sal, pimenta e orégano
9. Retire do fogo e misture queijo e salsinha
10. Recheie os pimentões com a mistura
11. Coloque em refratário com um pouco de água no fundo
12. Cubra com papel alumínio
13. Asse por 35-40 minutos até os pimentões amolecerem
14. Sirva quente

**Calorias:** 220 por porção  **Dica:** Escolha pimentões firmes e de tamanhos similares. A água no refratário evita que queimem.

## 36. QUIBE DE COUVE-FLOR

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 40 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 1 couve-flor média processada em grãos finos
- 300g de carne moída magra
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- 2 ovos batidos
- 1/4 xícara de amêndoas picadas
- Sal, pimenta e canela em pó
- 3 colheres de sopa de azeite

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C
2. Processe a couve-flor até ficar em grãos bem pequenos
3. Refogue a cebola no azeite até dourar
4. Adicione a carne e doure bem
5. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de canela
6. Deixe esfriar completamente
7. Misture couve-flor, carne refogada, hortelã e amêndoas
8. Adicione os ovos batidos e misture bem
9. Unte um refratário e despeje a mistura
10. Asse por 25-30 minutos até dourar
11. Deixe esfriar por 5 minutos antes de cortar
12. Corte em losangos e sirva

 **Calorias:** 200 por porção  **Dica:** A couve-flor deve ficar bem fininha, similar ao trigo do quibe tradicional.

## 37. QUEIJO COALHO GRELHADO

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 8 minutos |  **Carboidratos:** 1g

### Ingredientes:

- 200g de queijo coalho cortado em fatias de 1cm
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de orégano seco
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 limão cortado em gomos
- Tomate cereja para decorar (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Retire o queijo da geladeira 10 minutos antes
2. Corte em fatias de espessura uniforme
3. Aqueça bem uma grelha ou frigideira antiaderente
4. Pincele as fatias com azeite dos dois lados
5. Grelhe por 2-3 minutos de cada lado
6. Devem formar marquinhas douradas
7. O queijo deve estar quente mas ainda firme
8. Tempere com orégano e pimenta
9. Sirva imediatamente com limão
10. Decore com tomate cereja se usar

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Queijo coalho não derrete facilmente, por isso é ideal para grelhar. Sirva quente.

## 38. REFOGADO DE VAGEM

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 400g de vagem francesa limpa
- 100g de bacon cortado em cubinhos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas

### Modo de Preparo:

1. Retire as pontas das vagens e corte ao meio
2. Cozinhe em água fervente com sal por 5 minutos
3. Devem ficar al dente, ainda crocantes
4. Escorra em água fria para parar o cozimento
5. Em uma frigideira, frite o bacon até dourar
6. Retire o bacon e reserve
7. Na mesma frigideira com a gordura do bacon, refogue cebola
8. Adicione alho e refogue por 1 minuto
9. Acrescente as vagens e refogue por 3 minutos
10. Volte o bacon para a frigideira
11. Tempere com sal e pimenta
12. Finalize com amêndoas laminadas
13. Sirva imediatamente

 **Calorias:** 160 por porção  **Dica:** Vagem deve manter a crocância. O choque térmico com água fria preserva a cor verde.

## 39. RISOTTO DE COUVE-FLOR

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 30 minutos |  **Carboidratos:** 6g

### Ingredientes:

- 1 couve-flor grande processada em grãos pequenos
- 500ml de caldo de legumes quente
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 100ml de vinho branco seco
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta e salsinha fresca

### Modo de Preparo:

1. Processe a couve-flor até ficar em grãos pequenos (tipo arroz)
2. Em uma panela, aqueça azeite e 1 colher de manteiga
3. Refogue cebola até ficar transparente
4. Adicione alho e refogue por 1 minuto
5. Acrescente a couve-flor processada
6. Refogue por 3 minutos mexendo sempre
7. Adicione o vinho branco e deixe evaporar
8. Vá acrescentando o caldo quente aos poucos
9. Mexa constantemente como um risotto tradicional
10. Cozinhe por 12-15 minutos até cremoso
11. Retire do fogo e adicione manteiga restante
12. Misture metade do parmesão
13. Tempere com sal e pimenta
14. Sirva polvilhado com parmesão e salsinha

 **Calorias:** 180 por porção  **Dica:** O segredo é ir adicionando caldo aos poucos e mexer sempre para ficar cremoso.

S

## 40. SALMÃO GRELHADO COM ERVAS

 Serve: 2 pessoas |  Tempo: 15 minutos |  Carboidratos: 1g

### Ingredientes:

- 2 filés de salmão (150g cada)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de endro fresco picado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 dentes de alho espremidos
- Sal marinho e pimenta-do-reino
- 1 limão cortado em fatias
- 1 colher de chá de mostarda dijon

### Modo de Preparo:

1. Retire o salmão da geladeira 15 minutos antes
2. Misture azeite, endro, salsinha, alho e mostarda
3. Tempere os filés com sal e pimenta
4. Regue com metade da mistura de ervas
5. Deixe marinar por 10 minutos
6. Aqueça bem uma grelha ou frigideira
7. Grelhe o salmão por 4 minutos com a pele para baixo
8. Vire e grelhe por mais 3 minutos
9. O centro deve ficar levemente rosado
10. Regue com o restante da mistura de ervas
11. Decore com fatias de limão
12. Sirva imediatamente

 **Calorias:** 320 por porção  **Dica:** Salmão de qualidade é essencial. Não cozinhe demais para não ressecar.

## 41. SALADA CAPRESE

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 5 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

- 2 tomates grandes maduros
- 200g de mussarela de búfala
- 15 folhas de manjericão fresco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto
- Azeitonas pretas para decorar (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Corte os tomates em fatias de 1cm
2. Corte a mussarela em fatias da mesma espessura
3. Em um prato, alterne fatias de tomate e mussarela
4. Coloque folhas de manjericão entre as fatias
5. Regue com azeite de oliva
6. Tempere com sal e pimenta
7. Finalize com vinagre balsâmico
8. Decore com azeitonas se usar
9. Deixe descansar por 5 minutos para os sabores se integrarem
10. Sirva em temperatura ambiente

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Use ingredientes de primeira qualidade.  
Tomates devem estar maduros mas firmes.

## 42. SOPA DE LEGUMES

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 35 minutos |  **Carboidratos:** 7g

### Ingredientes:

- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 chuchu médio cortado em cubos
- 1 maço de espinafre picado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1,2 litros de caldo de legumes
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta e cheiro-verde
- 2 colheres de sopa de queijo ralado

### Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite
2. Refogue cebola e alho até dourarem
3. Adicione cenoura e chuchu
4. Refogue por 5 minutos
5. Acrescente a abobrinha e refogue por mais 3 minutos
6. Despeje o caldo de legumes
7. Deixe ferver e cozinhe por 15 minutos
8. Os legumes devem ficar macios mas não desmangkanando
9. Adicione o espinafre nos últimos 3 minutos
10. Tempere com sal e pimenta
11. Finalize com cheiro-verde
12. Sirva polvilhado com queijo ralado

 **Calorias:** 120 por porção  **Dica:** Corte todos os legumes no mesmo tamanho para cozimento uniforme.

T

### 43. TILÁPIA ASSADA

 Serve: 3 pessoas |  Tempo: 25 minutos |  Carboidratos: 2g

#### Ingredientes:

- 3 filés de tilápia (150g cada)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher de chá de páprica doce
- Sal, pimenta e tomilho seco
- 1 cebola cortada em fatias
- Rodelas de limão para decorar

#### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C
2. Em uma tigela, misture azeite, limão, alho e páprica
3. Tempere os filés com sal, pimenta e tomilho
4. Coloque em refratário com as fatias de cebola
5. Regue com a mistura de temperos
6. Deixe marinar por 10 minutos
7. Asse por 15-18 minutos
8. O peixe estará pronto quando a carne desmanchar facilmente
9. Regue com o molho do refratário
10. Decore com rodelas de limão
11. Sirva imediatamente

 **Calorias:** 200 por porção  **Dica:** Tilápia é um peixe delicado, não cozinhe demais. Teste com garfo para ver se desmancha.

#### 44. TORTA DE ABOBRINHA SEM MASSA

 **Serve:** 6 pessoas |  **Tempo:** 50 minutos |  **Carboidratos:** 6g

##### Ingredientes:

- 4 abobrinhas médias cortadas em fatias finas
- 4 ovos batidos
- 200ml de creme de leite
- 150g de queijo parmesão ralado
- 100g de presunto picado
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta e noz-moscada
- Manteiga para untar

##### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C
2. Corte as abobrinhas em fatias de 0,5cm
3. Tempere com sal e deixe escorrer por 15 minutos
4. Enxugue com papel toalha
5. Refogue a cebola no azeite até dourar
6. Em uma tigela, misture ovos, creme de leite e metade do parmesão
7. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada
8. Unte uma forma redonda com manteiga
9. Faça camadas alternando abobrinha, presunto e cebola
10. Despeje a mistura de ovos por cima
11. Polvilhe com parmesão restante
12. Asse por 35-40 minutos até dourar
13. Deixe esfriar por 10 minutos antes de cortar
14. Corte em fatias e sirva

 **Calorias:** 200 por porção  **Dica:** Retire bem a água da abobrinha para não ficar aguado. Pode fazer sem presunto para versão vegetariana.

V

## 45. VINAGRETE DE LEGUMES

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 15 minutos |  **Carboidratos:** 8g

### Ingredientes:

- 2 tomates médios cortados em cubos
- 1 pepino médio cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cebola roxa pequena cortada em cubos
- 1/2 xícara de salsão cortado em cubos
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- Sal, pimenta e orégano
- 2 colheres de sopa de coentro picado

### Modo de Preparo:

1. Corte todos os legumes em cubos pequenos e uniformes
2. Coloque em uma tigela grande
3. Tempere com sal e deixe descansar por 5 minutos
4. Em uma tigela pequena, misture azeite e vinagre
5. Tempere o molho com sal, pimenta e orégano
6. Despeje sobre os legumes
7. Misture bem todos os ingredientes
8. Adicione o coentro picado
9. Deixe descansar por 10 minutos para os sabores se integrarem
10. Prove e ajuste temperos
11. Sirva fresco como acompanhamento

 **Calorias:** 80 por porção  **Dica:** Corte tudo no mesmo tamanho para melhor apresentação. Fica melhor se preparado com antecedência.

## 46. VIRADA DE COUVE

 **Serve:** 3 pessoas |  **Tempo:** 12 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 1 maço grande de couve manteiga (500g)
- 100g de bacon cortado em cubinhos
- 1 cebola média cortada em fatias finas
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de açúcar (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Lave bem a couve e corte em tiras finas (chiffonade)
2. Em uma frigideira grande, frite o bacon até dourar
3. Retire o bacon e reserve, mantendo a gordura na panela
4. Adicione azeite se necessário
5. Refogue a cebola até ficar dourada (5 minutos)
6. Adicione o alho e refogue por 1 minuto
7. Acrescente a couve cortada
8. Refogue em fogo médio-alto por 3-4 minutos
9. A couve deve murchar mas manter um pouco de crocância
10. Volte o bacon para a frigideira
11. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar
12. Misture bem e sirva imediatamente

 **Calorias:** 140 por porção  **Dica:** Corte a couve bem fininha e não cozinhe demais. Deve ficar verde vibrante.

## 47. ZUCCHINI ESPAGUETE

 **Serve:** 2 pessoas |  **Tempo:** 10 minutos |  **Carboidratos:** 4g

### Ingredientes:

- 2 abobrinhas grandes
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 dentes de alho cortados em lâminas
- 200g de tomate cereja cortado ao meio
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal, pimenta e manjericão fresco
- 1 pitada de pimenta vermelha em flocos

### Modo de Preparo:

1. Com um descascador de legumes ou cortador espiral, faça "espaguetes" das abobrinhas
2. Se não tiver, corte em fatias bem finas com faca
3. Tempere os "espaguetes" com sal e deixe escorrer por 5 minutos
4. Enxugue com papel toalha
5. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite
6. Doure as lâminas de alho sem queimar
7. Adicione tomate cereja e refogue por 2 minutos
8. Acrescente os espaguetes de abobrinha
9. Refogue rapidamente por 2-3 minutos
10. A abobrinha deve ficar al dente
11. Tempere com sal, pimenta e pimenta vermelha
12. Finalize com parmesão e manjericão
13. Sirva imediatamente

 **Calorias:** 150 por porção  **Dica:** Não cozinhe demais a abobrinha para não virar papa. Use cortador espiral se tiver.

## RECEITAS EXTRAS

### 48. SMOOTHIE VERDE

 **Serve:** 1 pessoa |  **Tempo:** 3 minutos |  **Carboidratos:** 6g

#### Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 abacate maduro
- 300ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Stevia ou eritritol a gosto
- Gelo a gosto
- 1 colher de chá de suco de limão

#### Modo de Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador
2. Bata por 1-2 minutos até ficar homogêneo
3. Prove e ajuste adoçante se necessário
4. Adicione gelo se quiser mais gelado
5. Sirva imediatamente em copo alto

 **Calorias:** 280 por porção  **Dica:** Abacate deve estar maduro para ficar cremoso. Espinafre baby é mais suave.

## 49. MUFFIN DE CHOCOLATE LOW CARB

 **Serve:** 6 pessoas |  **Tempo:** 25 minutos |  **Carboidratos:** 4g por unidade

### Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de eritritol
- 3 ovos grandes
- 1/3 xícara de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de gotas de chocolate 70% (opcional)

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C
2. Unte forminhas de muffin com óleo de coco
3. Em uma tigela, misture farinha de amêndoas, cacau, eritritol, fermento e sal
4. Em outra tigela, bata ovos e óleo de coco
5. Combine as misturas até formar uma massa homogênea
6. Adicione as gotas de chocolate se usar
7. Divida a massa entre as forminhas
8. Asse por 18-20 minutos
9. Teste com palito - deve sair levemente úmido
10. Deixe esfriar antes de desenformar

 **Calorias:** 180 por muffin  **Dica:** Não asse demais para não ressecar. Podem ser congelados por até 1 mês.

## 50. PIZZA DE COUVE-FLOR

 **Serve:** 4 pessoas |  **Tempo:** 45 minutos |  **Carboidratos:** 5g

### Ingredientes:

#### Para a massa:

- 1 couve-flor média processada em grãos finos
- 1 ovo batido
- 1/2 xícara de queijo mussarela ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- Sal, pimenta e orégano

#### Para a cobertura:

- 1/2 xícara de molho de tomate sem açúcar
- 150g de mussarela fatiada
- Tomate cereja cortado ao meio
- Manjericão fresco
- Azeite para regar

#### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 220°C
2. Processe a couve-flor até ficar em grãos bem pequenos
3. Cozinhe no vapor por 5 minutos
4. Deixe esfriar e esprema em um pano limpo para retirar toda água
5. Misture com ovo, mussarela ralada, farinha de amêndoas e temperos
6. Espalhe em uma assadeira forrada com papel manteiga
7. Forme um círculo de 30cm, compactando bem
8. Asse por 15 minutos até dourar nas bordas
9. Retire e espalhe molho de tomate
10. Adicione mussarela fatiada e tomate cereja
11. Volte ao forno por 10-12 minutos até o queijo derreter
12. Finalize com manjericão fresco e azeite
13. Corte em fatias e sirva quente

 **Calorias:** 160 por fatia  **Dica:** Retire bem a água da couve-flor para a massa não desmanchar. Compacte bem antes de assar.

## **INFORMAÇÕES IMPORTANTES**

### **VALORES NUTRICIONAIS**

**Carboidratos máximos por receita:** 8g

**Fonte principal de energia:** Gorduras boas e proteínas

**Fibras:** Presentes nos vegetais para saciedade

### **DICAS DE SUCESSO**

**Planejamento:** Prepare ingredientes com antecedência

**Hidratação:** 2-3 litros de água por dia

**Regularidade:** Não pule refeições

**Variedade:** Alterne cores e texturas dos alimentos

**Qualidade:** Prefira ingredientes orgânicos quando possível

### **SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES**

**Arroz** → Couve-flor ralada refogada

**Macarrão** → Abobrinha em espiral (zoodles)

**Batata** → Rabanete, nabo ou couve-flor

**Farinha de trigo** → Farinha de amêndoas ou coco

**Açúcar** → Stevia, eritritol ou xilitol

### **ALIMENTOS LIBERADOS**

Carnes, aves e peixes Ovos e laticínios integrais Vegetais folhosos e crucíferos  
Azeite, coco e gorduras boas Nozes, castanhas e sementes Abacate e azeitonas

### **ALIMENTOS PROIBIDOS**

Cereais e grãos (arroz, trigo, aveia) Açúcar e adoçantes artificiais Tubérculos (batata, mandioca, inhame) Frutas muito doces (banana, uva, manga)  
Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico) Produtos industrializados

### **BENEFÍCIOS DA DIETA LOW CARB**

Perda de peso eficiente

Melhor controle da glicemia

Redução da inflamação

Aumento da energia

Melhor qualidade do sono

Controle do apetite

*Essas 50 receitas oferecem variedade suficiente para semanas de refeições deliciosas e nutritivas, mantendo você sempre motivado na jornada low carb!*