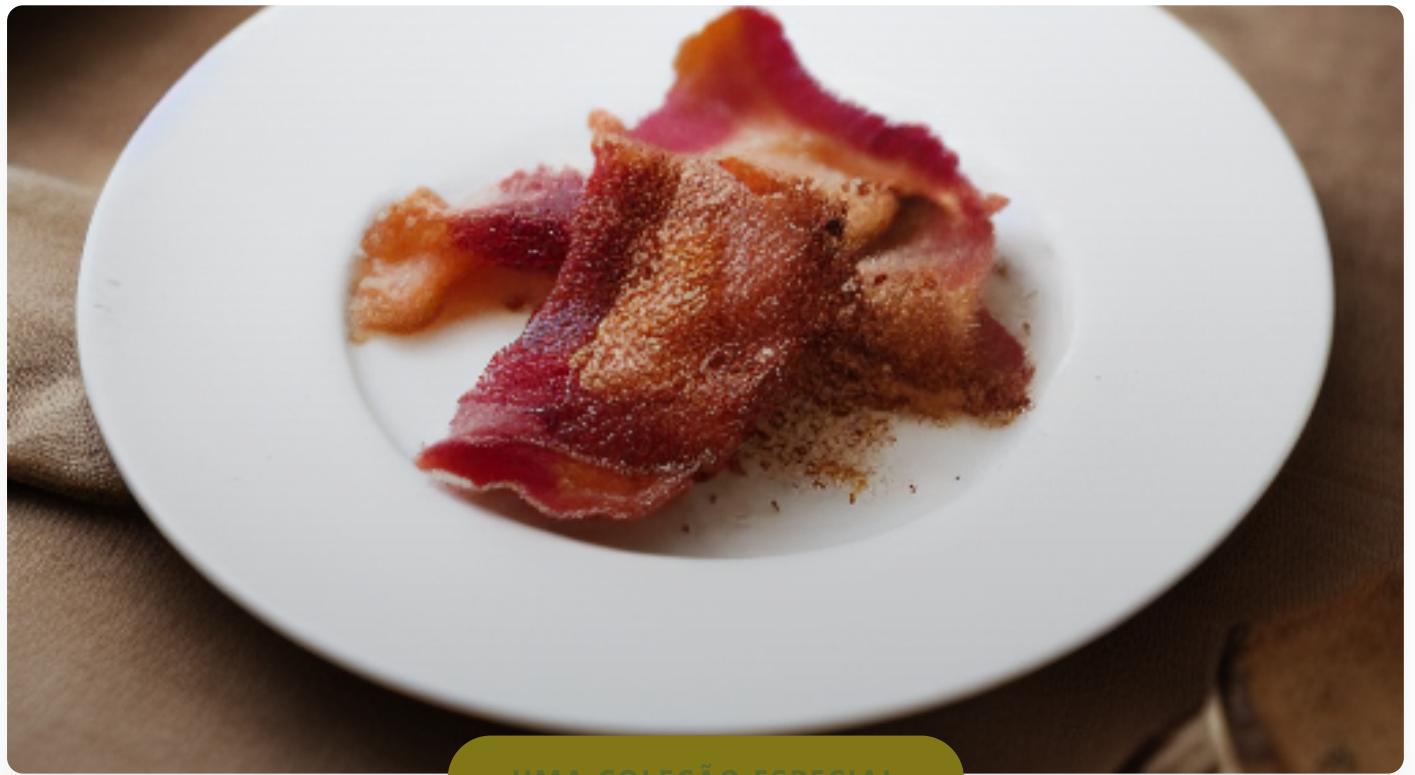


Vamos de receitas

Dieta Low Carb



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

Introdução

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Dieta Low Carb, trazendo 20 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

Com carinho, a equipe Realizart.

Índice

| | |
|--|---------|
| 1. Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão | Pág. 1 |
| 2. Berinjela Recheada de Carne Moída e Queijo | Pág. 3 |
| 3. Salmão Grelhado com Aspargos e Molho de Limão | Pág. 5 |
| 4. Couve-flor Gratinada com Bacon e Queijo | Pág. 7 |
| 5. Frango ao molho de mostarda e limão com legumes ao forno | Pág. 9 |
| 6. Lombo de Porco Assado com Ervas e Legumes Low Carb | Pág. 11 |
| 7. Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre e Coco | Pág. 13 |
| 8. Bowls Low Carb de Carne ao Alecrim com Legumes Assados | Pág. 15 |
| 9. Salada Refrescante de Pepino, Abacate e Camarão | Pág. 17 |
| 10. Zucchini Noodles ao Pesto de Manjericão com Camarões | Pág. 19 |
| 11. Risoto de Couve-Flor com Camarão | Pág. 21 |
| 12. Pizza Low Carb de Couve-Flor com Pepperoni e Rúcula | Pág. 23 |
| 13. Escondidinho de carne moída com purê de couve-flor | Pág. 25 |
| 14. Omelete de Queijo e Espinafre com Ervas | Pág. 27 |
| 15. Costela de Porco Assada com Alecrim e Legumes Low Carb | Pág. 29 |
| 16. Strogonoff de Carne Low Carb com Creme de Queijo | Pág. 31 |
| 17. Tofu Crocante com Brócolis e Molho de Amendoim | Pág. 33 |
| 18. Camarão ao Molho de Limão e Alho com Purê de Couve-Flor | Pág. 35 |
| 19. Peixe Assado com Crosta de Amêndoas e Legumes | Pág. 37 |
| 20. Refogado de Carne de Porco com Quiabo | Pág. 39 |
| 21. Curry Low Carb de Couve-Flor com Frango | Pág. 41 |
| 22. Lasanha Low Carb de Abobrinha e Ricota | Pág. 43 |
| 23. Nhoque de Ricota Low Carb ao Molho Pesto | Pág. 45 |
| 24. Rolinhos de Alface com Carne Temperada e Molho de iogurte | Pág. 47 |
| 25. Filé de Contra-filé Grelhado ao Molho de Cogumelos com Espinafre Sauté | Pág. 49 |
| 26. Abacate Assado com Ovo e Bacon | Pág. 51 |
| 27. Assado de Porco com Legumes e Alecrim | Pág. 53 |

| | |
|--|---------|
| 28. Caçarola Low Carb de Carne Moída com Legumes | Pág. 55 |
| 29. Espetinho de Carne Marinada com Pimentões | Pág. 57 |
| 30. Ratatouille Low Carb com Queijo de Cabra | Pág. 59 |

Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (aprox. 400 g)
- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado
- ¼ de xícara de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de pinhões (ou nozes)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 tomate cereja cortado ao meio (opcional, para finalizar)



Modo de preparo:

1. Lave as abobrinhas e, usando um espiralizador ou um ralador grosso, transforme-as em fios (espaguete). Reserve.
2. Em um processador, combine o manjericão, o alho, os pinhões, o parmesão e uma pitada de sal.
3. Processar enquanto adiciona o azeite em fio, até obter um molho cremoso. Ajuste o sal e a pimenta.
4. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione 1 colher de sopa de azeite.

5. Refogue o “espaguete” de abobrinha por 2-3 minutos, apenas para aquecer e amaciar levemente. Não deixe cozinhar demais para evitar que fique aquoso.
6. Desligue o fogo, misture o pesto ao espaguete e envolva bem.
7. Sirva imediatamente, decorando com os tomates cereja e, se desejar, um fio extra de azeite.

Dicas extras: Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao pesto. Para variar, experimente substituir os pinhões por amêndoas torradas. O prato pode ser servido frio como salada de “zoodles” ou quente, como aqui apresentado.

Berinjela Recheada de Carne Moída e Queijo

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias
- 300g de carne moída (patinho ou alcatra)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande picado sem sementes
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100g de queijo mussarela ralado
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Corte as berinjelas ao meio no sentido longitudinal e, com uma colher, retire o miolo, deixando cerca de 1 cm de borda. Reserve o miolo.

3. Disponha as metades em uma assadeira, regue com 1 colher de azeite, tempere com sal e leve ao forno por 15 minutos, ou até começarem a amolecer.
4. Enquanto isso, aqueça a colher restante de azeite em uma panela média. Refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
5. Adicione a carne moída, mexendo bem, e cozinhe até dourar.
6. Acrescente o miolo de berinjela picado, o tomate, o pimentão, a páprica, o cominho, o sal e a pimenta. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
7. Retire a assadeira do forno, recheie as berinjelas com a mistura de carne e legumes.
8. Salpique a mussarela e o parmesão por cima.
9. Leve novamente ao forno por 10-12 minutos, ou até o queijo derreter e ficar levemente dourado.
10. Retire do forno, finalize com cheiro-verde picado e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a berinjela ainda mais macia, cubra as metades com papel-alumínio nos primeiros 10 minutos de forno. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao refogar a carne.

Salmão Grelhado com Aspargos e Molho de Limão

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 filés de salmão (aprox. 150 g cada)
- 1 maço de espargos frescos, pontas cortadas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- Raspas da casca do limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Folhas de salsa picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e metade do alho picado. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, as raspas, a mostarda, o azeite restante, o alho picado e uma pitada de sal. Reserve o molho.
3. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Quando estiver bem quente, coloque os filés de salmão com a pele voltada para baixo. Grelhe 4-5 minutos, vire e cozinhe mais 3-4 minutos, até o ponto desejado.

4. Enquanto o salmão termina de cozinhar, adicione os aspargos na mesma grelha (ou em outra frigideira) com um fio de azeite, sal e pimenta. Grelhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficarem levemente dourados e ainda crocantes.
5. Retire o salmão e os aspargos da grelha. Regue o peixe com o molho de limão preparado, distribuindo bem.
6. Sirva os filés de salmão acompanhados dos aspargos, decorados com salsinha picada e, se quiser, mais raspas de limão.

Dicas extras: Para deixar o salmão ainda mais suculento, deixe-o em temperatura ambiente por 10 minutos antes de grelhar. Se preferir, substitua o aspargo por brócolis ou couve-flor ralada, mantendo o perfil low carb. Um toque de pimenta-caiena no molho acrescenta um leve calor que combina muito bem com o frescor do limão.

Couve-flor Gratinada com Bacon e Queijo

Tempo de preparo: 30 minutos (15 min de preparo + 15 min de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor, cortada em floretes
- 150g de bacon em tiras
- 200g de queijo muçarela ralado (ou queijo prato low carb)
- 100g de queijo parmesão ralado
- 200ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica doce (opcional)
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela grande, cozine a couve-flor em água fervente com sal por 4-5 min, apenas para amolecer. Escorra bem e reserve.
3. Em uma frigideira, frite o bacon em fogo médio até ficar dourado e crocante. Retire e reserve sobre papel absorvente.

4. Na mesma frigideira, adicione a manteiga e o alho picado, refogando por 1 minuto. Junte o creme de leite, tempere com sal, pimenta e páprica. Deixe aquecer, sem ferver.
5. Em um refratário médio, disponha a couve-flor cozida, espalhe o bacon por cima e cubra com a mistura de creme.
6. Salpique a muçarela e, por último, o parmesão ralado.
7. Leve ao forno por 12-15 min, ou até o queijo derreter e a superfície ficar dourada e crocante.
8. Retire do forno, salpique a salsinha picada e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar ainda mais saboroso, adicione um toque de mostarda Dijon ao creme de leite. Substitua o bacon por peito de peru defumado para uma versão menos gordurosa, mantendo o teor low carb.

Frango ao molho de mostarda e limão com legumes ao forno

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 filés de peito de frango (cerca de 150 g cada)
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de alecrim fresco picado
- 200 g de brócolis em floretes
- 150 g de abobrinha cortada em rodelas grossas
- 150 g de pimentão vermelho em tiras
- Folhas de rúcula para servir (opcional)



Modo de preparo:

1. Pראהqueça o forno a 200 °C.
2. Em um bowl, misture a mostarda, o suco de limão, o azeite, o alho, o alecrim, sal e pimenta. Reserve metade da mistura para o molho final.
3. Tempere os filés de frango com o restante da marinada e deixe descansar por 10 minutos.

4. Enquanto isso, disponha os legumes (brócolis, abobrinha e pimentão) em uma assadeira, regue com um fio de azeite, salpique sal e pimenta e leve ao forno por 15 minutos.
5. Retire a assadeira, empurre os legumes para as bordas e coloque os filés de frango no centro. Regue os filés com a marinada reservada.
6. Asse tudo junto por mais 15-20 minutos, ou até que o frango esteja cozido (temperatura interna de 75 °C) e os legumes dourados.
7. Retire do forno, deixe o frango descansar 5 minutos, fatie e sirva sobre a cama de legumes. Decore com folhas de rúcula, se desejar.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique amêndoas laminadas sobre os legumes nos últimos 5 minutos de forno. Se preferir um molho mais cremoso, misture 2 colheres (sopa) de creme de leite fresco ao molho antes de servir.

Lombo de Porco Assado com Ervas e Legumes Low Carb

Tempo de preparo: 30 min de preparo + 45 min de forno

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de lombo de porco limpo
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (chá) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de tomilho fresco picado
- 3 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abobrinha média cortada em rodelas de 1 cm
- 1 pimentão vermelho em tiras
- ½ cebola roxa em pétalas
- 200g de cogumelos Paris fatiados
- Suco de ½ limão siciliano



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture o azeite, o alecrim, o tomilho, o alho, o sal, a pimenta e o suco de limão.
3. Esfregue todo o lombo com essa marinada, cobrindo bem todos os lados. Deixe descansar por 10 minutos (ou, se preferir, cubra e leve à geladeira por até 2 h).

4. Distribua os legumes (abobrinha, pimentão, cebola e cogumelos) em uma assadeira grande, regue com um fio de azeite, tempere com sal e pimenta e misture.
5. Coloque o lombo sobre a cama de legumes.
6. Leve ao forno e asse por 35 min, ou até que a temperatura interna do lombo alcance 70 °C (use termômetro de carne).
7. Retire do forno, cubra o lombo com papel alumínio e deixe descansar 10 minutos antes de fatiar.
8. Sirva as fatias de lombo ao lado dos legumes assados, regados com o próprio molho que se formou na assadeira.

Dicas extras: Para deixar o lombo ainda mais suculento, faça pequenos cortes superficiais na carne e insira tiras de alho nos cortes antes de assar. Se quiser um toque crocante, aumente a temperatura para 220 °C nos últimos 5 minutos de forno. Os legumes podem ser substituídos por brócolis ou couve-de-bruxelas, mantendo o baixo teor de carboidratos.

Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre e Coco

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de abóbora cabotiá (cortada em cubos)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 400ml de caldo de legumes caseiro (sem adição de açúcar)
- 200ml de leite de coco integral
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de coentro fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e o gengibre, mexendo por 1 minuto para liberar os aromas.
3. Junte a abóbora em cubos, tempere com sal e pimenta e refogue por mais 2 minutos.
4. Despeje o caldo de legumes, tampe a panela e deixe cozinhar por 15-20 minutos, ou até a abóbora ficar bem macia.

5. Retire do fogo e, usando um mixer de imersão, bata a sopa até obter uma textura lisa e cremosa.
6. Volte a panela ao fogo baixo, incorpore o leite de coco e ajuste o tempero, se necessário.
7. Mantenha aquecendo por mais 2-3 minutos, sem deixar ferver, para que os sabores se integrem.
8. Sirva em tigelas individuais, decorando com folhas de coentro fresco.

Dicas extras: Para aumentar a saciedade, adicione 2 colheres de sopa de sementes de abóbora torradas por porção. Se preferir um toque picante, inclua uma pitada de pimenta-caiena ao refogar a cebola.

Bowls Low Carb de Carne ao Alecrim com Legumes Assados

Tempo de preparo: 20 minutos (preparo) + 30 minutos (cozimento)

Rendimento: 2 porções



Ingredientes:

- 300 g de filé mignon cortado em tiras finas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 ramos de alecrim fresco
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 150 g de cogumelos shiitake fatiados
- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- Folhas de rúcula para montar o bowl
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora torradas
- Molho de iogurte grego: 100 g de iogurte natural integral, 1 colher de chá de mostarda Dijon, suco de ½ limão, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Pראהqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela, tempere a carne com azeite, alecrim picado, páprica, sal e pimenta. Deixe marinar por 10 minutos.
3. Distribua a abobrinha, o pimentão e os cogumelos em uma assadeira, regue com um fio de azeite, salpique sal e pimenta e leve ao forno por 20-25 minutos, mexendo na metade do tempo, até ficarem dourados e macios.
4. Enquanto os legumes assam, aqueça a manteiga ghee em uma frigideira alta em fogo alto. Quando estiver bem quente, adicione a carne e selar rapidamente, 2-3 minutos de cada lado, até ficar ao ponto desejado.
Reserve.
5. Monte os bowls: coloque uma cama de rúcula, acrescente os legumes assados, distribua as tiras de carne por cima e finalize com as sementes de abóbora.
6. Misture os ingredientes do molho de iogurte e regue sobre os bowls na hora de servir.

Dicas extras: Para variar o sabor, substitua o filé mignon por carne de cordeiro ou por tiras de peito de frango. As sementes de abóbora podem ser trocadas por nozes picadas, adicionando crocância e gorduras boas. Se preferir um toque picante, adicione um fio de molho de pimenta ao molho de iogurte.

Salada Refrescante de Pepino, Abacate e Camarão

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 200g de camarão limpo e sem casca
- 1 pepino médio, cortado em meias-luas finas
- 1 abacate maduro, cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- Folhas de hortelã a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de sementes de abóbora torradas (opcional)



Modo de preparo:

1. Tempere os camarões com $\frac{1}{2}$ colher de azeite, sal, pimenta e metade do gengibre ralado. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto e grelhe os camarões por 2-3 minutos de cada lado, até ficarem rosados. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o pepino, o abacate e as folhas de hortelã.
3. Em um copo pequeno, prepare o molho: junte o suco de limão, o restante do azeite, o gengibre restante, sal e pimenta. Bata bem até emulsificar.

4. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente, evitando que o abacate amasse.
5. Adicione os camarões grelhados por cima e finalize com as sementes de abóbora torradas, se desejar.
6. Sirva imediatamente, acompanhada de um fio extra de azeite ou limão, se preferir.

Dicas extras: Para variar, substitua o camarão por peito de frango grelhado em tiras finas ou por tofu firme grelhado para uma versão vegetariana. O gengibre confere frescor e ajuda na digestão, mas pode ser omitido caso não goste do sabor mais picante.

Zucchini Noodles ao Pesto de Manjericão com Camarões

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (aprox. 400 g)
- 200g de camarões limpos e sem casca
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- Folhas frescas de manjericão: 1 xícara (cheia)
- $\frac{1}{2}$ xícara de queijo parmesão ralado
- $\frac{1}{4}$ de xícara de nozes ou castanhas de caju
- 1 dente de alho pequeno
- $\frac{1}{4}$ de xícara de água quente (para ajustar a consistência do pesto)



Modo de preparo:

1. Com um espiralizador, transforme as abobrinhas em "noodles". Reserve em uma peneira e salpique levemente com sal para que soltem o excesso de água. Deixe descansar 5 min.
2. Enquanto isso, prepare o pesto: no liquidificador, combine o manjericão, o queijo parmesão, as nozes, o alho, o azeite, o suco de limão e a água quente. Bata até obter uma pasta homogênea. Ajuste o sal e a pimenta.

3. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em fogo médio-alto. Tempere os camarões com sal, pimenta e um fio de suco de limão. Refogue por 2-3 minutos de cada lado, até ficarem rosados e firmes. Retire da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione a outra colher (sopa) de azeite e despeje os zucchini noodles. Refogue rapidamente, apenas 2 minutos, para que fiquem levemente aquecidos, mas ainda firmes.
5. Desligue o fogo, misture o pesto nos noodles, envolvendo tudo uniformemente. Acrescente os camarões reservados e mexa delicadamente.
6. Sirva imediatamente, finalizando com um fio extra de azeite e, se desejar, mais um pouco de queijo parmesão ralado.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais nutritivo, adicione tomate-cereja cortado ao meio nos últimos minutos de refogar os noodles. Se preferir um toque picante, polvilhe pimenta calabresa ou um fio de molho de pimenta ao servir.

Risoto de Couve-Flor com Camarão

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor
- 200g de camarão médio limpo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola roxa picada
- ½ xícara de caldo de legumes (sem adição de açúcar)
- ¼ xícara de vinho branco seco (opcional)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Separe a couve-flor em floretes e processe no processador até obter uma textura que lembre arroz (cerca de 2 minutos). Reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça ½ colher de sopa de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
3. Adicione o camarão, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 2-3 minutos, até ficar rosado. Retire o camarão e reserve.

4. Na mesma panela, acrescente o restante do azeite e a couve-flor ralada. Refogue por 3-4 minutos, mexendo sempre.
5. Se desejar, despeje o vinho branco e deixe evaporar por 1 minuto.
6. Adicione o caldo de legumes aos poucos, mexendo continuamente, até a couve-flor ficar cremosa (cerca de 5-6 minutos). Não é necessário usar todo o caldo.
7. Incorpore a manteiga e o queijo parmesão, mexendo até derreter e criar uma textura aveludada.
8. Retorne o camarão à panela, ajuste o sal e a pimenta, e aqueça por mais 1 minuto.
9. Sirva imediatamente, polvilhando salsa fresca por cima.

Dicas extras: Para dar um toque extra de crocância, adicione amêndoas laminadas torradas nos minutos finais de preparo. Se preferir uma versão ainda mais aromática, substitua a salsa por coentro ou manjericão fresco.

Pizza Low Carb de Couve-Flor com Pepperoni e Rúcula

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de assamento)

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor (cerca de 500 g)
- 1 ovo grande
- ½ xícara de queijo mozzarella ralado
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de orégano seco
- ½ colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100 g de pepperoni em rodelas (ou salame de sua preferência)
- ½ xícara de molho de tomate sem açúcar
- ½ xícara de queijo mozzarella extra para cobertura
- Folhas de rúcula a gosto (para finalizar)
- Azeite de oliva para untar a forma



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 220 °C e forre uma forma redonda com papel manteiga ou unte levemente com azeite.
2. Desmonte a couve-flor em floretes e triture no processador até obter uma textura de "arroz".

3. Transfira a couve-flor triturada para um prato, cubra com papel toalha e micro-ondas por 5-6 minutos, ou até que esteja macia. Deixe esfriar um pouco.
4. Esprema bem a couve-flor para retirar o máximo de água possível (use um pano de prato limpo ou um pano de cozinha).
5. Em uma tigela, misture a couve-flor seca, o ovo, os queijos, o orégano, o alho em pó, o sal e a pimenta até formar uma massa homogênea.
6. Distribua a massa na forma, espalhando uniformemente com as mãos umedecidas (para não grudar), formando um disco de aproximadamente 0,5 cm de espessura.
7. Leve ao forno por 12-15 min, ou até que a borda esteja dourada e firme.
8. Retire a base do forno, espalhe o molho de tomate, distribua as rodelas de pepperoni e cubra com o queijo mozzarella extra.
9. Volte ao forno por mais 8-10 min, até o queijo derreter e ficar levemente dourado.
10. Retire a pizza, deixe descansar 2-3 minutos, então finalize com folhas de rúcula fresca e um fio de azeite.
11. Corte em fatias e sirva quente.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais crocante, pincele levemente a borda da massa com azeite antes do primeiro assamento. Se preferir menos gordura, use queijos magros ou reduza a quantidade de mozzarella. A rúcula pode ser substituída por espinafre baby ou folhas de alface americana, conforme sua preferência.

Escondidinho de carne moída com purê de couve-flor

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne moída (de patinho ou acém)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- 1kg de floretes de couve-flor
- 2 colheres (sopa) de cream cheese (ou requeijão cremoso low carb)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Queijo parmesão ralado a gosto (opcional)



Modo de preparo:

1. Leve a couve-flor ao vapor ou cozinhe em água fervente por 8-10 min, até ficar bem macia. Escorra bem.
2. No liquidificador, bata a couve-flor com a manteiga, o cream cheese, sal e pimenta até obter um purê liso. Reserve.

3. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
4. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
5. Acrescente a carne moída, tempere com sal, pimenta e cominho, e cozinhe até dourar, mexendo sempre para desfazer os pedaços.
6. Junte o tomate picado e cozinhe por 3-4 min, até reduzir um pouco. Misture a salsinha e ajuste o tempero.
7. Em um refratário médio, espalhe a carne moída formando a primeira camada.
8. Cubra a carne com o purê de couve-flor, alisando com uma espátula.
9. Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado por cima para criar uma crosta dourada.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 15-20 min, ou até a superfície ficar levemente dourada.
11. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar o purê ainda mais cremoso, substitua o cream cheese por ricota fresca. Se preferir um toque crocante, adicione uma camada fina de farinha de amêndoas antes de levar ao forno. O prato pode ser congelado em porções individuais e reaquecido sem perder a textura.

Omelete de Queijo e Espinafre com Ervas

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 4 ovos grandes
- ½ xícara (chá) de queijo mussarela ralado (ou cheddar)
- 1 xícara (chá) de espinafre fresco picado
- ½ cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou cebolinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, quebre os ovos, adicione uma pitada de sal e pimenta e bata bem até ficar homogêneo.
2. Em uma frigideira antiaderente média, aqueça o azeite em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios e levemente dourados.
3. Acrescente o espinafre picado e cozinhe por 1-2 minutos, apenas até murchar. Retire a mistura da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira, despeje os ovos batidos, espalhando uniformemente. Reduza o fogo para médio-baixo.

5. Quando as bordas começarem a firmar, distribua a mistura de espinafre por cima e espalhe o queijo ralado.
6. Deixe cozinhar até que o centro esteja quase firme, então dobre a omelete ao meio e deixe mais 1 minuto para o queijo derreter.
7. Transfira para um prato, salpique salsinha ou cebolinha picada e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para variar, adicione cogumelos fatiados ou tomate-cereja cortado ao meio ao refogar. Se preferir uma textura ainda mais cremosa, misture 1 colher de sopa de creme de leite fresco aos ovos antes de bater. Use uma frigideira bem quente para garantir que a omelete não grude e mantenha a forma.

Costela de Porco Assada com Alecrim e Legumes Low Carb

Tempo de preparo: 30 minutos (preparo) + 2 horas (assado)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,5 kg de costela de porco em tiras
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 ramos de alecrim fresco
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abobrinha média cortada em rodelas grossas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 200g de cogumelos Paris fatiados
- 1 cebola roxa média cortada em pétalas
- Folhas de espinafre (opcional, para servir)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, a páprica, o cominho, sal e pimenta. Adicione a costela e envolva bem para que todos os pedaços fiquem temperados.

3. Distribua as tiras de costela em uma assadeira grande, formando uma camada única. Coloque os ramos de alecrim sobre a carne.
4. Ao redor da costela, disponha a abobrinha, o pimentão, os cogumelos e a cebola. Regue levemente com um fio de azeite e tempere com mais sal e pimenta.
5. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por 1 h e 30 min.
6. Retire o papel alumínio, aumente a temperatura para 200 °C e asse por mais 30 min, ou até que a carne esteja macia e a superfície levemente dourada.
7. Retire do forno, deixe descansar 10 minutos antes de servir. Sirva a costela acompanhada dos legumes assados e, se desejar, sobre um leito de folhas de espinafre.

Dicas extras: Para deixar a carne ainda mais suculenta, regue a costela com o próprio caldo que se forma na assadeira a cada 30 min durante o cozimento. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ao tempero. Esta receita também combina bem com um molho de iogurte natural temperado com hortelã.

Strogonoff de Carne Low Carb com Creme de Queijo

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de filé mignon cortado em tiras finas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200g de cogumelos champignon fatiados
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- ½ xícara de molho de tomate sem açúcar
- 200ml de creme de queijo (cream cheese) em temperatura ambiente
- ½ xícara de creme de leite fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio e doure a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos, evitando que queime.
3. Junte as tiras de carne e selar rapidamente, mexendo para que fiquem douradas por todos os lados, mas ainda rosadas por dentro (cerca de 3-4 min).

4. Acrescente os cogumelos e refogue até que soltem a água e comecem a dourar.
5. Incorpore a mostarda e o molho de tomate, misturando bem. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Reduza o fogo e adicione o cream cheese, mexendo até que derreta e forme um molho homogêneo.
7. Despeje o creme de leite, misture e deixe cozinhar por mais 2-3 minutos, apenas para aquecer sem ferver.
8. Prove e ajuste o tempero, se necessário. Desligue o fogo e finalize com cheiro-verde picado.
9. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz de couve-flor ou legumes grelhados.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais rico, substitua parte do cream cheese por queijo parmesão ralado. Se preferir uma versão ainda mais leve, use iogurte natural integral no lugar do creme de leite, adicionando-o ao final do cozimento e evitando fervura para não talhar.

Tofu Crocante com Brócolis e Molho de Amendoim

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 300g de tofu firme
- 200g de brócolis (cabeças pequenas)
- 2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu) low-sodium
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de óleo de coco (para fritar)
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de amendoim torrado picado (ou pasta de amendoim sem açúcar)
- 2 colheres de sopa de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Sementes de gergelim para finalizar



Modo de preparo:

1. Pressione o tofu entre duas folhas de papel toalha por cerca de 10 minutos para remover o excesso de água. Em seguida, corte-o em cubos de 2cm.
2. Em uma tigela, misture o molho de soja, o gengibre ralado, o alho picado e os cubos de tofu. Deixe marinar por 10 minutos.

3. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Frite o tofu até ficar dourado e crocante, virando-os para que dourem por igual. Reserve em um prato forrado com papel toalha.
4. Na mesma frigideira, adicione o brócolis e 1 colher de sopa de água. Refogue rapidamente, cobrindo a panela por 2 minutos, até que o brócolis fique al dente e ainda verde vibrante.
5. Retorne o tofu crocante à frigideira com o brócolis e misture delicadamente.
6. Para o molho, em uma tigela pequena, combine o amendoim picado, a água, o óleo de gergelim, 1 colher de sopa de molho de soja, uma pitada de sal e pimenta. Misture até obter uma consistência cremosa.
7. Despeje o molho sobre o tofu e o brócolis, mexendo rapidamente para envolver tudo. Cozinhe por mais 1 minuto, apenas para aquecer o molho.
8. Transfira para pratos individuais, salpique sementes de gergelim e, se desejar, mais amendoim picado por cima.

Dicas extras: Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. Para variar a textura, troque o amendoim por castanha-de-caju ou nozes. Sirva acompanhado de folhas verdes ou um arroz de couve-flor para deixar a refeição ainda mais completa e low carb.

Camarão ao Molho de Limão e Alho com Purê de Couve-Flor

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 300g de camarão limpo, sem casca
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão siciliano
- Raspas da casca de $\frac{1}{2}$ limão
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de salsinha fresca picada
- 1 cabeça média de couve-flor
- $\frac{1}{4}$ de xícara de creme de leite fresco
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de noz-moscada ralada
- Queijo parmesão ralado a gosto (opcional)



Modo de preparo:

1. Separe a couve-flor, retire as folhas e corte em floretes. Cozinhe em água fervente com uma pitada de sal por 8-10 minutos, até ficar bem macia.

2. Escorra bem a couve-flor e passe-a ainda quente pelo processador ou liquidificador, adicionando o creme de leite, a noz-moscada, sal e pimenta. Bata até obter um purê liso. Reserve aquecido em banho-maria.

3. Enquanto o purê descansa, tempere os camarões com sal, pimenta e metade das raspas de limão.
4. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Adicione o alho e refogue rapidamente (30 s) apenas para liberar aroma.
5. Acrescente os camarões e cozinhe 2-3 minutos de cada lado, até que fiquem rosados e firmes.
6. Reduza o fogo, junte a manteiga, o suco de limão e o restante das raspas. Misture bem, deixando o molho encorpar levemente (1-2 minutos).
7. Desligue o fogo e incorpore a salsinha picada.
8. Sirva os camarões regados com o molho de limão sobre o purê de couve-flor. Se desejar, finalize com um fio de azeite e um pouco de queijo parmesão ralado.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique amêndoas laminadas tostadas sobre o purê. Se preferir, troque o camarão por lulas ou vieiras, mantendo o mesmo molho cítrico.

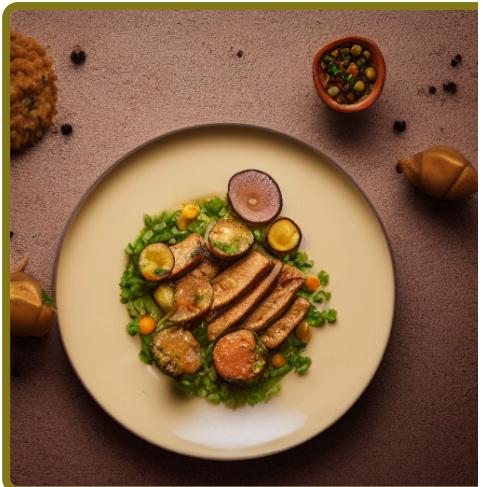
Peixe Assado com Crosta de Amêndoas e Legumes

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 filés de robalo ou outro peixe branco (aprox. 150 g cada)
- 1/2 xícara de amêndoas laminadas
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 1 ovo batido
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de alho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1/2 cebola roxa em rodelas
- Ramos de alecrim fresco



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em um prato raso, misture as amêndoas laminadas, a farinha de linhaça, a páprica, o alho em pó, o sal e a pimenta.

3. Pincele cada filé de peixe com o ovo batido e, em seguida, empane na mistura de amêndoas, pressionando levemente para aderir.
4. Distribua as rodelas de abobrinha, as tiras de pimentão e a cebola na assadeira, regue com 1 colher de azeite e espalhe alguns ramos de alecrim.
5. Coloque os filés empanados sobre os legumes. Regue os filés com a colher restante de azeite.
6. Leve ao forno por 15-18 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e a crosta dourada, e os legumes macios.
7. Retire do forno, decore com um fio de azeite extra virgem e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para variar, troque as amêndoas por pistaches picados ou por queijo parmesão ralado. Se preferir um toque cítrico, finalize com raspas de limão siciliano antes de servir.

Refogado de Carne de Porco com Quiabo

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne de porco cortada em cubos (preferencialmente lombo ou pernil)
- 300g de quiabo fresco, lavado e cortado em rodelas de 1 cm
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- ½ colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere a carne de porco com sal, pimenta, cominho e páprica. Reserve por 10 minutos.
2. Em uma panela funda, aqueça o azeite em fogo médio-alto e doure a carne, mexendo de 5 a 7 minutos, até que esteja bem selada.
3. Acrescente a cebola e o alho, refogando até que fiquem macios e levemente dourados.

4. Junte o pimentão vermelho e continue refogando por mais 3 minutos.
5. Adicione o quiabo, espalhando bem na panela para que ele solte seu próprio líquido. Cozinhe, mexendo delicadamente, por cerca de 10 minutos, ou até que o quiabo esteja macio, mas ainda firme.
6. Verifique o ponto de sal e pimenta, ajustando se necessário. Se o refogado ficar muito seco, adicione uma colher de água quente.
7. Desligue o fogo, salpique o cheiro-verde picado e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para evitar que o quiabo fique babento, deixe-o secar bem após a lavagem e cozinhe em fogo alto, sem mexer excessivamente. Sirva com couve-flor "arroz" ou um purê de couve-flor para manter a refeição low carb e ainda mais nutritiva.

Curry Low Carb de Couve-Flor com Frango

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de peito de frango cortado em cubos
- 1 cabeça média de couve-flor, separada em pequenos floretes
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 1 colher (sopa) de curry em pó (ou a gosto)
- ½ colher (chá) de cúrcuma em pó
- 200ml de leite de coco integral
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma panela grande em fogo médio. Adicione o frango, tempere com sal e pimenta e doure por cerca de 5 minutos. Retire e reserve.
2. Na mesma panela, acrescente a outra colher (sopa) de azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Junte o alho e o gengibre, refogando por mais 1 minuto.

3. Adicione o curry e a cúrcuma, mexendo rapidamente para liberar os aromas (cerca de 30 segundos).
4. Incorpore os floretes de couve-flor e mexa bem para que fiquem envoltos nos temperos.
5. Despeje o leite de coco, mexa e deixe cozinhar em fogo baixo por 10-12 minutos, ou até a couve-flor ficar macia, mas ainda firme.
6. Retorne o frango dourado à panela, ajuste o sal e a pimenta, e deixe aquecer por mais 3 minutos.
7. Desligue o fogo, salpique coentro fresco picado e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais baixo em carboidratos, sirva o curry sobre um leito de "arroz" de couve-flor ralado rapidamente na frigideira. Se preferir um toque picante, adicione 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada junto ao alho.

Lasanha Low Carb de Abobrinha e Ricota

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 15 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias cortadas em lâminas finas no sentido longitudinal (usar mandolina ou faca bem afiada)
- 250 g de ricota fresca
- 100 g de queijo muçarela ralado
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 ovo grande
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 300 ml de molho de tomate sem açúcar adicionado
- 1 colher (chá) de orégano seco
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma frigideira, aqueça 1 c.sopa de azeite e refogue o alho até dourar levemente. Adicione o molho de tomate, o orégano, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Reserve.

3. Em um bowl, misture a ricota, o ovo, metade da muçarela, metade do parmesão, sal e pimenta. Reserve.
4. Em outra frigideira, grelhe rapidamente as lâminas de abobrinha (2 c.sopa de azeite) por 1-2 minutos de cada lado, apenas para amolecer. Não deixe que fiquem muito macias.
5. Em um refratário médio, espalhe uma fina camada de molho de tomate. Disponha uma camada de abobrinha, cubra com metade da mistura de ricota e espalhe um pouco de molho. Repita as camadas (abobrinha, ricota, molho) finalizando com as lâminas de abobrinha restantes.
6. Salpique o restante da muçarela e do parmesão por cima. Decore com folhas de manjericão.
7. Leve ao forno por 12-15 minutos, ou até o queijo derreter e dourar levemente.
8. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos antes de servir.

Dicas extras: Se preferir uma textura ainda mais cremosa, substitua metade da ricota por cream cheese. Para dar um toque crocante, polvilhe amêndoas laminadas tostadas nos últimos 3 minutos de forno.

Nhoque de Ricota Low Carb ao Molho Pesto

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 250g de ricota fresca (bem drenada)
- 1 ovo grande
- 50g de queijo parmesão ralado
- 30g de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- Folhas de manjericão fresco a gosto (para o pesto)
- 30g de pinoli (ou nozes picadas)
- 1 dente de alho pequeno
- 50ml de azeite de oliva extra-virgem
- 30g de queijo parmesão ralado extra (para finalizar)
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

1. Em um bowl, amasse a ricota com um garfo até ficar bem lisa.
2. Adicione o ovo, o parmesão ralado, a farinha de amêndoas, o sal e a pimenta. Misture até formar uma massa homogênea que desgrude das mãos. Se ficar muito pegajosa, acrescente mais 1-2 colheres de sopa de farinha de amêndoas.

3. Divida a massa em 4 porções e enrole cada uma sobre a superfície limpa, formando rolinhos de aproximadamente 2 cm de diâmetro.
4. Corte os rolinhos em pedaços de 1 cm, formando os nhoques. Pressione levemente cada nhoque com a parte de trás de um garfo para criar a tradicional ranhura.
5. Leve uma panela grande com água salgada ao fogo alto. Quando ferver, adicione os nhoques. Eles estarão prontos quando subirem à superfície (cerca de 2-3 minutos). Retire com uma escumadeira e reserve.
6. Enquanto os nhoques cozinham, prepare o molho pesto: no processador, combine o manjericão, os pinoli, o alho e o parmesão ralado. Pulse até ficar bem picado.
7. Com o processador ainda ligado, regue lentamente o azeite até que o molho fique cremoso e homogêneo. Tempere com sal e pimenta a gosto.
8. Em uma frigideira antiaderente, aqueça 1 colher de sopa de azeite e doure levemente os nhoques por 1-2 minutos, apenas para dar uma leve crocância.
9. Despeje o molho pesto sobre os nhoques, misture delicadamente e deixe aquecer por mais 1 minuto.
10. Sirva imediatamente, polvilhando o queijo parmesão extra por cima e, se desejar, algumas folhas de manjericão fresco.

Dicas extras: Para variar o sabor, troque o pesto tradicional por um de rúcula ou de espinafre. Se preferir, substitua a farinha de amêndoas por farinha de coco, lembrando que a textura ficará um pouco mais úmida. Os nhoques podem ser congelados em uma camada única sobre uma assadeira; depois de firmes, transfira para sacos zip e congele por até 2 meses.

Rolinhos de Alface com Carne Temperada e Molho de iogurte

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de carne moída (preferencialmente patinho)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de cominho em pó
- ½ colher de chá de páprica picante
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de molho de soja (shoyu) low-sodium
- 1 xícara de repolho roxo ralado
- 1 cenoura média ralada
- 1 punhado de coentro fresco picado
- 1 maço de folhas de alface americana ou romana, lavadas e secas
- Para o molho de iogurte:
 - ½ copo de iogurte natural integral
 - 1 colher de sopa de suco de limão
 - 1 colher de chá de mostarda dijon
 - Sal e pimenta a gosto



- Folhas de hortelã picadas (opcional)

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos.
3. Acrescente a carne moída, mexendo bem para soltar os pedaços. Cozinhe até que a carne perca a cor rosada.
4. Tempere com cominho, páprica, sal, pimenta e o molho de soja. Misture e deixe cozinhar por 5 minutos, permitindo que os sabores se incorporem.
5. Desligue o fogo e incorpore o repolho ralado, a cenoura e o coentro. Reserve.
6. Para o molho, misture em uma tigela o iogurte, o suco de limão, a mostarda, o sal, a pimenta e a hortelã, se usar. Ajuste o tempero conforme o gosto.
7. Separe as folhas de alface, disponha uma porção da carne temperada no centro de cada folha e enrole como um pequeno burrito.
8. Sirva os rolinhos em um prato, acompanhados do molho de iogurte ao lado.

Dicas extras: Para deixar os rolinhos ainda mais crocantes, grelhe rapidamente as folhas de alface em uma chapa quente por 10 segundos de cada lado. Substitua a carne moída por carne de frango desfiada ou por carne de porco moída para variar o sabor. O molho pode ser enriquecido com um toque de pimenta vermelha picada se gostar de mais ardência.

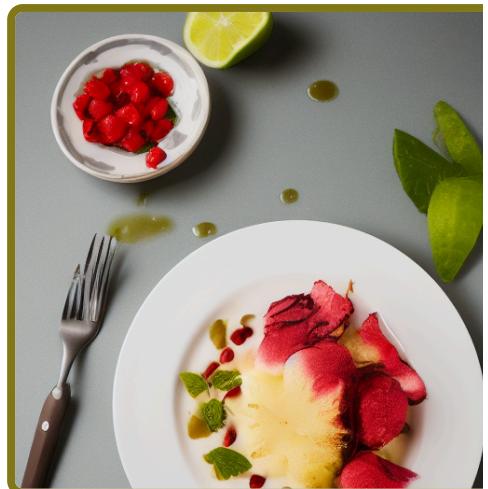
Filé de Contra-filé Grelhado ao Molho de Cogumelos com Espinafre Sauté

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 filés de contra-filé (cerca de 200 g cada)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de manteiga
- 150g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara de caldo de carne (preferencialmente caseiro, sem açúcar)
- ¼ de xícara de creme de leite fresco
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 200g de folhas de espinafre frescas
- 1 colher de chá de óleo de coco
- Sal a gosto para o espinafre



Modo de preparo:

1. Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino dos dois lados.

2. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto, adicione o azeite e grelhe os filés 3-4 minutos de cada lado (ou até o ponto desejado). Reserve em um prato coberto com papel alumínio.
3. Na mesma frigideira, reduza o fogo para médio, adicione a manteiga e refogue o alho por 30 segundos.
4. Acrescente os cogumelos fatiados e cozinhe, mexendo, até que soltem a água e fiquem dourados, cerca de 5 minutos.
5. Despeje o caldo de carne, raspe o fundo da panela para soltar os resíduos caramelizados e deixe reduzir pela metade.
6. Incorpore o creme de leite e a mostarda Dijon, mexendo bem. Ajuste o sal e a pimenta, e deixe o molho engrossar levemente (2-3 minutos).
7. Retorne os filés à frigideira, cubra-os com o molho e deixe aquecer por mais 1-2 minutos.
8. Enquanto isso, aqueça o óleo de coco em outra panela, adicione o espinafre e tempere com uma pitada de sal. Refogue rapidamente, apenas até murchar (1-2 minutos). Reserve.
9. Sirva os filés sobre o espinafre sauté, regados com o molho de cogumelos. Polvilhe salsinha picada por cima para finalizar.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais aromático, adicione um ramo de alecrim ao grelhar a carne e descarte antes de servir. Se preferir um molho mais leve, substitua o creme de leite por iogurte grego sem açúcar, adicionando-o ao final, fora do fogo, para não talhar.

Abacate Assado com Ovo e Bacon

Tempo de preparo: 10 min (pré-preparo) + 20 min (cozimento)

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 abacates maduros, mas firmes
- 4 ovos grandes
- 4 fatias de bacon em tiras
- ½ colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Coentro ou salsinha picada para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C (180 °C se for ventilado). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte os abacates ao meio, retire o caroço e, com uma colher, escave delicadamente um pouco da polpa central para criar um espaço maior para o ovo (reserve a polpa retirada para outro uso).
3. Tempere as metades de abacate com sal, pimenta e a páprica.
4. Quebre um ovo em cada cavidade do abacate, tomando cuidado para que a clara não transborde.
5. Distribua as tiras de bacon por cima de cada metade, cobrindo parcialmente o ovo.

6. Polvilhe o queijo parmesão ralado sobre tudo.
7. Leve ao forno por cerca de 15-20 minutos, ou até que o ovo atinja o ponto desejado (gema mais mole ou mais firme) e o bacon esteja dourado e crocante.
8. Retire do forno, ajuste o sal se necessário e finalize com coentro ou salsinha picada.

Dicas extras:

- Para um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ou molho de pimenta ao temperar o abacate.
- Se preferir, troque o bacon por peito de peru defumado ou presunto cru, mantendo o baixo teor de carboidratos.
- A polpa escavada pode ser misturada com limão e um fio de azeite para fazer um guacamole rápido.

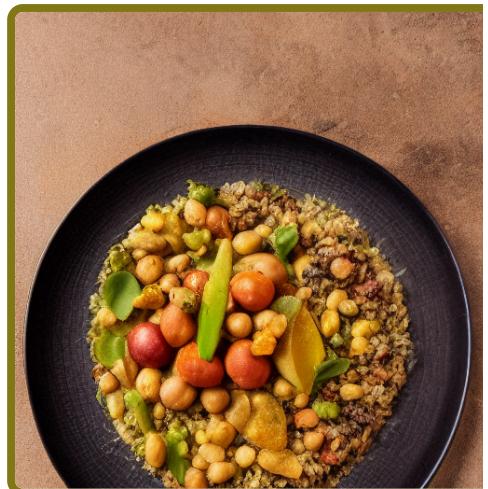
Assado de Porco com Legumes e Alecrim

Tempo de preparo: 20 minutos (preparo) + 45 minutos (cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 800 g de lombo de porco em peça
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 3 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 g de couve-de-bruxelas cortada ao meio
- 150 g de cogumelos Paris fatiados
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola roxa média em rodelas
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture o azeite, alecrim, tomilho, alho, sal, pimenta, mostarda e suco de limão. Reserve.

3. Tempere o lombo de porco com metade da marinada, esfregando bem por todos os lados. Deixe descansar 10 minutos.
4. Em uma assadeira grande, disponha a couve-de-bruxelas, os cogumelos, o pimentão e a cebola. Regue com a marinada restante e misture para que os legumes fiquem bem revestidos.
5. Coloque o lombo de porco sobre os legumes. Cubra a assadeira com papel alumínio.
6. Leve ao forno por 35 minutos. Retire o papel alumínio, aumente a temperatura para 220 °C e asse por mais 10-15 minutos, ou até que a carne esteja dourada e com temperatura interna de 70 °C.
7. Retire do forno, deixe a carne descansar 5 minutos antes de fatiar. Sirva as fatias sobre a cama de legumes assados.

Dicas extras: Para variar, troque a couve-de-bruxelas por brócolis ou espargos. Se preferir um toque picante, adicione pimenta calabresa à marinada. O molho que sobra na assadeira pode ser reduzido em uma panela e usado como molho final.

Caçarola Low Carb de Carne Moída com Legumes

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de carne moída (preferencialmente patinho)
- 1 cabeça pequena de couve-flor, cortada em floretes
- 1 xícara de brócolis picado
- 150g de queijo mussarela ralado (ou queijo prato low carb)
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela grande, aqueça 1 colher de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.

3. Acrescente a carne moída, tempere com sal, pimenta, páprica e cominho. Cozinhe, mexendo, até dourar e ficar bem soltinha.
4. Enquanto a carne cozinha, coloque a couve-flor e o brócolis em água fervente com uma pitada de sal por 3-4 minutos, apenas para amolecer levemente. Escorra bem.
5. Em um refratário médio, distribua a carne moída no fundo, formando uma camada uniforme.
6. Sobre a carne, espalhe os legumes pré-cozidos.
7. Regue com a colher de azeite restante e cubra tudo com a mussarela ralada.
8. Polvilhe o parmesão por cima para criar uma crosta dourada.
9. Leve ao forno por 12-15 minutos, ou até o queijo derreter e ficar levemente gratinado.
10. Retire do forno, decore com folhas de manjericão fresco e sirva quente.

Dicas extras: Para variar, substitua a carne moída por carne de porco picada ou frango desfiado. Se quiser um toque picante, adicione pimenta calabresa junto aos temperos. Esta caçarola também pode ser preparada no dia anterior e aquecida na hora de servir, facilitando o planejamento das refeições low carb.

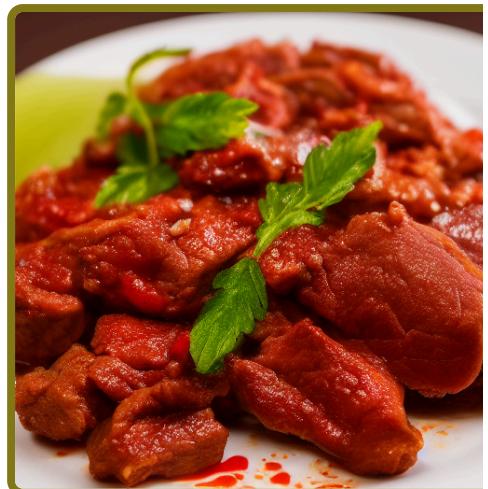
Espetinho de Carne Marinada com Pimentões

Tempo de preparo: 20 minutos (marinada) + 15 minutos (cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de alcatra ou contra-filé em cubos de 3 cm
- 1 pimentão vermelho cortado em quadrados
- 1 pimentão verde cortado em quadrados
- 1 cebola roxa média cortada em pétalas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de ½ limão siciliano
- Palitos de bambu ou metal (deixe de molho em água por 30 min se for de bambu)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o azeite, o alho, a páprica, o cominho, o sal, a pimenta e o suco de limão.
2. Adicione os cubos de carne e mexa bem para que fiquem totalmente envoltos na marinada. Cubra e leve à geladeira por, no mínimo, 20 minutos (pode deixar até 2 h).

3. Enquanto a carne marina, prepare os vegetais: corte os pimentões e a cebola em pedaços de tamanho semelhante ao da carne.
4. Monte os espetinhos alternando cubos de carne, pedaços de pimentão e cebola nos palitos.
5. Aqueça uma grelha ou grill em fogo médio-alto.
Quando estiver bem quente, coloque os espetinhos e deixe grelhar 3-4 minutos de cada lado, até que a carne esteja ao ponto desejado e os vegetais levemente carbonizados.
6. Retire da grelha, deixe descansar 2 minutos e sirva quente.

Dicas extras:

- Para um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena à marinada.
- Sirva os espetinhos com um molho de iogurte natural, hortelã picada e limão para realçar a frescura.
- Substitua a carne bovina por peito de frango ou carne de porco, mantendo a mesma quantidade de temperos.

Ratatouille Low Carb com Queijo de Cabra

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 berinjela média cortada em cubos de 2 cm (pode substituir por abobrinha se preferir)
- 1 abobrinha média cortada em cubos de 2 cm
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 2 tomates maduros picados
- 1 cebola roxa média picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100g de queijo de cabra fresco esfarelado
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela grande, misture a berinjela, a abobrinha, os pimentões, a cebola e o alho com 2 colheres de azeite, o tomilho, o alecrim, sal e pimenta. Distribua tudo em uma assadeira grande, formando uma camada única.
3. Leve ao forno por 20 minutos, mexendo a mistura na metade do tempo para que doure por igual.
4. Retire a assadeira, adicione os tomates picados e regue com a colher restante de azeite. Misture delicadamente e volte ao forno por mais 10 minutos, ou até que os vegetais estejam macios e levemente caramelizados.
5. Retire do forno, salpique o queijo de cabra esfarelado por cima e decore com folhas de manjericão.
6. Sirva quente, acompanhado de uma salada verde ou como acompanhamento de carnes grelhadas.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais aromático, adicione uma pitada de páprica defumada antes de levar ao forno. Se quiser uma versão vegana, substitua o queijo de cabra por queijo vegano ou por sementes de abóbora torradas.