

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 30 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. Salada Morna de Abobrinha Grelhada com Pesto de Manjericão	Pág. 1
2. Sopa Cremosa de Abóbora com Coco e Frango	Pág. 3
3. Espaguete de Abobrinha ao Molho de Tomate com Almôndegas de Carne	Pág. 5
4. Frango ao Forno com Legumes Low Carb	Pág. 7
5. Bowl de Camarão ao Alho com Abacate e Rúcula	Pág. 9
6. Abobrinha Recheada ao Forno com Carne Moída e Queijo	Pág. 11
7. Berinjela à Parmegiana Low Carb	Pág. 13
8. Strogonoff de Carne Low Carb	Pág. 15
9. Salmão ao Forno com Crosta de Amêndoas	Pág. 17
10. Filé Mignon ao Molho de Cogumelos com Purê de Couve-Flor	Pág. 19
11. Refogado de Couve-Flor com Camarão ao Curry	Pág. 21
12. Pizza Low Carb de Couve-Flor com Mozzarella e Manjericão	Pág. 23
13. Camarão ao Alho e Óleo com Abacate	Pág. 25
14. Quibe de Abóbora com Carne e Espinafre (Low Carb)	Pág. 27
15. Escondidinho Low Carb de Carne Seca com Couve-Flor	Pág. 29
16. Rolinhos de Alface com Carne Moída e Cream Cheese	Pág. 31
17. Assado de Lombo de Porco com Ervas e Legumes Low Carb	Pág. 33
18. Filé de Tilápia ao Molho de Manteiga com Ervas	Pág. 35
19. Couve-flor Gratinada Low Carb	Pág. 37
20. Curry Cremoso de Carne com Couve-Flor e Castanhas	Pág. 39
21. Espetinho de Carne com Legumes ao Molho Chimichurri	Pág. 41
22. Torta Low Carb de Legumes e Queijo	Pág. 43
23. Frittata Low Carb de Espinafre, Cogumelos e Queijo	Pág. 45
24. Lasanha Low Carb de Carne Moída com Abóbora e Queijo	Pág. 47
25. Bacalhau ao Forno com Crosta de Amêndoas	Pág. 49
26. Risoto de Couve-Flor com Cogumelos e Parmesão	Pág. 51
27. Pimentões Recheados com Carne Moída e Queijo	Pág. 53

28. Fraldinha Grelhada com Chimichurri de Ervas	Pág. 55
29. Kafta de Carne com Molho de iogurte e Hortelã	Pág. 57
30. Crepioca de Espinafre e Queijo	Pág. 59

Salada Morna de Abobrinha Grelhada com Pesto de Manjericão

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções



Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias cortadas em rodelas de ½ cm
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de folhas de manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho pequeno
- 2 colheres (sopa) de pinhões (ou nozes)
- 1 colher (chá) de suco de limão
- Folhas de rúcula para montar (opcional)

Modo de preparo:

1. Preaqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto.
2. Pincele as rodelas de abobrinha com 1 colher de azeite e tempere com sal e pimenta.
3. Grelhe as abobrinhas por 2-3 minutos de cada lado, até ficarem levemente marcadas e macias. Reserve.

4. Enquanto a abobrinha grelha, prepare o pesto: no processador, combine o manjericão, parmesão, alho, pinhões, suco de limão e a colher restante de azeite. Processar até obter uma pasta homogênea, ajustando o sal se necessário.
5. Em um prato fundo, disponha a rúcula (se usar) e coloque as rodelas de abobrinha ainda quentes.
6. Regue a salada com o pesto, misturando levemente para que todas as fatias fiquem envolvidas.
7. Sirva imediatamente, aproveitando o contraste entre o quente da abobrinha e o frescor da rúcula.

Dicas extras: Troque o manjericão por coentro para um sabor diferente, ou adicione tomates-cereja cortados ao meio para mais cor e antioxidantes. O pesto pode ser feito antecipadamente e guardado na geladeira por até 3 dias.

Sopa Cremosa de Abóbora com Coco e Frango

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 500g de abóbora moranga cortada em cubos
- 200ml de leite de coco integral
- 500ml de caldo de legumes sem adição de açúcar
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de curry em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
2. Adicione a abóbora em cubos, o curry e mexa por 1 minuto para liberar os aromas.
3. Despeje o caldo de legumes e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até a abóbora estar bem macia.
4. Com um mixer de imersão, bata a sopa até obter um creme liso. Se preferir, transfira para um liquidificador.

5. Incorpore o leite de coco e o frango desfiado, aqueça por mais 5 minutos, mexendo delicadamente.
6. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
7. Sirva quente, polvilhando salsa fresca por cima.

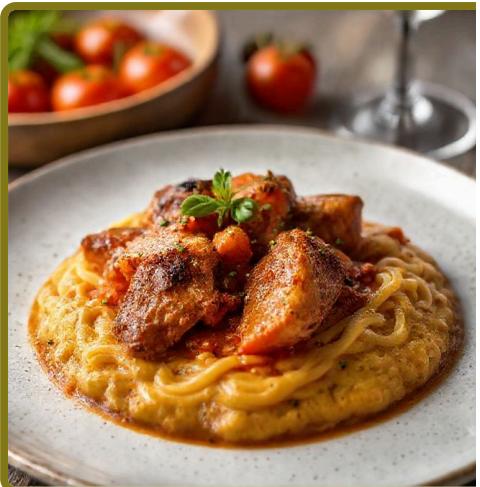
Dicas extras: Para deixar a sopa ainda mais cremosa, adicione 1 colher de sopa de cream cheese sem lactose. Se quiser um toque picante, coloque uma pitada de pimenta caiena junto ao curry.

Espaguete de Abobrinha ao Molho de Tomate com Almôndegas de Carne

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:



- 2 abobrinhas médias (aprox. 400 g)
- 300 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola pequena picada
- 300 ml de molho de tomate caseiro (sem açúcar)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo mozzarella ralado (opcional, para gratinar)

Modo de preparo:

1. Com um espiralizador ou ralador grosso, transforme as abobrinhas em "espaguete". Reserve em uma peneira e salpique levemente com sal; deixe escorrer por 5 minutos para retirar o excesso de água.

2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a carne moída, o ovo, a farinha de amêndoas, o parmesão, metade do alho, sal e pimenta. Forme bolinhas de aproximadamente 2 cm de diâmetro.
3. Aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Doure as almôndegas, virando delicadamente, até que estejam cozidas por dentro (cerca de 8-10 minutos). Reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione a outra colher (sopa) de azeite e refogue a cebola e o restante do alho até ficarem macios.
5. Acrescente o molho de tomate, ajuste o sal e a pimenta, e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
6. Junte as almôndegas ao molho, mexa delicadamente e mantenha aquecido.
7. Escorra o excesso de água das tiras de abobrinha e, em uma panela grande, refogue-as rapidamente em fogo alto com um fio de azeite, apenas para aquecer (2-3 minutos). Não deixe cozinhar demais para que mantenham a textura “al dente”.
8. Sirva o “espaguete” de abobrinha nos pratos, cubra com o molho e as almôndegas. Salpique manjericão fresco e, se desejar, finalize com mozzarella ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C por 3-4 minutos para gratinar.

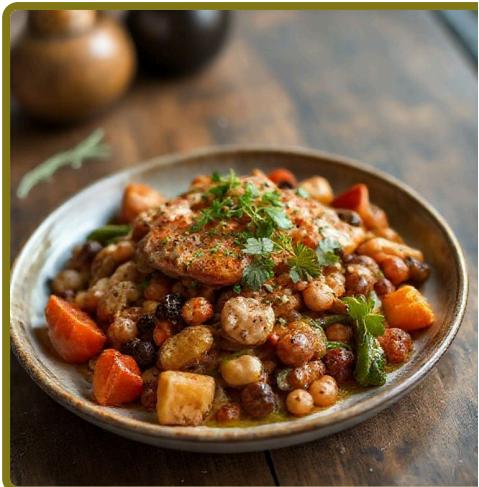
Dicas extras: Para deixar a receita ainda mais low carb, substitua a carne moída por carne de peru ou frango moído. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. O espiralizador pode ser substituído por um cortador em juliana, mantendo a mesma proposta de “macarrão” vegetal.

Frango ao Forno com Legumes Low Carb

Tempo de preparo: 15 min

Tempo de cozimento: 35 min

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 4 coxas de frango com pele
- 1 cabeça de brócolis cortada em floretes
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, a páprica, o alecrim, sal e pimenta. Reserve metade da mistura para regar os legumes.
3. Tempere as coxas de frango com a mistura restante, esfregando bem para que o tempero penetre na pele.
4. Em uma assadeira, distribua o brócolis, a abobrinha e o pimentão. Regue com a metade do azeite temperado e misture para que fiquem uniformemente cobertos.

5. Coloque as coxas de frango sobre os legumes, com a pele voltada para cima.
6. Leve ao forno por cerca de 35 minutos, ou até que a pele do frango esteja dourada e crocante e os legumes estejam macios, mas ainda firmes.
7. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a pele ainda mais crocante, aumente a temperatura nos últimos 5 minutos. Se preferir, troque o alecrim por tomilho ou orégano. Acrescente uma colher de mostarda Dijon à marinada para um toque levemente picante.

Bowl de Camarão ao Alho com Abacate e Rúcula

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 300g de camarão limpo e sem casca
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abacate médio cortado em cubos
- 2 xícaras de rúcula fresca
- $\frac{1}{2}$ pepino japonês em rodelas finas
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol torradas
- Molho de mostarda e azeite (1 colher de chá de mostarda Dijon + 2 colheres de sopa de azeite + 1 colher de chá de vinagre de maçã)



Modo de preparo:

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio.
2. Adicione o alho picado e refogue por 30 segundos, sem deixar dourar.

3. Acrescente os camarões, tempere com sal, pimenta e páprica, e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, até que fiquem rosados.
4. Regue com o suco de limão, mexa rapidamente e retire do fogo.
5. Em duas tigelas individuais, distribua a rúcula, o pepino e o abacate em cubos.
6. Coloque os camarões sobre os vegetais e finalize com as sementes de girassol.
7. Regue cada bowl com o molho de mostarda e azeite preparado previamente.

Dicas extras: Para variar o sabor, troque o camarão por tiras de filé de peixe branco ou peito de frango grelhado. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao refogar o alho.

Abobrinha Recheada ao Forno com Carne Moída e Queijo

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 abobrinhas médias
- 300g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ pimentão vermelho picado
- 1 tomate grande sem sementes picado
- ½ xícara (chá) de molho de tomate sem açúcar
- 1 colher (chá) de orégano seco
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150g de queijo mussarela ralado (ou queijo prato low carb)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Lave as abobrinhas, corte-as ao meio no sentido do comprimento e, com uma colher, retire o miolo, formando "barquinhos". Reserve o miolo.
3. Em uma tigela, misture o miolo da abobrinha picado, a carne moída, a cebola, o alho, o pimentão, o tomate, o molho de tomate, o orégano, o cominho, sal e pimenta. Misture bem até ficar homogêneo.
4. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio e refogue a mistura por cerca de 5-7 minutos, até a carne ficar dourada e os vegetais macios.
5. Recheie cada metade de abobrinha com a preparação de carne, distribuindo uniformemente.
6. Polvilhe a mussarela e o parmesão por cima de todos os recheios.
7. Leve ao forno preaquecido por 20-25 minutos, ou até que as abobrinhas estejam macias e o queijo gratinado e levemente dourado.
8. Retire do forno, salpique salsa fresca picada e sirva quente.

Dicas extras: Se quiser variar, substitua a carne moída por frango desfiado ou carne de porco. Para um toque crocante, adicione amêndoas laminadas nos últimos 5 minutos de forno. Esta receita acompanha bem um molho de iogurte natural temperado com hortelã.

Berinjela à Parmegiana Low Carb

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias, cortadas em rodelas de 1 cm
- 200g de queijo muçarela ralado
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos batidos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de orégano seco
- Folhas de manjericão fresco para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Tempere as rodelas de berinjela com sal e deixe descansar por 10 minutos para remover o excesso de água. Enxágue e seque com papel toalha.
3. Passe cada rodelas primeiro na farinha de amêndoas, depois nos ovos batidos e, por fim, novamente na farinha de amêndoas, pressionando levemente para aderir.

4. Distribua as rodelas em uma única camada na assadeira e regue com o azeite. Leve ao forno por 15 minutos, virando na metade do tempo, até dourarem.
5. Retire do forno, cubra cada rodelas com uma camada generosa de muçarela, polvilhe o parmesão, o orégano, sal e pimenta.
6. Volte ao forno por mais 10-12 minutos, ou até o queijo derreter e ficar levemente dourado.
7. Sirva quente, decorado com folhas de manjericão se desejar.

Dicas extras: Para deixar a berinjela ainda mais macia, grelhe rapidamente as rodelas antes de empanar. Substitua a farinha de amêndoas por farinha de coco se preferir um sabor mais leve. Acompanhe com uma salada verde de rúcula e tomate-cereja para completar a refeição low carb.

Strogonoff de Carne Low Carb

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de carne bovina em tiras (filé mignon ou alcatra)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200 g de cogumelos frescos fatiados
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de molho inglês
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino.
2. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga em fogo alto e doure a carne rapidamente, apenas para selar. Reserve.
3. Na mesma frigideira, reduza o fogo para médio e refogue a cebola até ficar transparente.
4. Acrescente o alho e os cogumelos, refogando até que os cogumelos liberem sua água e começem a dourar.

5. Volte a carne à frigideira, misture a mostarda, o molho inglês e mexa bem.
6. Baixe o fogo e incorpore o creme de leite, mexendo delicadamente para não ferver.
7. Adicione o queijo parmesão ralado, mexa até derreter e o molho ficar cremoso.
8. Prove e ajuste o sal e a pimenta, se necessário.
9. Desligue o fogo, polvilhe salsinha picada e sirva imediatamente.

Dicas extras: Sirva o stroganoff acompanhado de arroz de couve-flor ou de um purê de couve-flor para manter a refeição low carb e ainda mais nutritiva. Para quem gosta de um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ao molho.

Salmão ao Forno com Crosta de Amêndoas

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 filés de salmão (cerca de 150 g cada)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- 1/2 xícara de amêndoas laminadas
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de alecrim fresco picado
- Folhas de rúcula para servir (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em um prato raso, misture as amêndoas laminadas, a farinha de amêndoas, o alho picado e o alecrim. Reserve.
3. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e o suco de limão. Regue com o azeite e deixe absorver por 5 minutos.
4. Pressione a mistura de amêndoas sobre a parte superior de cada filé, formando uma crosta uniforme.

5. Disponha os filés em uma assadeira forrada com papel manteiga, com a crosta para cima.
6. Leve ao forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão esteja cozido ao ponto e a crosta dourada.
7. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos e sirva sobre um leito de rúcula, se desejar.

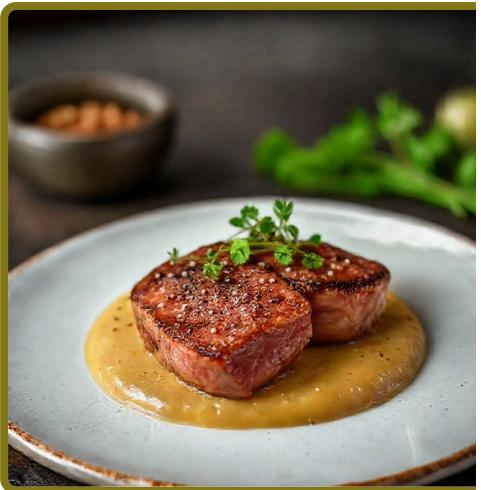
Dicas extras: Para um toque extra de frescor, finalize com raspas de limão siciliano. Se preferir, troque o alecrim por tomilho ou dill. A crosta de amêndoas pode ser feita também com pistache triturado para variar o sabor e a textura.

Filé Mignon ao Molho de Cogumelos com Purê de Couve-Flor

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:



- 2 filés mignon (aprox. 150 g cada)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 200g de cogumelos frescos fatiados (shiitake, shimeji ou champignon)
- ½ xícara de creme de leite fresco
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- ½ couve-flor média, cortada em floretes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- Noz-moscada ralada na hora a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere os filés com sal, pimenta e reserve.
2. Em uma panela grande, cozinhe a couve-flor em água fervente com sal por 8-10 min, até ficar bem macia. Escorra e reserve.

3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo alto, adicione o azeite e sele os filés 2-3 min de cada lado, formando uma camada dourada. Reduza o fogo, tampe e deixe cozinhar mais 4-5 min (ponto ao seu gosto).
Retire os filés e mantenha aquecidos.
4. Na mesma frigideira, acrescente o alho e refogue por 30s. Junte os cogumelos e cozinhe, mexendo, até que soltem a água e fiquem dourados, cerca de 5 min.
5. Adicione o creme de leite, a mostarda, o tomilho, ajuste o sal e a pimenta. Deixe o molho engrossar em fogo baixo por 2-3 min.
6. Para o purê, bata a couve-flor cozida no processador ou liquidificador com a manteiga, o parmesão, noz-moscada, sal e pimenta até obter uma textura cremosa.
7. Sirva o filé mignon sobre uma cama de purê de couve-flor e regue com o molho de cogumelos.

Dicas extras: Substitua o filé mignon por contrafilé ou picanha para economizar. Para um toque picante, adicione $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta calabresa ao molho. O purê pode ser enriquecido com um pouco de queijo cream cheese para ainda mais cremosidade.

Refogado de Couve-Flor com Camarão ao Curry

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 300g de camarão limpo, sem casca
- 1 cabeça média de couve-flor, cortada em floretes pequenos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 cebola roxa média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de curry em pó (ou a gosto)
- ½ colher de chá de cominho em pó
- 200ml de leite de coco sem açúcar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e o óleo de coco em fogo médio.
2. Adicione a cebola e refogue até ficar translúcida, cerca de 3 minutos.
3. Junte o alho, o curry e o cominho, mexendo rapidamente para não queimar.

4. Acrescente os floretes de couve-flor e refogue por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Despeje o leite de coco, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar em fogo baixo até a couve-flor ficar macia (cerca de 8-10 minutos).
6. Enquanto o legumes cozinharam, tempere os camarões com um pouco de sal e pimenta.
7. Em uma frigideira separada, aqueça uma colher de chá de azeite e grelhe os camarões por 2 minutos de cada lado, apenas até ficarem rosados.
8. Incorpore os camarões ao refogado de couve-flor, misture delicadamente e deixe aquecer por mais 2 minutos.
9. Desligue o fogo, finalize com o coentro picado e sirva imediatamente.

Dicas extras: Se quiser um toque mais picante, adicione uma pitada de pimenta vermelha em flocos junto ao curry. Para variar a proteína, substitua o camarão por pedaços de peito de frango ou tofu firme. Este prato acompanha bem um arroz de couve-flor ou uma salada verde simples.

Pizza Low Carb de Couve-Flor com Mozzarella e Manjericão

Tempo de preparo: 30 minutos (incluindo 10 min de forno)

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor (cerca de 600 g)
- 1 ovo grande
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ½ colher (chá) de alho em pó
- ½ colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150g de muçarela ralada
- 4 tomates maduros fatiados finamente
- Folhas frescas de manjericão
- Azeite de oliva extra-virgem para regar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 220 °C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe os floretes da couve-flor e processe no processador até obter uma “farinha” fina.
3. Transfira a farinha para um pano de prato limpo e esprema bem para remover o excesso de água.
4. Em uma tigela, misture a couve-flor já escorrida, o ovo, o parmesão, o alho em pó, o orégano, sal e pimenta.

5. Espalhe a massa sobre a assadeira formando um disco de aproximadamente 0,5 cm de espessura.
6. Leve ao forno por 12-15 min ou até que a borda esteja dourada e firme.
7. Retire a base do forno, distribua a muçarela ralada, as fatias de tomate e regue com um fio de azeite.
8. Volte ao forno por mais 5-7 min, até que o queijo derreta e fique levemente gratinado.
9. Retire a pizza, decore com folhas de manjericão fresco, corte em fatias e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a massa ainda mais crocante, adicione 1 colher (sopa) de farinha de linhaça à mistura. Se preferir, troque a muçarela por queijo provolone ou cheddar. Guarde as sobras na geladeira por até 2 dias e reaqueça rapidamente no forno ou na sanduicheira para recuperar a crocância.

Camarão ao Alho e Óleo com Abacate

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 300g de camarões médios, limpos e sem casca
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 4 dentes de alho picados finamente
- ½ colher (chá) de pimenta calabresa (opcional)
- Suco de ½ limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abacate médio maduro, cortado em cubos
- 1 punhado de folhas de coentro fresco picado
- Raspas de limão siciliano para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os camarões com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Reserve por 5 minutos.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto.
3. Adicione o alho picado e, rapidamente, a pimenta calabresa. Refogue por 30 segundos, apenas até o alho liberar aroma.
4. Acrescente os camarões e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, ou até que fiquem rosados e firmes.

5. Desligue o fogo e misture delicadamente os cubos de abacate, o coentro e as raspas de limão.
6. Sirva imediatamente, acompanhado de folhas verdes ou um mix de legumes grelhados, se desejar.

Dicas extras: Para dar ainda mais cremosidade, adicione uma colher de creme de leite fresco ao final. Se preferir um toque mais picante, aumente a quantidade de pimenta calabresa ou inclua algumas gotas de molho de pimenta. O abacate pode ser substituído por fatias de pepino para quem busca ainda menos gordura.

Quibe de Abóbora com Carne e Espinafre (Low Carb)

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de abóbora cabotiá cozida e amassada
- 300g de carne moída bovina (ou patinho)
- 1 xícara de espinafre fresco picado
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de hortelã picada (opcional, para finalizar)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a carne moída, a cebola ralada, o alho, o cominho, a páprica, o sal, a pimenta e 1 colher de azeite. Reserve.
3. Em outra tigela, combine a abóbora amassada, o espinafre picado, a farinha de amêndoas, o restante do azeite e tempere com sal e pimenta.

4. Divida a mistura de abóbora em quatro partes iguais.
Sobre cada parte, coloque uma porção de carne temperada e, em seguida, cubra novamente com a mistura de abóbora, formando “camadas” de quibe.
5. Modele cada conjunto em formato de cilindro ou bolinha e coloque na assadeira.
6. Leve ao forno por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e firme ao toque.
7. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e salpique hortelã picada, se desejar.

Dicas extras: Sirva o quibe acompanhado de um molho de iogurte natural com limão e hortelã. Para variar, troque a carne bovina por carne de frango ou por carne de cordeiro. Se preferir, pode grelhar os quibes em uma chapa quente ao invés de assar, obtendo uma camada externa ainda mais crocante.

Escondidinho Low Carb de Carne Seca com Couve-Flor

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 1kg de couve-flor fresca (cortada em floretes)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200ml de creme de leite (ou creme de coco para versão vegana)
- 150g de queijo coalho ralado (ou queijo vegano)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela grande, cozinhe a couve-flor em água fervente com uma pitada de sal por 8-10 minutos, até ficar macia. Escorra bem e reserve.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Adicione a carne seca desfiada, tempere com sal e pimenta e deixe dourar levemente, mexendo por 5 minutos. Misture o cheiro-verde e reserve.

5. Transfira a couve-flor para um processador ou liquidificador, adicione o creme de leite e bata até obter um purê liso. Ajuste o sal se necessário.
6. Em um refratário médio, espalhe a carne seca no fundo formando uma camada uniforme.
7. Cubra a carne com o purê de couve-flor, alisando com uma espátula.
8. Salpique o queijo ralado por cima.
9. Leve ao forno por 15-20 minutos, ou até o queijo ficar dourado e borbulhante.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais crocante, misture 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas ao purê de couve-flor antes de montar. Substitua a carne seca por fraldinha desfiada ou por um recheio vegetariano de cogumelos para variar o sabor.

Rolinhos de Alface com Carne Moída e Cream Cheese

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções (aprox. 8 rolinhos)

Ingredientes:

- 1 peito de frango desfiado ou 300 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de molho de soja sem açúcar
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 8 folhas grandes de alface americana ou romana, lavadas e secas
- 100g de cream cheese (pode ser light)
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva para refogar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma frigideira média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida.
2. Acrescente o alho e o pimentão, refogando por mais 2 minutos.
3. Junte a carne moída (ou o frango desfiado) e cozinhe, mexendo, até dourar levemente.

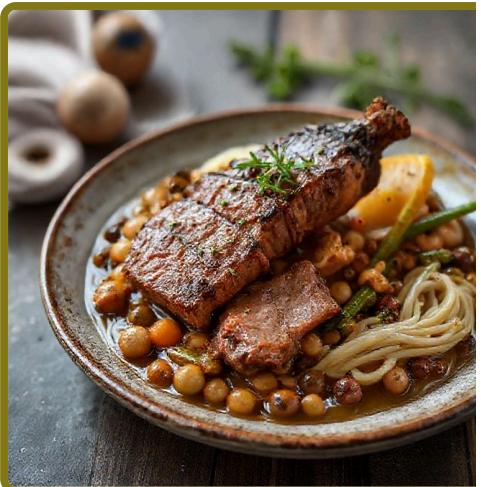
4. Tempere com molho de soja, páprica, sal e pimenta.
Misture bem e retire do fogo.
5. Em uma tigela, amasse o cream cheese com a salsinha, ajustando o sal se necessário.
6. Para montar, espalhe uma camada fina de cream cheese sobre cada folha de alface.
7. Coloque uma colher de sopa generosa do recheio de carne no centro da folha.
8. Enrole a folha como um charuto, dobrando as pontas para que o recheio não escape.
9. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado por até 2 horas antes de servir.

Dicas extras: Se preferir um toque crocante, adicione amêndoas laminadas tostadas ao recheio. Para variar, experimente substituir a carne por tofu temperado ou cogumelos shiitake picados, mantendo a mesma preparação.

Assado de Lombo de Porco com Ervas e Legumes Low Carb

Tempo de preparo: 20 min (preparação) + 1 h 30 min (cozimento)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 1 kg de lombo de porco em peça
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pepino japonês cortado em rodelas grossas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 200 g de cogumelos Paris fatiados
- 1 cebola roxa em gomos
- ½ xícara de caldo de legumes (sem adição de açúcar)
- Folhas de sálvia ou louro (opcional)

Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela, misture o azeite, o alho, o alecrim, o tomilho, o sal e a pimenta. Esfregue todo o lombo com essa marinada e deixe descansar 10 minutos.
3. Em uma frigideira grande que possa ir ao forno, aqueça um fio de azeite em fogo alto e sele o lombo dos quatro lados, aproximadamente 2 minutos por lado, até dourar.
4. Retire o lombo da frigideira, reserve e, na mesma panela, adicione a cebola, os pimentões, o pepino e os cogumelos. Refogue rapidamente por 3-4 minutos, mexendo para incorporar os sabores.
5. Distribua os legumes ao redor do lombo na frigideira, despeje o caldo de legumes e, se desejar, coloque algumas folhas de sálvia ou louro por cima.
6. Leve ao forno preaquecido, cubra a panela com papel alumínio e asse por 1 h 15 min. Retire o papel alumínio, aumente a temperatura para 220 °C e asse por mais 15 minutos para dourar a superfície.
7. Retire do forno, transfira o lombo para uma tábua, cubra com papel alumínio e deixe descansar 10 minutos antes de fatiar.
8. Sirva as fatias de lombo acompanhadas dos legumes assados, regados com o próprio molho da assadeira.

Dicas extras:

- Use um termômetro de carne: o ponto ideal para o lombo de porco é 65 °C interno; ele terminará de cozinhar enquanto descansa.
- Para um toque extra de crocância, salpique 1 colher (sopa) de sementes de linhaça torrada sobre os legumes nos últimos 5 minutos de forno.
- Se preferir, troque o lombo por pernil ou costeleta de porco, ajustando o tempo de cozimento conforme o tamanho da peça.

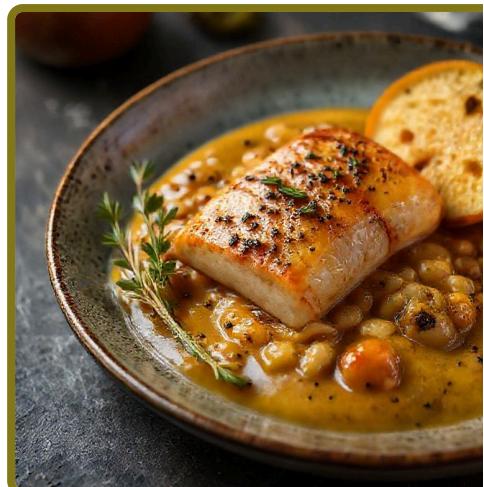
Filé de Tilápia ao Molho de Manteiga com Ervas

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 filés de tilápia (aprox. 150 g cada)
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 dente de alho picado
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Rodelas finas de limão para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Tempere os filés de tilápia com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Deixe marinar por 10 minutos.
2. Em uma frigideira antiaderente, aqueça 1 colher (sopa) de manteiga em fogo médio.
3. Adicione o alho picado e refogue rapidamente, apenas até perfumar (cerca de 30s).
4. Coloque os filés de tilápia na frigideira, com a pele voltada para baixo se houver, e cozinhe 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados e opacos por dentro.

5. Retire os filés da frigideira e reserve em um prato aquecido.
6. Na mesma frigideira, acrescente a manteiga restante, a mostarda Dijon e mexa bem, formando um molho cremoso.
7. Desligue o fogo e incorpore a salsinha e a cebolinha picadas.
8. Regue o molho sobre os filés de tilápia, finalize com rodelas de limão, se desejar, e sirva imediatamente.

Dicas extras: Sirva com um acompanhamento de legumes grelhados (aspargos, brócolis ou couve-flor) para manter a refeição low carb e ainda mais colorida.

Couve-flor Gratinada Low Carb

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 couve-flor média (cerca de 800 g), cortada em floretes
- 200 g de queijo mussarela ralado
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 200 ml de creme de leite fresco (ou creme de coco para versão sem lactose)
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 tiras de bacon (opcional), picadas



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela grande, coloque água para ferver, adicione uma pitada de sal e cozinhe os floretes de couve-flor por 5-7 minutos, até que fiquem levemente macios. Escorra bem.
3. Enquanto a couve-flor cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira e frite o bacon picado até ficar crocante. Reserve em papel absorvente.

4. Na mesma frigideira, refogue o alho em 1 colher de azeite por 1 minuto, sem deixar dourar demais.
5. Adicione o creme de leite, a noz-moscada, o orégano, o sal e a pimenta. Misture bem e deixe aquecer por 2-3 minutos, formando um molho cremoso.
6. Em um refratário médio, disponha os floretes de couve-flor, cubra com o molho cremoso e misture delicadamente para que fiquem bem envolvidos.
7. Salpique o bacon crocante por cima (se usar) e distribua o queijo mussarela e o parmesão ralado de maneira uniforme.
8. Leve ao forno por 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos antes de servir.

Dicas extras: Para dar um toque crocante extra, espalhe um punhado de farinha de amêndoas sobre o queijo antes de levar ao forno. Se preferir, troque o creme de leite por iogurte grego integral para reduzir a gordura e manter a cremosidade.

Curry Cremoso de Carne com Couve-Flor e Castanhas

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne bovina em cubos (patinho ou alcatra)
- 1 cabeça média de couve-flor, separada em floretes
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 200ml de leite de coco integral
- 2 colheres de sopa de pasta de curry vermelho (ou amarelo, a gosto)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- ½ xícara de castanhas de caju torradas e picadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo de coco em uma panela funda em fogo médio. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente.

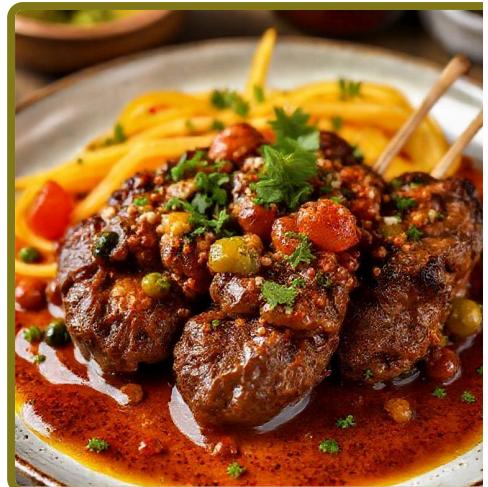
2. Junte o alho, o gengibre, a cúrcuma e o cominho, mexendo por 1 minuto para liberar os aromas.
3. Acrescente a pasta de curry e mexa bem, incorporando ao refogado.
4. Adicione os cubos de carne e doure-os de todos os lados, cerca de 5 minutos.
5. Despeje o leite de coco, tempere com sal e pimenta, e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos, ou até a carne ficar macia.
6. Enquanto isso, cozinhe os floretes de couve-flor em água fervente por 3-4 minutos, apenas para amolecer levemente. Escorra e reserve.
7. Acrescente a couve-flor e o pimentão ao curry, misturando delicadamente. Cozinhe por mais 5 minutos, permitindo que os legumes absorvam o sabor.
8. Desligue o fogo, polvilhe as castanhas de caju picadas e o coentro fresco.
9. Sirva quente, acompanhado de folhas verdes ou arroz de couve-flor, se desejar.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais baixo em carboidratos, substitua o pimentão por espinafre ou acelga. Se preferir um toque picante, adicione uma pimenta dedo-de-moça picada junto ao alho.

Espetinho de Carne com Legumes ao Molho Chimichurri

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 1 hora de marinada)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 500g de alcatra cortada em cubos de 2cm
- 1 pimentão vermelho cortado em quadrados
- 1 pimentão amarelo cortado em quadrados
- 1 abobrinha média cortada em rodelas de 1cm
- 1 cebola roxa cortada em pétalas
- 10g de alecrim fresco
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Palitos de bambu ou metal (deixe de molho em água por 30 min se for de bambu)

Molho Chimichurri:

- ½ xícara de salsinha fresca picada
- ¼ de xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- ¼ de xícara de azeite de oliva

- 1 colher (chá) de orégano seco
- ½ colher (chá) de flocos de pimenta vermelha
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um bowl grande, misture a carne com metade do azeite, alho, alecrim, sal e pimenta. Cubra e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 1 hora.
2. Enquanto a carne marinha, prepare o molho chimichurri: em uma tigela, combine salsinha, coentro, vinagre, azeite, orégano, flocos de pimenta e sal. Misture bem e reserve.
3. Preaqueça a grelha (ou grill de panela) em fogo médio-alto.
4. Monte os espetinhos alternando cubos de carne, pedaços de pimentão, rodelas de abobrinha e pétalas de cebola.
5. Pincele os espetinhos com o restante do azeite e tempere novamente com sal e pimenta.
6. Coloque os espetinhos na grelha quente e cozinhe por 8-10 min, virando a cada 2-3 min, até que a carne esteja no ponto desejado e os legumes levemente dourados.
7. Retire os espetinhos, regue com o molho chimichurri fresco e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, finalize os legumes com uma pitada de sementes de gergelim torrado. Se preferir, substitua a alcatra por carne de porco magra ou peito de frango em cubos (desde que não seja "frango ao").

Torta Low Carb de Legumes e Queijo

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 200g de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150g de brócolis cozido e picado
- 150g de couve-flor cozida e picada
- 1 abobrinha média ralada
- 100g de queijo muçarela ralado
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon (opcional)
- Ervas frescas picadas (salsa, cebolinha) a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C e forre uma forma redonda de 22 cm com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o fermento, o sal e a pimenta.

3. Adicione os ovos, o azeite e mexa até obter uma massa homogênea.
4. Transfira a massa para a forma e espalhe uniformemente, pressionando levemente nas bordas para formar a base.
5. Leve ao forno por 8-10 minutos, só para firmar a base.
6. Enquanto isso, em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a abobrinha ralada por 2 minutos.
7. Junte o brócolis, a couve-flor, a ricota, a mostarda (se usar) e metade dos queijos. Tempere com sal, pimenta e as ervas frescas. Misture bem.
8. Retire a base da torta do forno, espalhe o recheio de legumes sobre ela e cubra com o restante dos queijos.
9. Leve novamente ao forno por 15-18 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e a borda da massa crocante.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, desenforme e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para deixar a massa ainda mais crocante, pincele a borda com um pouco de gema batida antes de levar ao forno. Substitua o brócolis e a couve-flor por espinafre ou acelga se preferir. Esta torta pode ser congelada em porções individuais; basta aquecer 5 minutos no micro-ondas antes de servir.

Frittata Low Carb de Espinafre, Cogumelos e Queijo

Tempo de preparo: 15 minutos de preparo + 20 minutos de cozimento

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 6 ovos grandes
- 150 g de espinafre fresco, lavado e picado
- 150 g de cogumelos frescos (shiitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 100 g de queijo mussarela ralado (pode ser mozzarella de búfala ou queijo prato low carb)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de orégano seco (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma frigideira que possa ir ao forno, aqueça 1 colher de azeite e refogue o alho por 30 segundos.
3. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe por 3-4 minutos, até que soltem a água e começem a dourar.
4. Junte o espinafre picado e refogue rapidamente, apenas até murchar. Tempere com sal, pimenta e, se desejar, orégano.

5. Enquanto os vegetais cozinham, bata os ovos em uma tigela grande, adicione o queijo ralado, ajuste o sal e a pimenta.
6. Despeje a mistura de ovos sobre os vegetais na frigideira, distribuindo uniformemente.
7. Deixe cozinhar em fogo médio-baixo por 4-5 minutos, sem mexer, até as bordas começarem a firmar.
8. Regue a superfície com a colher de sopa restante de azeite e leve a frigideira ao forno por 12-15 minutos, ou até que o centro esteja completamente firme e levemente dourado.
9. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, corte em fatias e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para variar, substitua o espinafre por acelga ou couve-manteiga e adicione pedacinhos de tomate seco. A frittata pode ser guardada na geladeira por até 3 dias e reaquecida rapidamente no micro-ondas ou em uma frigideira antiaderente.

Lasanha Low Carb de Carne Moída com Abóbora e Queijo

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne moída (patinho ou acém)
- 300g de abóbora moranga, cozida e amassada
- 200g de queijo muçarela ralado
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 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, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Adicione a carne moída, tempere com sal, pimenta, orégano e páprica. Cozinhe, mexendo, até a carne dourar e ficar bem soltinha.

4. Em um refratário médio, faça uma camada fina de abóbora amassada, espalhando bem.
5. Sobre a camada de abóbora, coloque metade da carne moída refogada.
6. Cubra com metade da muçarela ralada.
7. Repita as camadas: outra camada de abóbora, o restante da carne e o restante da muçarela.
8. Finalize com o parmesão ralado por cima, espalhando de maneira uniforme.
9. Leve ao forno por 20–25 minutos, ou até o queijo derreter e ficar levemente dourado.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, decore com folhas de manjericão se desejar e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a lasanha ainda mais nutritiva, misture à abóbora amassada um pouco de ricota ou cream cheese light. Se preferir uma versão ainda mais baixa em carboidrato, substitua a abóbora por purê de couve-flor.

Bacalhau ao Forno com Crosta de Amêndoas

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 400g de lombinho de bacalhau dessalgado, cortado em postas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara (chá) de amêndoas laminadas
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Raspas de 1 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture o azeite, o alho picado, a páprica, as raspas de limão, sal e pimenta.
3. Regue as postas de bacalhau com essa marinada e deixe descansar 10 minutos.
4. Em outra tigela, combine as amêndoas laminadas com a farinha de linhaça.

5. Passar cada posta de bacalhau na mistura de amêndoas, pressionando levemente para que a crosta adira.
6. Disponha as postas em uma assadeira forrada com papel manteiga.
7. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que a crosta esteja dourada e o peixe cozido por dentro.
8. Retire do forno, salpique salsinha picada e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione uma colher de chá de alecrim fresco à marinada. Se preferir uma crosta ainda mais crocante, toste levemente as amêndoas antes de usá-las.

Risoto de Couve-Flor com Cogumelos e Parmesão

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor
- 200g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola roxa picada
- ½ xícara de caldo de legumes (caseiro ou sem adição de açúcar)
- ¼ de xícara de vinho branco seco (opcional)
- 30g de queijo parmesão ralado na hora
- 2 colheres de sopa de creme de leite fresco (ou creme de coco para versão sem lactose)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Separe os floretes da couve-flor e processe no processador até obter uma textura que lembre arroz. Reserve.
2. Em uma panela larga, aqueça o azeite em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.

3. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe por 3-4 minutos, até liberarem água e começarem a dourar.
4. Se for usar, despeje o vinho branco e deixe evaporar por 1 minuto.
5. Acrescente a couve-flor “riscada” e mexa bem, envolvendo os sabores. Cozinhe por 2 minutos.
6. Despeje o caldo de legumes, mexendo continuamente. Reduza o fogo para baixo e deixe o “arroz” de couve-flor absorver o líquido, cerca de 5-7 minutos.
7. Quando a couve-flor estiver macia, incorpore o creme de leite (ou de coco) e o queijo parmesão. Misture até ficar cremoso.
8. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Retire do fogo.
9. Sirva imediatamente, polvilhando salsa picada e, se desejar, mais um fio de azeite.

Dicas extras: Para deixar o risoto ainda mais nutritivo, adicione um punhado de folhas de espinafre nos últimos minutos de cozimento. Se preferir uma versão vegana, substitua o parmesão por levedura nutricional e o creme de leite por creme de castanha de caju batido.

Pimentões Recheados com Carne Moída e Queijo

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 pimentões grandes (vermelho, amarelo ou verde), cortados ao meio e sem sementes
- 300 g de carne moída (preferencialmente patinho)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate médio sem pele e sem sementes, picado
- 1/2 xícara de cogumelos frescos picados
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de queijo mussarela ralado (ou queijo prato low carb)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Folhas de manjericão fresco para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.

3. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos.
4. Acrescente a carne moída, temperando com sal, pimenta, páprica e cominho. Cozinhe, mexendo, até que a carne esteja bem dourada.
5. Incorpore o tomate picado e os cogumelos, cozinhe por 5 minutos até que os vegetais estejam macios.
6. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
7. Distribua a mistura de carne uniformemente dentro das cavidades dos pimentões.
8. Polvilhe a mussarela e o parmesão por cima de cada metade de pimentão.
9. Coloque os pimentões recheados em uma assadeira, cubra levemente com papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos.
10. Retire o papel alumínio e asse por mais 10 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
11. Retire do forno, decore com folhas de manjericão fresco e sirva quente.

Dicas extras: Para variar o sabor, experimente acrescentar azeitonas verdes picadas ou pimentas jalapeño finas à carne. Se preferir uma opção ainda mais baixa em carboidratos, substitua a mussarela por queijo cheddar ralado. Os pimentões podem ser preparados com antecedência e aquecidos rapidamente no micro-ondas antes de servir.

Fraldinha Grelhada com Chimichurri de Ervas

Tempo de preparo: 25 minutos (10 min de marinada + 15 min de grelha)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de fraldinha limpa
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal grosso
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 2 dentes de alho picados
- Suco de ½ limão siciliano
- Para o chimichurri:
 - ½ xícara de salsinha fresca picada
 - ¼ de xícara de coentro fresco picado
 - 2 colheres de sopa de orégano fresco picado
 - 1 colher de sopa de vinagre de maçã
 - ¼ de xícara de azeite de oliva
 - 1 colher de chá de pimenta calabresa em flocos (opcional)
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, o suco de limão, a pálpita, o sal e a pimenta-do-reino. Esfregue essa marinada sobre toda a superfície da fraldinha.
2. Cubra a carne com filme plástico e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 10 minutos (pode deixar até 2 horas para mais sabor).
3. Enquanto a carne marina, prepare o chimichurri: em um recipiente, combine a salsinha, o coentro, o orégano, o vinagre, a pimenta calabresa e o sal. Aos poucos, vá incorporando o azeite, mexendo até obter uma mistura homogênea. Reserve.
4. Aqueça uma grelha ou chapa em fogo alto. Quando estiver bem quente, coloque a fraldinha e grelhe por cerca de 4 minutos de cada lado para ponto médio (ajuste o tempo conforme a espessura e a preferência).
5. Retire a carne da grelha, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos para que os sucos se redistribuam.
6. Fatie a fraldinha contra as fibras e sirva imediatamente, regada generosamente com o chimichurri de ervas.

Dicas extras: Para uma refeição completa e low carb, acompanhe a fraldinha com um mix de legumes grelhados (abobrinha, pimentão e cogumelos). Se quiser reduzir ainda mais a quantidade de gordura, substitua metade do azeite da marinada por suco de laranja amarga.

Kafta de Carne com Molho de Iogurte e Hortelã

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne moída (preferencialmente patinho)
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de pimenta caiena (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça (para dar liga)
- Azeite de oliva para untar a forma
- 200g de iogurte natural integral
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho pequeno picado finamente
- Folhas de hortelã para decorar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C e forre uma assadeira com papel manteiga, untando levemente com azeite.

2. Em uma tigela grande, misture a carne moída, a cebola ralada, o alho picado, a salsinha, a hortelã, o cominho, a pálpita, a caiena, o sal, a pimenta e a farinha de linhaça. Amasse bem até obter uma massa homogênea.
3. Com as mãos úmidas, modele a mistura em formato de bolinhas de aproximadamente 3 cm de diâmetro e, em seguida, achaté levemente formando discos.
4. Distribua os discos na assadeira, deixando um pequeno espaço entre eles.
5. Leve ao forno por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam dourados e bem cozidos.
6. Enquanto a kafta assa, prepare o molho: em uma tigela, combine o iogurte natural, o suco de limão, o alho picado, sal e pimenta a gosto. Misture bem e reserve na geladeira.
7. Retire a kafta do forno, disponha em um prato de servir e regue com o molho de iogurte. Decore com folhas de hortelã fresca.

Dicas extras: Sirva acompanhada de legumes grelhados (como espargos, brócolis ou cogumelos) ou de uma salada verde com folhas de espinafre e rúcula para manter o prato low carb e ainda mais nutritivo.

Crepioca de Espinafre e Queijo

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 2 ovos grandes
- ½ xícara (chá) de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (para untar a frigideira)
- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre fresco, picado
- ½ xícara (chá) de queijo muçarela ralado (ou queijo coalho)
- ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho pequeno picado
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com a água gelada e o sal até ficar homogêneo.
2. Acrescente a goma de tapioca aos poucos, mexendo bem para evitar grumos.
3. Adicione o alho picado, o espinafre picado, a muçarela e metade do parmesão. Misture delicadamente.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com o azeite.

5. Despeje $\frac{1}{4}$ da massa na frigideira, espalhando em forma de círculo fino (cerca de 12 cm de diâmetro).
6. Cozinhe por 2-3 minutos, até que as bordas comecem a se soltar. Vire com cuidado e cozinhe por mais 1-2 minutos.
7. Repita o processo com o restante da massa, formando 4 crepiocas.
8. Para servir, coloque uma camada de queijo parmesão extra sobre cada crepioca ainda quente, permitindo que derreta.
9. Ajuste o ponto com pimenta-do-reino a gosto.

Dicas extras: Se quiser um toque crocante, finalize cada crepioca com uma pitada de sementes de chia ou linhaça torrada. Para variar, experimente substituir o espinafre por rúcula ou couve-manteiga. Essa crepioca também fica ótima como base para um recheio de frango desfiado com creme de ricota.