

Receitas Para o Jantar

1 - Bife Com Cebolas Fit

Ingredientes:

- 1 kg de bife
- ½ xícara de óleo de coco
- 2 cebolas verdes
- ½ xícara de aminos de coco
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO:

Corte o bife liso em fatias finas, adicione a carne a um saco plástico e adicione aminos de coco, alho e gengibre, deixe por 1 hora.

Adicione o óleo de coco a uma panela e cozinhe a carne em fogo alto por 2-3 minutos, adicione a cebola verde, cozinhe por mais 1-2 minutos. Remova e sirva

2 - Pizza de Pepperoni

INGREDIENTES:

- 2 pedaços de calabresa
- 1 massa de pizza
- ½ xícara de molho de pizza
- Sal
- 2 pedaços de mussarela fresca
- ½ xícara de jalapeno

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180 ° C e coloque a massa de pizza em uma assadeira ventilada, cozinhe por 8 a 10 minutos. Adicione a mussarela, molho, calabresa e jalapeno. Coloque novamente no forno por 5-6 minutos. Remova e sirva

3 - Pizza Keto

INGREDIENTES BORDA DA PIZZA:

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de queijo parmesão
- 1 colher de sopa de casca de pó
- ½ colher de chá de tempero italiano
- Sal
- 2 colheres de chá de óleo de fritura

INGREDIENTES COBERTURA

- 1 fatia de queijo mussarela
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 colher de sopa de manjericão picado

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa de pizza. Coloque a mistura em uma panela, cozinhe por 1 minuto de cada lado. Adicione o queijo, o molho de tomate e grelhe por 1-2 minutos até o queijo borbulhar. Espere esfriar e sirva

4 - Salada Low Carb Simples

INGREDIENTES:

- 4 tomates
- 3 folhas de alface
- 1 colher de sopa de aceto balsâmico
- 1 colher de sobremesa de semente de abóbora
- Sal
- Pimenta-do-reino e cúrcuma a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte as folhas de alface conforme desejar e misture com os tomates. Tempere com o aceto balsâmico, sal, pimenta do reino e cúrcuma. Finalize com a semente de abóbora.

SUGESTÃO: Você poderá comer a salada com um filé de carne, frango, peixes ou legumes!