



# RECEITAS LOW CARB

# CREPIOCA

## Ingredientes:

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

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena, batendo bem os ovos até ficar tudo uniforme. Despeje em uma frigideira untada com azeite ou manteiga e doure dos dois lados. Se desejar, adicione recheios com queijo, frango, carnes ou peixes e vegetais.



**Tabela calórica: 256 /Carboidratos: 6 /Proteínas: 16 /Gorduras: 18**

# BOLINHO DE ESPINAFRE ASSADO



## **Ingredientes:**

- 1/2 maço xícara de espinafre
- 1 Ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1/2 colher de sopa de farinha de grão-de-bico

## **Modo de preparo:**

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

**Tabela calórica: 283 /Carboidratos: 28 /Proteínas: 17 /Gorduras: 10**



# SUFLÊ DE FRANGO

## Ingredientes:

- 100 g de frango desfiado
- 1 ovo
- 1 clara
- Salsinha
- Manjericão
- 1 colher de cubinhos de tomate
- 1 colher de cottage
- 1 colher de Parmesão para finalizar

## Modo de preparo:

Pré aqueça o forno a 200°C. Bata o ovo e a clara até ficarem uniformes. Coloque em um refratário que possa ir ao fogo o frango misturado com os temperos e tomate. Despeje a mistura do ovo por cima. Finalize com o cottage e parmesão. Deixe no forno por 20 minutos ou até dourar.



Tabela calórica: 339 /Carboidratos: 2 /Proteínas: 45 /Gorduras: 11

# PÃO DE FRIGIDEIRA

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de flocos de amaranto ou quinoa
- 1 colher (chá) de gergelim torrado
- 1 colher (café) de fermento biológico
- 1 pitada de sal marinho

## Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o ovo e bata com um batedor de arame (fouet) ou garfo. Depois, acrescente as farinhas e mexa bem. Por último, coloque o gergelim e o fermento. Aqueça uma frigideira pequena (daquelas de fritar ovo ou quadrada) em fogo bem baixo e despeje a massa. Coloque uma tampa e deixe assar de um lado. Quando estiver dourado, vire para assar e dourar do outro lado. Para o recheio, indicamos muçarela de búfala ou outro queijo de sua preferência, ricota com geléia ou abacate amassado com ovo.



Tabela calórica: 257 /Carboidratos: 16 /Proteínas: 12 /Gorduras: 16

# BISCOITO DE AMENDOIM



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de amendoim
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de adoçante

## MODO DE PREPARO:

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

Tabela calórica: 304 /Carboidratos: 7 /Proteínas: 16 /Gorduras: 26

# BOLO DE CANECA

## Ingredientes (1 bolinho):

- 15g (1 colher) óleo de coco
- 15g ( 1 colher) de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 15g (1 colher) de adoçante (xilitol ou eritritol)
- 1 pitada de fermento químico
- 1 pitada de sal

## Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes dentro de uma caneca; Levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo (da potência de seu aparelho); Retirar do microondas e servir.



Tabela calórica: 249 /Carboidratos: 4 /Proteínas: 7 /Gorduras: 23

# TAPIOCA DE BANANA



## Ingredientes:

- 5 colheres de sopa bem cheias de goma de tapioca
- 1 banana prata
- 1 colher de café açúcar demerara
- a gosto canela
- 1 colher de chá aveia em flocos finos

## Modo de preparo:

Leve a banana ao microondas por 30 segundos. Tire do microondas e amasse bem. Coloque o açúcar, a canela a gosto e aveia. Em uma frigideira antiaderente, espalhe a tapioca e deixe cozinhar até ela começar a pipocar (nas pontas). Coloque a banana amassada em uma das partes e feche.

Tabela calórica: 305 /Carboidratos: 76 /Proteínas: 2 /Gorduras: 1



# CREME DE ABACATE

## **Ingredientes:**

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



## **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, misture e coma puro ou em uma torrada de trigo integral.

**Tabela calórica: 233 /Carboidratos: 10 /Proteínas: 4 /Gorduras: 20**



## PICADINHO DE FRANGO BARBECUE

### Ingredientes:

- 100g de Peito de Frango
- 1 Xícara (chá) de Molho Barbecue
- 1 Xícara (chá) de Abacaxi
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Cebola Roxa
- ½ Colher (chá) de Sal
- ¼ Colher (chá) de Pimenta do Reino

### Modo de preparo:

Em uma forma untada com um pouco de óleo ou azeite coloque o frango em cubos, tempere com sal, pimenta do reino e junte o molho barbecue, abacaxi, pimentão e cebola roxa.

Misture muito bem, cubra com papel alumínio e leve para o forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até o frango estar cozido, mas não seco!

Tabela calórica: 235 /Carboidratos: 19 /Proteínas: 32 /Gorduras: 3

# FILÉ DE PEIXE ASSADO

## INGREDIENTES:

100 g de filé de peixe (tilápia, saint peter ou outro)

2 batatas grande descascada em rodelas

2 tomates picadinhos

1/2 pimentão(se ele for grande)

1 cebola média picada em cubos

1 colher (sopa) cheia de alcaparras

cheiro-verde a gosto

coentro a gosto (opcional)

1/2 colher (sopa) de sal

1 dente de alho (pequeno) bem espremido

azeite a gosto

## MODO DE PREPARO:

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



Tabela calórica: 285 /Carboidratos: 35 /Proteínas: 27 /Gorduras: 11

# HAMBURGUER NO PRATO



## Ingredientes:

- 100 g de carne bovina moída ou frango moído;
- 2 dentes de alho picado;
- 2 colheres de sopa de cebola triturada;
- pimenta-do-reino a gosto;
- sal a gosto;
- ervas frescas a gosto.

## Modo de preparo:

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

Tabela calórica: 223 /Carboidratos: 0 /Proteínas: 22 /Gorduras: 15

# SALADA DE CAMARÃO

## Ingredientes:

- 100g de camarões graúdos;
- 1 pé de alface lisa;
- 1 pé de alface roxa;
- 1 pé de agrião;
- 1 pé de erva-doce;
- 1 limão siciliano;
- 1 colher de manteiga;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher ml de azeite de oliva;
- sal a gosto;
- ervas finas a gosto.

## Modo de preparo:

Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue o alho, adicione o camarão limpo e fresco, regue com o suco de um limão siciliano, doure por 5 minutos de cada lado e reserve. Lave todas as folhas e pique a erva doce em rodela. Em uma tigela adicione as folhas e tempere com o limão siciliano, sal, ervas finas e azeite. Adicione o camarão, mistura e sirva em seguida.



Tabela calórica: 282 /Carboidratos: 0 /Proteínas: 22 /Gorduras: 21



# OMELETE COM LEGUMES

## Ingredientes:

- 2 ovos
- Temperos (orégano, manjeriço, salsa e cebolinha)
- 1 Tomate
- 1 Palmito
- 50g de cogumelo Shitake
- 2 Aspargos frescos
- 1 xícara Brócolis
- 1 Rúcula picada
- 1 colher (sopa) de quinoa em grãos cozida

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes e faça a omelete em uma panela untada com azeite ou óleo de coco extra virgem.



**Tabela calórica: 288 /Carboidratos: 21 /Proteínas: 21 /Gorduras: 13**

# ESPAGUETE DE PUPUNHA COM TOMATE E MANJERICÃO



**Tabela calórica: 47**

**Carboidratos: 4**

**Proteínas: 4**

**Gorduras: 0**

## **Ingredientes:**

- 100 gramas de espaguete de pupunha
- 1 xícara de chá de tomate cereja
- ½ maço de manjericão.

## **Modo de preparo:**

Coloque o espaguete para cozinhar na água fervente até estar macio, escorra e reserve. Separe uma frigideira e adicione um pouco de azeite para refogar a pupunha. Adicione os tomates cerejas cortados na metade e misture até amolecer. Depois, adicione o manjericão e continue mexendo. Se quiser, acerte o sal e adicione uma pitada de parmesão ralado. Decore com mais manjericão e sirva.

**Tabela calórica: 47 /Carboidratos: 4 /Proteínas: 4 /Gorduras: 0**

# PANQUECA COM FRANGO

## Ingredientes:

- 4 unidades de clara de ovo
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino
- 5 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado (ou carne moída refogada)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de queijo coalho



## Modo de preparo:

Bata as claras com o farelo de aveia, o sal e a pimenta. Prepare a panqueca numa frigideira média antiaderente untada com 1 fio de azeite. Doure dos dois lados e recheie com o frango desfiado (ou a carne moída). Sirva com o molho e o queijo ralado.

# WRAP DE COUVE

## Ingredientes:

- 1 folha de couve pequena orgânica
- 1/2 lata de atum ao natural
- 2 colheres (sopa) de requeijão light (ou queijo quark)
- 1/2 unidade de cenoura ralada
- cebola a gosto
- alho a gosto
- manjerição a gosto
- açafrão-da-terra (ou cúrcuma) a gosto



## Modo de preparo:

Mergulhe a couve rapidamente na água bem quente. Coloque a folha em um prato e reserve. Para o recheio, escorra bem o líquido do atum e misture o requeijão (ou queijo quark), a cenoura e os temperos. Coloque a pasta sobre a couve e enrole o wrap.

Tabela calórica: 209 /Carboidratos: 38 /Proteínas: 29 /Gorduras: 10

# ARROZ SIMPLES



## Ingredientes:

- 2 xícaras de couve-flor
- 1 dente de alho picado
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Tomilho a gosto (opcional)

## Modo de preparo:

Usar um processador para triturar a couve-flor. Em uma frigideira, colocar o azeite de oliva, fritando o alho picado. Acrescentar a couve-flor picada. Tempere com sal e refogue por cerca de 4 minutos. Servir com tomilho por cima (opcional).

Tabela calórica: 71 /Carboidratos: 6 /Proteínas: 2 /Gorduras: 5



# CUSCUZ DE QUINOA



## Ingredientes:

- 50 gramas de Quinoa
- 2 Tomate
- 1 Cebola

## Modo de preparo:

Cubra a quinoa com água fervente e, com a panela parcialmente tampada, cozinhe com um pouco de sal até a água secar (cerca de 25 minutos). Pique tomates e a cebola, quando a quinoa esfriar, misture tudo, tempere a gosto, e separe em porções.

Tabela calórica: 256 /Carboidratos: 44 /Proteinas: 9 /Gorduras: 3

# STROGONOFF DE FRANGO

## INGREDIENTES:

- 100g de filé de peito de frango em cubinhos
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 150g de polpa de tomate sem açúcar
- 2 a 3 colheres de sopa de requeijão de búfala (ou outro de sua preferência)
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 pitada de páprica picante
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca para finalizar

## MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho com um pouquinho de água. Junte o frango picado e refogue até que esteja tudo cozido e começando a dourar. Adicione a polpa de tomate, a páprica e o molho inglês. Abaixue o fogo e junte o requeijão, mexa bem para incorporar ao restante do molho e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione o sal e a pimenta, e por último coloque a salsa fresca picada.



Tabela calórica: 269 /Carboidratos: 15 /Proteínas: 31 /Gorduras: 10

# ALMONDEGAS DE CARNE

## INGREDIENTES:

- 100g de patinho moído
- 1 cebola triturada em pedaços bem pequenos
- 1 dente de alho triturado em pedaços bem pequenos
- 4 pimentas dedo de moça muito bem picadas
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 punhado de salsinha picada
- 50 ml de Bragg Liquid Aminos (pode usar shoyu light)
- 3 colheres de sopa de mostarda sem adição de açúcar
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 200°C. Misture todos os ingredientes muito bem com as mãos. Faça bolinhas de aproximadamente 50 gramas cada. Distribua em uma assadeira grande. Asse por 25 minutos.

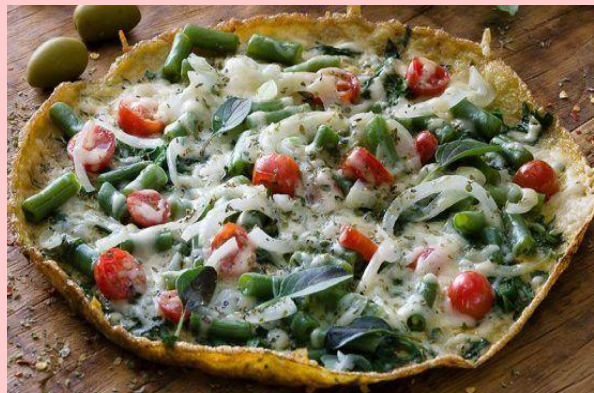


Tabela calórica: 203 /Carboidratos: 13 /Proteínas: 33 /Gorduras: 3

# PIZZA DE OMELETE COM ESPINAFRE

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher (chá) de manteiga orgânica
- 1 xícara (chá) de espinafre previamente salteado
- 1/4 cebola pequena cortada em rodellas finas
- Orégano, manjeriço, tomate cereja a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto



## Modo de preparo:

Bata os ovos com um garfo, adicione o sal e reserve. Em uma frigideira, coloque o azeite e um pouco de manteiga. Despeje os ovos batidos. Adicione os verdes, os tomates, cebola e, por último, o queijo. Tampe e deixe no fogo baixo por 3 minutos. Finalize com mais orégano e manjeriço.

Tabela calórica: 202 /Carboidratos: 3 /Proteínas: 13 /Gorduras: 16

## SOPA



### **Ingredientes:**

- 3 abobrinhas
- 1 maço de agrião
- 1 buquê de couve flor
- 1/2 cebola
- 4 c.s. de mix de temperos secos
- 2 L de água

### **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes em uma panela grande com tampa. Cozinhe em fogo alto por 15 minutos. Espere esfriar e bata tudo no liquidificador.

**Tabela calórica: 117 /Carboidratos: 24 /Proteínas: 8 /Gorduras: 0**



# CANJA DE GALINHA



## Ingredientes:

- 100 gramas frango desfiado ou em cubinhos
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes alho amassados
- 1 couve-flor
- 2 litros água
- 0,5 xícara (chá) salsinha picada
- a gosto Sal
- a gosto Pimenta do reino

## Modo de preparo:

Em uma panela, junte a água, a cebola, o alho e a cenoura picada. Pique a couve flor em pedacinhos bem pequenos, inclusive o caule. Quando a cenoura estiver macia, junte a couve flor e o frango desfiado. Tempere com sal e pimenta e espere cozinhar bem. No final, adicione a salsinha.

Tabela calórica: 179 /Carboidratos: 15 /Proteínas: 30 /Gorduras: 1