



RECEITAS PRÁTICAS



POR RENATA BORBA



ÍNDICE

Suplemento de Proteína recomendado	04
Receitas Salgadas.....	05
Panini lowcarb	06
Pão de amêndoas lowcarb	07
Ovo frito no copo	08
Panqueca com 2 ingredientes	09
Miojo delicioso lowcarb	10
Pastel de 2 ingredientes	11
Pão de hambúrguer lowcarb	12
Pão com ovo na airfryer	13
Pão de alho lowcarb	14
Pão de queijo lowcarb	15
Granola salgada	16
Torta de legumes lowcarb	17
Kibe de quinoa lowcarb	18
Kibe de couve-flor lowcarb	19
Kibe de abóbora lowcarb	20
Pizza lowcarb	21
Gersal	22
Farofa de amêndoas	23
Micro pizza lowcarb	24
Pastel lowcarb	25
Bolas de queijo lowcarb	26
Bagels com 3 ingredientes	27



ÍNDICE

Receitas Doces	28
Proteína vitamina lowcarb	29
Biscoito de chocolate lowcarb	30
Bombom prestígio saudável	31
Pudim zero açúcar	32
Cocada lowcarb	33
Overnight oats com chia	34
Creme de café lowcarb	35
Bolo de côco lowcarb	36
Super biscoito de proteína lowcarb	37
Bolinho proteico	39
Lowcarb chocolate cake	40
Creme de cacau lowcarb	41
Petit gateau lowcarb	42
Doce de amendoim lowcarb	43
Barrinha de proteína	44
Geleia amiga do intestino	45
Ferrero rocher saudável	46
Picolé de açaí com banana	47
Picolé de manga com chocolate	48
Sorvete saudável	49
Bolinho da Tati	50
Nutella saudável	51



NUTRICIONISTANOSEUA



RECEITAS SALGADAS



PANINI

INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 2 COLHERES DE FARINHA DE AMÊNDOA OU 1 COLHER DE FARINHA DE AMÊNDOA/COCO OU 2 COLHERES DE FARINHA DE AVEIA.
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE CHIA
- 1 PITADA DE SAL
- MEIA COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

BATA BEM O OVO, ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES E MISTURE BEM. ESPALHE O ÓLEO DE COCO OU AZEITE EM UMA FRIGIDEIRA PEQUENA, COLOQUE A MISTURA E LEVE AO FOGO BAIXO PARA NÃO QUEIMAR. CUBRA A GELADEIRA. TAMBÉM PODE SER FEITO NO MICROONDAS E DEPOIS COLOCAR EM UM TOSTEX (SE VOCÊ RECHEAR E COLOCAR NO TOSTEX FICA TIPO UMA MISTURA QUENTE).

OS VEGANOS PODEM DEIXAR 3 COLHERES DE CHIA EM 150 ML DE ÁGUA NA GELADEIRA POR ALGUMAS HORAS ATÉ FORMAR UM GEL E USAR NO LUGAR DOS OVOS.



PÃO DE AMÊNDOAS

LOW CARB

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOA
- 3 COLHERES DE SOPA DE CREME DE LEITE OU LEITE DE COCO
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE COCO
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE LINHAÇA
- 3 OVOS
- 1 COLHER DE FERMENTO QUÍMICO
- 200 ML DE LEITE OU LEITE VEGETAL
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180° POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS (VÁ PROCURAR E COLOQUE UM GARFO PARA VER SE A MASSA ESTÁ GRUDANDO NELE). ESPERE O PÃO ESFRIAR ANTES DE CORTAR.

*OS VEGANOS PODEM DEIXAR 4 COLHERES DE CHIA EM 150 ML DE ÁGUA NA GELADEIRA POR ALGUMAS HORAS ATÉ FORMAR UM GEL E USAR NO LUGAR DOS OVOS.



OVO FRITO NO COPO

INGREDIENTES:

- OVO
- COPO
- ÁGUA
- VINAGRE (1 COLHER DE SOPA)

MODO DE PREPARO:

COLOQUE A ÁGUA E O VINAGRE DENTRO DO COPO, LEVE AO MICROONDAS POR CERCA DE 4 MINUTOS (VAI DEPENDER DA POTÊNCIA DO SEU MICROONDAS) E PRONTO, SEU OVO ESTÁ PRONTO

[Clique aqui e veja o vídeo da receita](#)



PANQUECA COM 2 INGREDIENTES

INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 1 DOSE DE WHEY

MODO DE PREPARO:

BATER BEM O OVO E A DOSE DA PROTEÍNA

A RECEITA TEM 25G DE PROTEÍNA! USEI MAPLE SYRUP SEM AÇÚCAR E CHANTILLY SEM AÇÚCAR POR CIMA! MAS PODE USAR SUA IMAGINAÇÃO.



MIOJO DELICIOSO

E LOWCARB

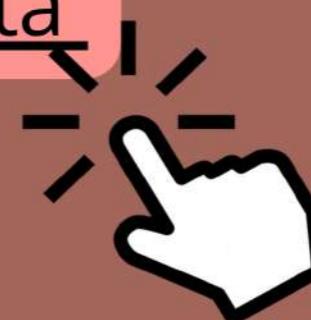
INGREDIENTES:

- A MASSA KONJAC É FEITA DE UMA RAIZ JAPONESA E É RICA EM FIBRAS E BAIXA EM CARBOIDRATO!

MODO DE PREPARO:

LAVE BEM A MASSA KONJAC EM ÁGUA CORRENTE, ELA NÃO PRECISA SER COZIDA. FAÇA UMA MISTURA COM TEMPEROS NATURAIS E A GOSTO. REFOGUE A MASSA KONJAC COM AZEITE E MISTURE A MISTURA DE TEMPEROS.

[Clique aqui e veja o vídeo da receita](#)



PASTEL COM 2 INGREDIENTES

INGREDIENTES:

- 8 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AVEIA;
- 4 COLHERES DE SOPA DE IOGURTE NATURAL.

MODO DE PREPARO:

MISTURE TUDO ATÉ A CONSISTÊNCIA E POVILHE A FARINHA PARA ABRIR A MASSA. RENDE 2 PASTÉIS. RECHEIO QUE QUISER. 10 MINUTES DA AIRFRYER OU 15MINUTOS EM FORNO PRÉ-AQUECIDO.

[Clique aqui e veja o vídeo da receita](#)



PÃO DE HAMBÚRGUER LOWCARB (ZERO FARINHA)

INGREDIENTES:

- 3 OVOS
- 1 COLHER DE REQUEIJÃO OU REQUEIJÃO
- 1 COLHER DE CHÁ DE GERGELIM FERMENTO PARA POLVILHAR

MODO DE PREPARO:

BATA AS CLARAS E O FERMENTO ATÉ FICAREM ESPUMOSOS. PASSE AS GEMAS POR UMA PENEIRA (ISSO TIRA AQUELE CHEIRO FORTE DE OVO DA RECEITA) E MISTURE COM O REQUEIJÃO OU REQUEIJÃO. JUNTE TUDO E COLOQUE EM PORÇÕES DIVIDIDAS EM UMA ASSADEIRA UNTADA, SE QUISER POLVILHE GERGELIM POR CIMA.



PÃO COM OVO NA AIR FRYER

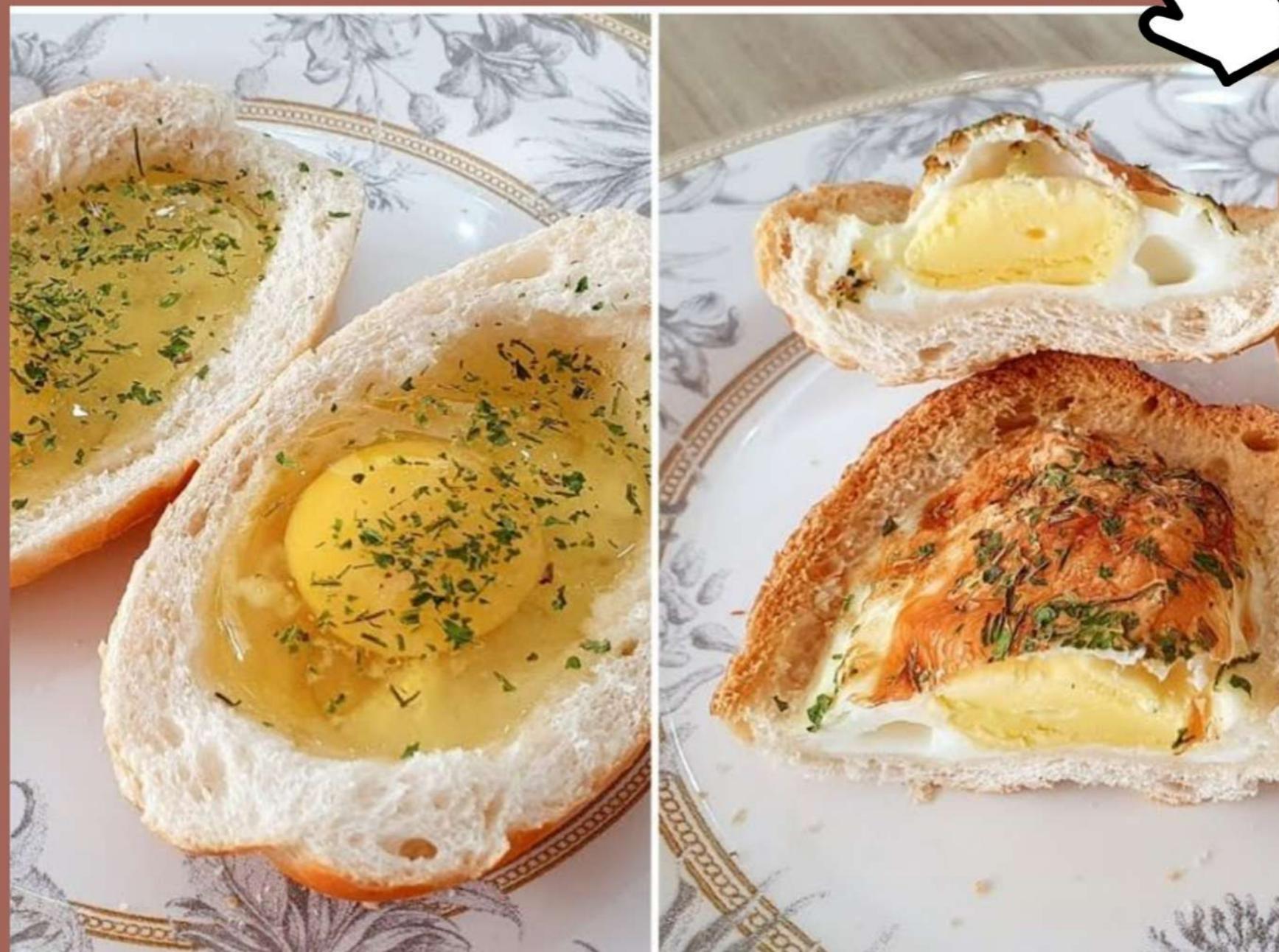
INGREDIENTES:

- OVO
- PÃO
- AZEITE
- QUEIJO

MODO DE PREPARO:

1CORTEM O PÃO AO MEIO E RETIREM UM POUCO DO MIOLO. FAÇAM UM FORMATO DE BARQUINHO NA BANDA DO PÃO. AZEITE NO PÃO (USO O EM SPRAY MAS PODE SER OUTRO). COLOQUEM UM OVO EM CADA BANDA (O OVO GELADO ESCORRE MENOS). SAL E TEMPEROS NATURAIS A GOSTO. QUEIJO SE QUISER. AIR FRYER EM BAIXA TEMPERATURA ENTRE 10 E 15 MINUTOS (DEPENDE DE COMO GOSTA DA GEMA).

[Clique aqui e veja o vídeo da receita](#)



PÃO DE ALHO

LOW CARB

INGREDIENTES:

- 3 OVOS
- 9 COLHERES DE LEITE EM PÓ OU LEITE DE COCO EM PÓ OU FARINHA DE AMÊNDOAS.
- 3 COLHERES DE SOPA DE REQUEIJÃO OU LEITE DE COCO
- 2 COLHERES DE SOPA DE FERMENTO
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
- 3 DENTES DE ALHO ESMAGADOS
- SAL E TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES, E LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS.

OS VEGANOS PODEM DEIXAR 5 COLHERES DE CHIA EM 150 ML DE ÁGUA NA GELADEIRA POR ALGUMAS HORAS PARA FORMAR UM GEL E USAR NO LUGAR DO OVO.



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 2 OVOS
- 3 COLHERES DE SOPA DE TAPIOCA
- 3 FATIAS DE QUEIJO MUSSARELA (80G)
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO
- SAL E TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

MISTURE TUDO DEIXANDO O FERMENTO POR ÚLTIMO, ESPALHE EM UMA FRIGIDEIRA PEQUENA, COLOQUE A MASSA.TAMBÉM PODE SER FEITO NO MICRO-ONDAS E DEPOIS COLOCADO EM UM TOSTEX.



GRANOLA SALGADA

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE SEMENTES DE GIRASSOL
- 1/2 XÍCARA DE SEMENTES DE ABÓBORA
- 1/2 XÍCARA DE COCO RALADO DESIDRATADO (SEM AÇÚCAR)
- 2 COLHERES DE LINHAÇA
- 2 COLHERES DE CHIA
- 2 COLHERES DE SOPA DE GERGELIM 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL

MODO DE PREPARO:

AQUEÇA AS SEMENTES DE GIRASSOL, ABÓBORA E GERGELIM POR CERCA DE 3 MINUTOS EM FOGO BAIXO. DESLIGUE O FOGO E ACRESCENTE O AZEITE, MISTURANDO BEM. ADICIONE OS DEMAIS INGREDIENTES E MISTURE. DEIXE ESFRIAR E GUARDE EM UM POTE DE VIDRO. CONSUMA EM SALADAS E SOPAS.



TORTA DE LEGUMES

LOW CARB

INGREDIENTES:

- 300G DE LEGUMES DE SUA PREFERÊNCIA (CHUCHU, CENOURA, ABOBRINHA)
- 1 TOMATE PICADO
- 1 CEBOLA PICADA
- 4 OVOS (OU 6 COLHERES DE CHIA EM 250ML DE ÁGUA ATÉ FORMAR UM GEL)
- 6 COLHERES DE SOPA DE CREME DE LEITE OU LEITE DE COCO OU CREAM CHEESE.
- ¼ XÍCARA DE AZEITE
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOA OU OUTRA FARINHA LOW CARB, COMO COCO OU LINHAÇA
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

CORTE OS VEGETAIS SE ESTIVEREM CRUS (VOCÊ TAMBÉM PODE USAR OS VEGETAIS QUE SOBRAM DE UMA REFEIÇÃO E ESTÃO PRONTOS). RESERVA. BATA BEM OS OVOS, TEMPERE COM SAL E TEMPEROS NATURAIS A GOSTO, ACRESCENTE O CREME DE LEITE OU LEITE DE COCO OU CREAM CHEESE O AZEITE. MISTURE BEM. ADICIONE A FARINHA E MISTURE BEM. MISTURE TODOS OS INGREDIENTES, DEIXANDO O FERMENTO POR ÚLTIMO E LEVE PARA UMA FORMA UNTADA. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO E DEIXE POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS. (O TEMPO PODE VARIAR DE FORNO PARA FORNO, ENTÃO CONFIRA).



KIBE DE QUINOA LOWCARB

INGREDIENTES:

- 1 XÍC. DE QUINOA EM GRÃOS
- 2 XÍC. DE ÁGUA
- 1 CEBOLA PICADA
- 500G DE CARNE MOÍDA OU CARNE DE SOJA MOÍDA
OU TOFU FIRME TEMPERADO
- 1/4 DE XÍC. DE VINAGRE DE MAÇA
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 2 C. SOPA DE HORTELÃ PICADA
- 2 C. SOPA DE AZEITE DE OLIVA

MODO DE PREPARO:

APÓS COZINHAR A QUINOA, MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES E LEVAR AO FORNO.

LEVE AO FORNO A 250 GRAUS PREAQUECIDO, POR CERCA DE 30 MINUTOS. SIRVA.



KIBE DE COUVE-FLOR

LOWCARB

INGREDIENTES:

- 500G DE CARNE MOÍDA OU CARNE DE SOJA MOÍDA OU TOFU FIRME TEMPERADO
- 250 GRAMAS DE COUVE-FLOR(ESCORRER BEM PRA TIRAR O EXCESSO DE ÁGUA)
- 1/2 CEBOLA PICADA
- 1/4 DE XÍC. DE VINAGRE DE MAÇA
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 2 C. SOPA DE HORTELÃ PICADA
- 2 C. SOPA DE AZEITE DE OLIVA

MODO DE PREPARO:

LAVE BEM A COUVE-FLOR CRUA E PASSE NO PROCESSADORA (APERTE BEM PARA TIRAR O EXCESSO DE ÁGUA). MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES E LEVAR AO FORNO.

LEVE AO FORNO A 180 GRAUS PREAQUECIDO, POR CERCA DE 30 MINUTOS. SIRVA.



KIBE DE ABÓBORA

LOWCARB

INGREDIENTES:

- 300G DE CARNE MOÍDA OU CARNE DE SOJA MOÍDA OU TOFU FIRME TEMPERADO PARA O RECHEIO
- 500G DE ABÓBORA COZIDAS EM CUBOS
- 300 GRAMAS DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 2 C. SOPA DE HORTELÃ PICADA (OPCIONAL)
- 2 C. SOPA DE AZEITE DE OLIVA

MODO DE PREPARO:

- COZINHE A ABÓBORA DESCASCADA EM CUBOS EM UMA PANELA COM ÁGUA ATÉ FICAR MACIA. ESCORRA E RESERVE.
- QUANDO ESFRIAR COLOQUE EM UM BOWL E ENVOLVA COM A FARINHA DE AMÊNDOAS. AMASSE BEM E INCORPORE OS DOIS INGREDIENTES ATÉ FICAR BEM HOMOGÊNEO.
- ADICIONE A CEBOLA, SAL A GOSTO, PIMENTA-DO-REINO E O AZEITE. MISTURE BEM. COLOQUE A METADE DA MASSA NO TABULEIRO, COLOQUE O RECHEIO E CUBRA COM A OUTRA METADE DA MASSA. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO EM TEMPERATURA MÉDIA POR 30 MINUTOS OU ATÉ DOURAR. SIRVA

PIZZA LOWCARB

INGREDIENTES:

- 3 OVOS (OU 5 COLHERES DE CHIA EM 200ML DE ÁGUA ATÉ FORMAR UM GEL)
- 2 COLHERES DE SOPA DE REQUEIJÃO OU LEITE DE COCO
- ORÉGANO E SAL A GOSTO
- 1 COLHER DE AZEITE
- 10 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AMÊNDOA
- 1 COLHER DE CHIA
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

PRIMEIRO, BATA OS OVOS E MISTURE COM O REQUEIJÃO OU O LEITE DE COCO E OS TEMPEROS E O AZEITE. EM SEGUIDA, ADICIONE A FARINHA E AS SEMENTES DE CHIA E POR ÚLTIMO O FERMENTO. A CONSISTÊNCIA DA MASSA É MACIA E UM POUCO PEGAJOSA, É ASSIM, ESPALHE COM CUIDADO NA FORMA. GRANDE BEM A FORMA OU USE PAPEL MANTEIGA. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO PARA PRÉ-ASSAR 10 MINUTOS DE CADA LADO, ASSE DE UM LADO E VIRE A MASSA PARA ASSAR DO OUTRO LADO, POR FIM É SÓ COLOCAR O QUE QUISER EM CIMA DA MASSA E DEIXAR NO FORNO SÓ PARA FINALIZAR.



GERSAL

INGREDIENTES:

- 300G DE SAL
- GERGELIM A GOSTO

PREPARATION MODE:

COLOQUE O GERGELIM EM UMA PANELA E DEIXE TOSTAR LEVEMENTE EM FOGO BAIXO, TOMANDO CUIDADO PARA NÃO TORRAR DEMAIS, POIS PODE FICAR AMARGO. APÓS, É SÓ ADICIONAR SAL A GOSTO E BATER NO LIQUIDIFICADOR. PODE SER USADO EM RECEITAS OU SOBRE SALADAS!



FAROFA DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES:

- 25G DE AMÊNDOA MOÍDA OU FARINHA DE AMÊNDOA
- 2 COLHERES DE SOPA DE GERSAL (VER RECEITA ANTERIOR) (OPCIONAL)
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA
- 1 COLHER DE SOPA DE PSYLLIUM (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

COLOQUE UM POUCO DE AZEITE NA PANELA E REFOGUE CEBOLA OU ALHO PORÓ, DEPOIS ACRESCENTE OS INGREDIENTES EM FOGO BAIXO ATÉ DORAR.

PIZZA DE MICRO LOW CARB

INGREDIENTES:

- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AMÊNDOA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE AZEITE
- SAL E TEMPEROS NATURAIS A GOSTO
- 1 COLHER DE CHIA
- 3 COLHERES DE SOPA DE REQUEIJÃO, CREME DE LEITE OU LEITE DE COCO OU SOUR CREAM OU CREAM CHEESE.

OPÇÕES DE RECHEIO:

- RÚCULA COM TOMATE SECO
- ABOBRINHA COM PARMESÃO
- PARMESÃO COM TOMATE E CEBOLA PICADOS
- CARNE MOÍDA, TOFU OU CARNE DE SOJA
- QUEIJO, TOMATE PICADO, ORÉGANO
- FRANGO DESFIADO TEMPERADO A GOSTO

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E COLOQUE EM UMA TIGELA DE VIDRO OU PRATO PRÓPRIO PARA MICRO-ONDAS (POR 2 MIN.) EM SEGUIDA, COLOQUE O RECHEIO EM SUA PIZZA.



PASTEL LOWCARB

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE CREME DE LEITE OU LEITE DE COCO
- 2 E 1/2 XÍCARAS DE FARINHA DE AMÊNDOAS SAL A GOSTO
- 1 COLHER DE CHIA

OPÇÕES DE RECHEIO:

- RÚCULA COM TOMATE SECO
- ABOBRINHA COM PARMESÃO
- PARMESÃO COM TOMATE PICADO E CEBOLA CARNE MOÍDA, TOFU OU CARNE DE SOJA
- QUEIJO, TOMATE PICADO, ORÉGANO
- FRANGO DESFIADO TEMPERADO A GOSTO

MODO DE PREPARO:

EM UM RECIPIENTE MISTURE OS INGREDIENTES DA MASSA E DEIXE NA GELADEIRA POR 15 MINUTOS. ABRA A MASSA E, SE NECESSÁRIO, ADICIONE UM POUCO DE FARINHA DE AMÊNDOAS PARA FACILITAR O MANUSEIO, FAÇA DISCOS COM A MASSA, COLOQUE SEU RECHEIO E LEVE AO FORNO.



BOLAS DE QUEIJO

LOW CARB

INGREDIENTES:

- 300G DE FARINHA DE COCO
- 100G DE FARINHA DE LINHAÇA
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1 COLHER DE CHÁ DE GOMA XANTANA
- 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ
- 400ML DE ÁGUA MORNA, CUBOS DE QUEIJO OU TOFU A GOSTO



MODO DE PREPARO:

SEpare metade da farinha de coco e misture com a farinha de linhaça, adicione a goma xantana, o sal e misture tudo. Em seguida, adicione aos poucos a água morna, o azeite e o vinagre até que a massa comece a desgrudar (deixe na geladeira por 15 minutos antes de manusear). Pegue a outra metade da farinha que foi separada e coloque os temperos de sua preferência e use para empanar as bolinhas. Pegue porções da massa e enrole os cubos de queijo ou tofu e após passar na farinha coloque para assar no forno (40 min) ou na air fryer (20 min) VOCÊ DEVE DOBRAR A QUANTIDADE DE GOMA XANTANA. SE VOCÊ ESTÁ TENDO DIFICULDADE PARA SECAR AS BOLAS LEVEMENTE OU PASSAR EM UM OVO BATIDO.

BAGELS COM 3 INGREDIENTES

INGREDIENTES:

- 450G DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 250G DE IOGURTE GREGO SABOR NATURAL
- 20G DE CHIA
- TEMPEROS E SAL PARA SALPICAR POR CIMA

MODO DE PREPARO:

FAÇA UM CILINDRO COM A MASSA, CORTE EM CÍRCULOS E FAÇA UM FURO NO MEIO DE CADA, UTILIZANDO O DEDO.

FORNO PRÉ AQUECIDO EM 350°F E ASSAR POR APROXIMADAMENTE 20MIN.

Clique aqui para ver a
receita no instagram



RECEITAS DOCES



SHAKE PRIRTEICO

INGREDIENTES:

- 250ML DE LEITE OU LEITE OU ÁGUA
- 85G DE FRUTA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE LINHAÇA OU CHIA
- 1 DOSE DE WHEY
- SE USAR O WHEY SEM SABOR [ODE ADOÇAR COM UMA COLHER DE SOBREMESA DE XILITOL OU STEVIA]

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.



BISCOITO DE CHOCOLATE LOW CARB

INGREDIENTES:

- 1/2 XÍCARA DE MANTEIGA DERRETIDA SEM SAL OU ÓLEO DE COCO
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOA
- 2 COLHERES DE FARINHA DE AVEIA OU FARINHA DE COCO
- 2 COLHERES (SOPA) DE COCO RALADO (SEM AÇÚCAR)
- 2 COLHERES DE XILITOL 1 COLHER DE CHIA
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
- 3 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ 100% (SE PREFERIR, VOCÊ PODE ADICIONAR PEDAÇOS DE CHOCOLATE 70% À MASSA)

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ FICAR BEM FIRME, MODELE E COLOQUE EM UMA FORMA UNTADA OU COM PAPEL MANTEIGA. ASSE POR 40 MINUTOS EM FORNO PRÉ-AQUECIDO.



BOMBOM PRESTÍGIO

SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- 60G DE COCO SECO RALADO SEM AÇÚCAR;
- 30G DE XILITOL OU MEL
- 1/2(MEIA) DE WHEY
- 75G DE CHOCOLATE 70% DERRETIDO;
- 100ML DE LEITE (SENDO LEITE VEGETAL TEM QUE SER O SEM AÇÚCAR);

MODO DE PREPARO:

MISTURE O COCO RALADO COM A PROTEÍNA E O LEITE E DEIXE UM FOGO MÉDIO ATÉ FERVER; COLOQUE EM FORMAS E LEVE AO CONGELADOR ATÉ FICAR BEM FIRME; DERRETA O CHOCOLATE 70% PARA COBRIR OS BOMBONS CONGELADOS E VOLTE ELES PARA O CONGELADOR POR 10MINUTOS. DEIXE O CHOCOLATE DERRETIDO ESFRRIAR SÓ UM POUCO ANTES DE COBRIR O BOMBOM. SE RALAR COCO FRESCO TALVEZ NÃO PRECISE DO LEITE PQ SOLTA BASTANTE ÁGUA.

[Clique aqui e veja o vídeo da receita](#)



PUDIM ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

- 2 OVOS;
- 1 DOSE DE WHEY
- 200ML DE LEITE;
- 2 C.SOPA DE XILITOL

MODO DE PREPARO:

BATER OS INGREDIENTES ATÉ FICAR BEM HOMOGÊNEO E LEVAR AO MICROONDAS POR 6MIN. (COLOQUE O TEMPO DE 1 EM 1 MINUTO E VÁ OLHANDO A CONSISTÊNCIA).

[Clique aqui e veja o vídeo da receita](#)



COCADA LOWCARB

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE LEITE DE COCO OU 2 XÍCARA DE CREME DE LEITE
- 200G DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR
- 3 COLHERES DE XILITOL
- 1 DOSE DE WHEY (OPCIONAL)

:

COLOQUE TUDO EM UMA PANELA E MEXA ATÉ FERVER.



OVERNIGHT OATS

COM CHIA

O OVERNIGHT É UMA RECEITA MUITO PRÁTICA, NUTRITIVA E GOSTOSA!

BASE + FRUTA

A BASE DEVE FICAR NA GELADEIRA POR ALGUMAS HORAS (MÍNIMO 5H), A FRUTA PODE SER COLOCADA JUNTO OU SÓ NA HORA DE COMER.

PODE JOGAR 10G DE OLEAGINOSAS EM CIMA NA HORA DE COMER :)

OVERNIGHT OATS/

PUDIM DE CHIA

BASE:

- 4 COLHERES DE SOPA DE AVEIA
- 2 COLHERES DE SOPA DE CHIA
- 80ML DE LEITE (SE FOR O VEGETAL ESCOLHER O SEM AÇÚCAR) OU 100G DE IOGURTE NATURAL SEM AÇÚCAR
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE XILITOL (PARA ADOÇAR, OPCIONAL);
- DEIXAR PELO MENOS 5 HORAS NA GELDEIRA

CASO ESCOLHA O LEITE COLOQUE UMA DOSE DO SEU WHEY.

DICA: USAR 15G DA GELEIA LOWCARB QUE ESTÁ AQUI ACIMA NAS RECEITAS NA HORA DE COMER FICA UMA DELÍCIA!

*APÓS PRONTO COLOCAR 85G DE FRUTA.

CREME DE CAFÉ

LOW CARB

INGREDIENTES:

- CREME DE CAFÉ PARA MISTURAR ONDE QUISER! FÁCIL E DELICIOSO
- A PROPORÇÃO É 1/1/11 COLHER DE XILITOL
- 1 COLHER DE CAFÉ INSTANTÂNEO
- 1 COLHER DE ÁGUA FERVENTE

MODO DE PREPARO:

FAÇA QUANTOS QUISER!

VOCÊ PODE FAZER E GUARDAR NA GELADEIRA OU CONGELAR! MISTURE NO SEU LEITE PREFERIDO! PARECE INCRÍVEL!

[CLIQUE AQUI PARA VER A RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



BOLO DE COCO LOW CARB

INGREDIENTES

- 8 OVOS
- 100G DE XILITOL
- 150 ML DE NATAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE COCO
- 100 GR DE FARINHA DE COCO
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO

MODO DE PREPARO

BATA TODOS OS OVOS E DEPOIS ACRESCENTE TODOS OS INGREDIENTES LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO POR 30 MINUTOS OU MAIS

COBERTURA DO BOLO

- 100 G DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR
- 1 COLHER DE XILITOL
- 100 ML DE LEITE DE COCO OU NATAS SEM AÇÚCAR

PREPARAÇÃO

MISTURE TUDO POR 10 MINUTOS EM FOGO BAIXO

[CLIQUE AQUI PARA VER A RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



SUPER BISCOITO DE PROTEÍNA LOW CARB

INGREDIENTES:

[CLIQUE AQUI](#)

- 1 DOSE DE WHEY
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA
- 70% GOTAS OU PEDAÇOS DE CHOCOLATE
- LEITE OU ÁGUA APENAS PARA MOLHAR A MASSA

MODO DE PREPARO:

(COLOQUE A ÁGUA OU O LEITE COLHER A COLHER ATÉ CHEGAR NA CONSISTÊNCIA DO VÍDEO). OPCIONAL COLOQUE UMA COLHER DE PASTA DE AMENDOIM.

[CLIQUE AQUI PARA VER A
RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



BOLINHO PROTEICO

BOLINHO QUENTE OU SORVETE DE PROTEÍNA DE COCO LOW CARB!! DELICIOSO! 12,5G DE PROTEÍNA POR PORÇÃO!! A RECEITA RENDE 6 (SEIS) PORÇÕES.

INGREDIENTES:

- 3 DOSES DE WHEY (90G),
- USEI UM SABOR NATURAL 1/2 XÍCARA DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR;
- 1/4 XÍCARA DE ÓLEO DE COCO;
- 1/2 XÍCARA DE CREME DE LEITE OU LEITE DE COCO;
- 1/4 XÍCARA DE ÁGUA;
- 1/4 XÍCARA DE CHIA;
- 2 COLHERES DE XILITOL (O WHEY QUE USEI NA RECEITA NÃO É ADOÇADO)
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO.

MODO DE PREPARO:

MISTURE TUDO EM UM RECIPIENTE, DEIXANDO O FERMENTO POR ÚLTIMO. DIVIDA A MASSA EM UM MOLDE DE SILICONE DE SEIS PORÇÕES E CADA BISCOITO TEM 12,5G DE PROTEÍNA! LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO POR 10 MINUTOS SE QUISER O BOLINHO CREMOSO POR DENTRO OU 15 MINUTOS SE PREFERIR MAIS SEQUINHO!! SE QUISER SORVETE TIPO SORVETE, É SÓ RETIRAR O FERMENTO DA RECEITA E COLOCAR NO FREEZER!!

[CLIQUE AQUI PARA VERA
RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



LOW CARB CHOCOLATE CAKE

INGREDIENTES:

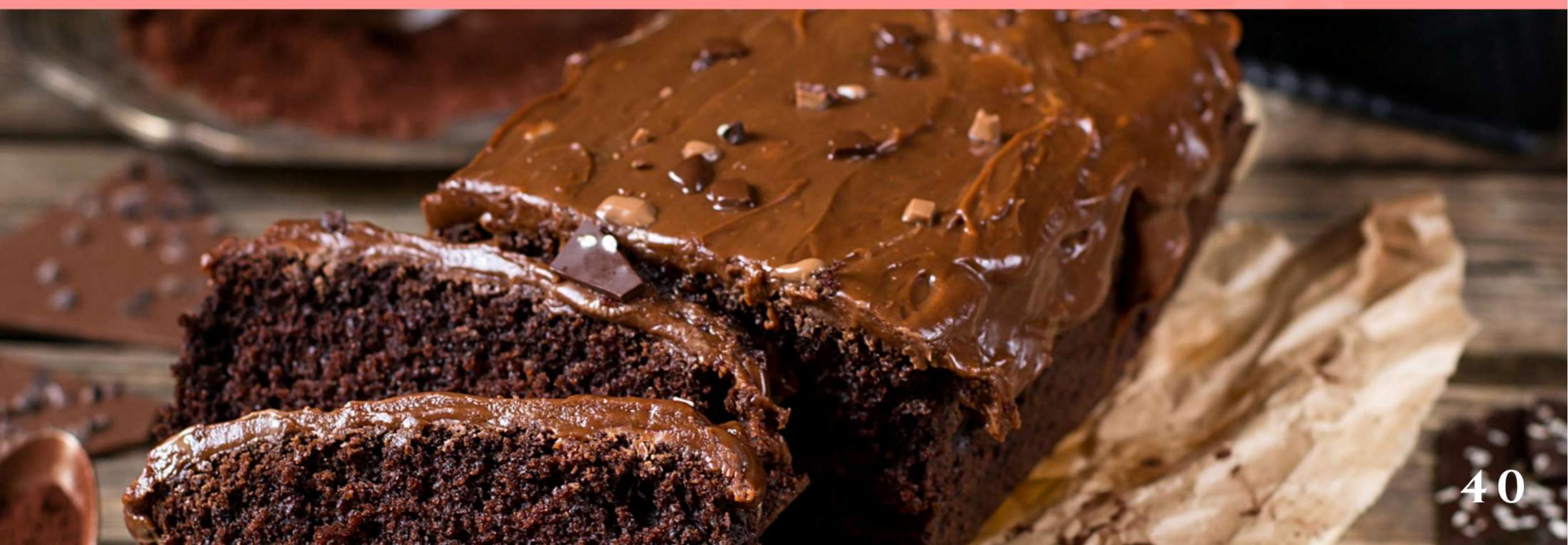
- 5 OVOS (OU 7 COLHERES DE CHIA EM 300ML DE ÁGUA ATÉ FORMAR UM GEL)
- 1 XÍCARA 100% CACAU EM PÓ
- 1/2 XÍCARA DE MANTEIGA SEM AÇÚCAR OU ÓLEO DE COCO
- 3 COLHERES DE XILITOL
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

MISTURE TUDO EM UM RECIPIENTE, DEIXANDO O FERMENTO POR ÚLTIMO. DIVIDA A MASSA EM UM MOLDE DE SILICONE DE SEIS PORÇÕES E CADA BISCOITO TEM 12,5G DE PROTEÍNA! LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO POR 10 MINUTOS SE QUISER O BOLINHO CREMOSO POR DENTRO OU 15 MINUTOS SE PREFERIR MAIS SEQUINHO!! SE QUISER SORVETE TIPO SORVETE, É SÓ RETIRAR O FERMENTO DA RECEITA E COLOCAR NO FREEZER!

COBERTURA:

DERRETA O CHOCOLATE 70% EM UM POUCO DE LEITE DE COCO (SEM AÇÚCAR) ATÉ FICAR BEM CREMOSO.



CREME DE CACAU

LOW CARB

INGREDIENTES:

- 4 ABACATES
- 1 XÍCARA 100% CACAU EM PÓ
- 1/4 XÍCARA DE ÓLEO DE COCO
- 3 COLHERES DE XILITOL
- SE QUISER TORNAR O CREME MAIS PROTEICO, PODE ADICIONAR UMA DOSE DE PROTEÍNA EM PÓ À RECEITA

[CLIQUE AQUI](#)

MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E DEPOIS LEVE À GELADEIRA. RENDE 5 PORÇÕES.



PETIT GATEAU

LOW CARB

INGREDIENTES:

- 1 OVO (OU 2 COLHERES DE CHIA EM 100ML DE ÁGUA ATÉ FORMAR UM GEL)
- 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE AMÊNDOA OU COCO
- 1 COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE COCO OU MANTEIGA
- 30G DE CHOCOLATE 70%
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE XILITOL

MODO DE PREPARO:

DERRETA A MANTEIGA E O CHOCOLATE NO MICRO-ONDAS E MISTURE COM OS OUTROS INGREDIENTES. RENDE 1 PORÇÃO. LEVE AO FORNO POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS, TOMANDO CUIDADO PARA NÃO COZINHAR DEMAIS E PERDER A CREMOSIDADE POR DENTRO.



DOCE DE AMENDOIM

LOW CARB

INGREDIENTES:

- 3 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DE AMENDOIM
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- 90G DE CHOCOLATE 70%
- 6 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AMENDOIM OU COCO
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE XILITOL

PREPARATION MODE:

MISTURE O ÓLEO DE COCO COM MANTEIGA DE AMENDOIM E XILITOL, SE FOR DIFÍCIL, LEVE AO MICROONDAS POR ALGUNS SEGUNDOS. EM SEGUIDA, MISTURE COM A FARINHA ATÉ OBTER UM PONTO DE ROLAMENTO. FAÇA BOLINHAS E DISTRIBUA EM UMA BANDEJA COM PAPEL MANTEIGA. DEIXE NO CONGELADOR POR 1 HORA.



BARRINHA DE PROTEÍNA

INGREDIENTES DA BASE:

- 200G DE DATES (TÂMARAS)
- 150G DE AMÊNDOAS (OU OUTRA OLEGINOSA QUE PREFERIR)
- 50G DE CHOCOLATE 70% DERRETIDO

BATER TUDO EM UM PROCESSADOR ATÉ INCORPORAR E ESPALHAR EM UMA FORMA. USEI PAPEL MANTEIGA PARA SOLTAR MAIS FÁCIL DEPOIS. LEVE A BASE PARA O CONGELADOR ENQUANTO PREPARA A CAMADA DE CIMA.

INGREDIENTES DA SEGUNDA CAMADA:

- 3 DOSES DE WHEY (USEI O DE VANILLA DA ARBONNE)
- 30G DE CHIA
- 120G DE PASTA DE OLEAGINOSAS SEM AÇÚCAR (USEI PASTA DE AMÊNDOAS). PODE ESCOLHER A SUA PREFERIDA E ATÉ VARIAR.

MISTURAR BEM ATÉ INCORPORAR E ESPALHAR SOBRE A BASE QUE ESTAVA NO CONGELADOR. APÓS É SÓ DEIXAR ENDURECER NO CONGELADOR E ESTÁ PRONTO.

A MINHA RECEITA DIVIDI EM 10 PORÇÕES DE 50G CADA BARRINHA.

Clique para ver o vídeo da receita



GELEIA AMIGA DO INTESTINO

INGREDIENTES:

- 300G DE FRUTA FRESCA (USEI MORANGO E BLACKBERRIES)
- 40G DE XILITOL OU OUTRO ADOÇANTE NATURAL;
- 20G DE CHIA.

MODO DE PREPARO:

SOMENTE PICAR OU TRITURAR AS FRUTAS E COLOCAR NA PANELA JUNTO COM O XILITOL E A CHIA, SEMPRE MEXENDO E EM FOGO BAIXO.

EU GOSTO DE PICAR AS FRUTAS PARA QUE FIQUEM ALGUNS PEDACINHOS, MAS SE VOCÊ QUISER UMA GELEIA SEM PEDAÇOS É SÓ ANTES TRITURAR BEM AS FRUTAS.

A RECEITA RENDEU DOIS POTES.

PODE FAZER COM A FRUTA QUE MAIS GOSTAR!

FERRERO ROCHER SAUDÁVEL

INGREDIENTES DA BASE:

- 70G DE BISCOITO DE ARROZ TRITURADO;
- 150G DE CHOCOLATE 70% DERRETIDO.

TRITURAR O BISCOITO DE ARROZ E MISTURAR BEM COM O CHOCOLATE DERRETIDO

INGREDIENTES DA PASTA DE AVELÃ:

- 450G DE AVELÃ
- 50G DE CHOCOLATE 70%.

TORRAR A AVELÃ NO FORNO POR 10 MINUTOS, CUIDANDO PARA NÃO QUEIMAR (SE A AVELÃ TIVER CASCA TIRE O EXCESSO ANTES DE PROCESSAR).

APÓS, COLOCAR NO PROCESSADOR E DEIXAR ATÉ FORMAR UMA PASTA (DEMORA UM POUCO, TENHA PACIÊNCIA). QUANDO JÁ ESTIVER NA TEXTURA DE PASTA COLOQUE O CHOCOLATE PICADO, ESSE NEM PRECISA DERRETER.

AGORA É SÓ MISTURAR A PASTA DE AVELÃ NA BASE, LEVAR PARA A GELADEIRA POR 20 MINUTOS E DEPOIS FAZER O FORMATO QUE QUISER.

RENDE BASTANTE. DO TAMANHO QUE EU FIZ FORAM 35 UNIDADES.

[CLIQUE AQUI PARA VER A RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



PICOLÉ DE AÇAÍ COM BANANA

INGREDIENTES:

- 2 BANANAS MADURAS
- 200G DE AÇAÍ CONGELADO SEM AÇÚCAR
- 150ML DE LEITE OU ÁGUA (SE FOR O LEITE VEGETAL DEVE SER O SEM AÇÚCAR)
- 1 DOSE DE PROTEÍNA EM PÓ (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR E COLOCAR NAS FORMINHAS.

[CLIQUE AQUI PARA VER A RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



PICOLÉ DE MANGA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 200G DE MANGA
- 150ML DE LEITE OU ÁGUA (SE FOR O LEITE VEGETAL DEVE SER O SEM AÇÚCAR)
- 40G DE CHOCOLATE PICADO (MISTURE O CHOCOLATE DEPOIS DE BATER OS INGREDIENTES PARA ELE FICAR EM PEDACINHOS);
- 1 DOSE DE PROTEÍNA EM PÓ (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR E COLOCAR NAS FORMINHAS.

BOLINHO DA TATI

INGREDIENTES:

- 200G DE PASTA DE AMENDOIM OU AMÊNDOAS SEM AÇÚCAR
- 2 DOSES DE PROTEÍNA EM PÓ (USEI DE VANILLA DA ARBONNE)
- 2 OVOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE CHIA
- 2 BANANAS BEM MADURAS
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ
- 100G DE CHOCOLATE 70% PICADO

MODO DE PREPARO:

BATER OU MISTURAR BEM TODOS OS INGREDIENTES E COLOCAR NAS FORMINHAS PARA ASSAR EM FORNO BAIXO PRÉ-AQUECIDO POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS.

VÁ OLHANDO E ESPETANDO COM GARFO ATÉ SAIR LIMPO.

RENDE 12 PORÇÕES.

[CLIQUE AQUI PARA VERA
RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



SORVETE SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- 100G DE LARANJA CONGELADA (PODE SER A FRUTA QUE VOCÊ QUISER)
- 1 DOSE DE WHEY
- CÔCO RALADO SEM AÇÚCAR PARA POLVILHAR POR CIMA

MODO DE PREPARO:

COLOQUE TUDO NO PROCESSADOR ATÉ FICAR NUMA CONSISTÊNCIA CREMOSA.

NÃO COLOQUE NENHUM LÍQUIDO ANTES DE PROCESSAR BEM. SÓ NO FINAL, SE ACHAR QUE PRECISA FICAR MAIS CREMOSO, COLOQUE ÁGUA OU LEITE DE COLHER EM COLHER, BEM DEVAGAR, PARA NÃO PERDER O PONTO DE SORVETE.

[CLIQUE AQUI PARA VERA
RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



NUTELLA SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- 350G DE AVELÃ TORRADA (TIRAR A CASCA)
- 80G DE CHOCOLATE 70% DERRETIDO
- 150ML DE LEITE DE COCO SEM AÇÚCAR

MODO DE PREPARO:

COLOCAR NO MIXER A AVELÃ TORRADA SEM A CASCA AINDA QUENTE E DEIXAR ATÉ VIRAR UMA PASTA. APÓS, MISTURAR O CHOCOLATE DERRETIDO E O LEITE DE COCO.

BATER ATÉ CHEGAR A UMA BOA CONSISTÊNCIA.

[CLIQUE AQUI PARA VER A RECEITA NO MEU INSTAGRAM](#)



SIGA A NUTRI
NO INSTAGRAM
PARA NOVAS
RECEITAS!



NUTRICIONISTANOSEUA

