



EMAGREÇA DE VEZ

RECEITASLOWCARB LANCHESE PETISCOS



*Monica
Wagner*

Receitas deliciosas para quem segue a dieta low carb
e para quem aprecia boa comida.

Todas as receitas foram desenvolvidas, testadas e
aprovadas pela culinária Monica Wagner.

É proibida a reprodução total ou parcial.
Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida,
copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios
eletrônicos ou gravações, sem a permissão,
por escrito, do editor.

**OS INFRATORES SERÃO PUNIDOS
DE ACORDO COM A LEI NO 9.610/98.**

A dieta *Low Carb* é uma estratégia nutricional que visa uma redução na ingestão de alimentos do grupo de carboidratos. Essa ingestão é principalmente proveniente de alimentos com baixo índice glicêmico, mas veja bem, nesse processo nós apenas reduzimos a ingestão, ou seja, não há exclusão de nenhum grupo alimentar.

De uma forma geral, consome-se hortaliças, legumes, verduras, algumas frutas, grãos integrais, fontes de proteína como feijões, lentilha, grão-de-bico, peixes, ovos e carnes, além de gorduras “do bem”, como castanhas e azeite de oliva.

Uma característica muito positiva dessa dieta é a percepção de maior saciedade, tendo como consequências, uma ingestão de menor quantidade de alimentos e uma perda de peso de forma natural. Isso acontece principalmente porque quando reduzimos o consumo de carboidratos, reduzimos também os picos de insulina e excesso de glicose e assim, evitamos que essa glicose seja armazenada em forma de gordura.

Quando fazemos a dieta *Low Carb*, o hormônio glucagon é liberado e se torna o responsável pela queima de gordura estocada. Vale lembrar que a presença de fibras e proteínas potencializa a liberação desse importante hormônio.

Um dos mais frequentes receios de começar a dieta *Low Carb* é a dúvida do que comer, dos cardápios restritivos, difíceis de serem seguidos ou monótonos e justamente por esse motivo resolvi fazer essa coleção de e-books low carb.

Fiz um Guia *Low Carb*, super completo, em parceria com a nutricionista **Liv Gitahy**, explicando tudo o que você precisa saber, e em detalhes, contando o que podemos comer, quais os alimentos, substituições, o que não comer, o que restringir, e esclarecendo diversas dúvidas recorrentes.

Texto elaborado com informações da nutricionista Liv Gitahy.





Você encontra várias receitas *low carb* para consumir no dia a dia.

Cabe ressaltar que este e-book não deve ser utilizado para prevenção, tratamento ou melhora de patologias, não substitui o acompanhamento profissional médico ou nutricional e tem exclusivamente conteúdo informativo.

**Se tiver alguma dúvida referente às receitas , me manda um whats
(11) 95812 0220, ficarei feliz em falar com você.**

Aproveite o e-book, foi feito com muito carinho.



CRACKER

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de castanhas-do-pará
- 1/3 de xícara de gergelim
- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de ervas secas (opcional)
- 1 colher de chá de sal (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes e deixe descansando por 30 minutos. Abra a massa, corte em quadrados e asse em forno a 180 ° por 15-20 minutos. Se preferir, você pode fazer sua própria farinha de amêndoas e castanhas-do-pará em casa, basta batê-las no liquidificador até obter a farinha.



BRUSCHETTAS DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 1 berinjela
- 1 xícara de carne moída refogada
- 1/2 tomate pequeno picado
- Folhas de manjericão fresco
- Queijo minas e queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Fatie a berinjela em fatias de 1 cm de espessura, salgue e leve ao forno médio por 20 minutos. Aperte o centro das berinjelas com uma colher, fazendo uma leve cavidade. Recheie com a carne moída, fatias de queijo minas e pedaços de tomate. Acrescente um pouco de queijo parmesão ralado. Leve para gratinar por 20 minutos em forno a 200°. Sirva com folhas frescas de manjericão. Se preferir uma receita sem lactose, não use o queijo parmesão ralado, e no lugar do queijo minas, use cream cheese de castanhas-de-caju. Também fica delicioso.



QUICHE

INGREDIENTES(massa):

1 xícara de grão-de-bico cozido
1 ovo
1 colher de sopa de chia (hidratada em 2 colheres de sopa de água por 10 minutos)
1 colher de chá de sal (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO (massa):

Processe ou liquidifique bem os ingredientes e disponha a massa em forminhas para quiche. Preaqueça o forno e asse durante 20 minutos a 180°.

INGREDIENTES (recheio):

1 xícara de frango cozido com sal e desfiado (dê preferência ao orgânico)
1/2 cebola picada
3 aspargos (ou brócolis)
1 dente de alho picado
Sal (rosa ou marinho)
Páprica e cúrcuma
Punhado de cebolinha
2 colheres de sopa de biomassa
150 ml de leite vegetal
Queijo ralado (opcional)

MODO DE PRAPARO (recheio):

Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite. Acrescente os aspargos picados, refogue por 3 minutos e acrescente o frango e os temperos a gosto. Bata no liquidificador a biomassa com o leite e junte ao refogado. Deixe engrossar e recheie as quiches. Polvilhe queijo ralado por cima. Leve ao forno a 200° para gratinar, até dourar.



PIZZA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de frango cozido com sal e desfiado (dê preferência ao orgânico)
- 2 xícaras de pedaços de couve flor amolecidas no vapor (ou cozidas)
- 1 colher de chá de sal (rosa ou marinho)
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 ovo

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique a couve-flor e o frango. Coloque a massa em um pano de louça limpo e esprema bem, tire todo o líquido que conseguir. Acrescente o restante dos ingredientes, misture bem e deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa em forma untada, usando a ponta dos dedos. Asse por 10 minutos em forno a 180°. Recheie e volte ao forno para gratinar. Você pode rechear com frango desfiado, azeitonas, tomate, queijo e orégano, atum com cebola, carne moída com milho e ovos picados.



RONDELE DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

1 abobrinha
1 xícara de mix de cogumelos refogados
Azeite
Sal (rosa ou marinho)
Pimenta
Limão

MODO DE PREPARO:

Fatie a abobrinha em fatias bem finas, se possível com a ajuda de um mandolim. Tempere com sal, pimenta e gotas de limão a gosto. Deixe descansando por 30 minutos. Recheie a abobrinha, colocando uma porção de cogumelos (mais ou menos uma colher de sopa) na parte mais "gordinha" da abobrinha. Sirva com um fio de azeite. Você pode variar o recheio, com frango desfiado, queijo, camarão ou outros de sua preferência.



MAIONESE DE GIRASSOL

INGREDIENTES:

1/2 xícara de sementes de girassol (deixadas de molho de um dia para o outro)
1/2 colher de café de alho desidratado (ou *in natura*)
4 colheres de sopa de azeite
1/3 de xícara de água morna
Sal a gosto (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Processe muito bem, até que vire uma pasta homogênea. Se quiser, você pode refogar 1/2 talo de alho-porró e processar junto, dá um gostinho especial. Adicione ervas de sua preferência, dando o seu próprio toque de sabor!



PÃO DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de linhaça dourada
- 1 colher de chá de sementes de girassol
- 1/2 colher de café de bicarbonato (ou fermento químico)

MODO DE PREPARO:

Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Corte ao meio e recheie (opcional), leve ao grill para grelhar. Você pode recheiar com maionese de abacate, frango desfiado, maionese de girassol, ovo mexido, queijo, ou da forma que preferir.



"QUEIJO" CREMOSO

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de castanhas-de-caju (deixadas de molho por 6 horas)
- 1/3 de xícara de sumo de limão
- 1/2 xícara de creme de ricota
- Sal a gosto (rosa ou marinho)
- 1 colher de café de orégano (para a massa)
- 1 colher de sopa de orégano (para a cobertura)

MODO DE PREPARO:

Descarte a água das castanhas. Liquidifique todos os ingredientes (exceto o orégano para a cobertura) até que fique uma massa bem homogênea. Deixe drenando em um pano próprio (ou pano de louça limpo) durante 1 hora. Modele uma bola com o próprio pano, passe-a no orégano e sirva! Use suas ervas secas preferidas. Experimente processar a massa com manjericão fresco, fica ótimo.



MOZARELA DE CAJU

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de castanhas-de-caju cruas (deixadas de molho por 6 horas)
- 1 xícara de água filtrada
- 1/2 xícara de tofu firme (de preferência feito com soja orgânica, não transgênica)
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 4 gramas de ágar-ágar
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Descarte a água das castanhas. Liquidifique todos os ingredientes até ficar homogêneo. Em uma panela, leve ao fogo durante 5 minutos, apurando a massa. Coloque em um pote redondo, espere esfriar e leve à geladeira por uma hora, antes de desenformar. É importante ressaltar que o ágar-ágar é quem dará a desejada consistência de queijo, sendo assim, imprescindível.



PÃO DE FORMA

INGREDIENTES:

1/2 xícara de amêndoas (ou farinha de amêndoas)
1/2 xícara de castanhas-do-pará (ou farinha de castanhas-do-pará)
150 ml de leite de castanhas-de-caju
3 ovos
1 colher de chá de sal (rosa ou marinho)
1 colher de sopa de fermento químico
1/2 xícara de farinha de linhaça dourada
1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
1 colher de chá de vinagre de maçã orgânico (opcional)
1 colher de sopa de chia
1 colher de sopa de sementes de girassol

MODO DE PREPARO:

No caso de optar por fazer as farinhas das castanhas, processe ou liquidifique-as muito bem, até a consistência desejada. Misture todos os ingredientes secos. Reserve. Bata os líquidos no liquidificador, despeje em uma vasilha sobre os secos e misture bem. Asse por 35 minutos em forno a 180 °. Uma dica é usar os grãos que tiver em casa, troque a chia por linhaça dourada, gergelim, as sementes de girassol por sementes de abóbora, as opções são muitas!



CARPACCIO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha
- 1 colher de sopa de molho pesto
- Sumo de 1 limão
- Azeite e sal (rosa ou marinho)
- Páprica doce (opcional)
- Mozarela de búfala (ou outro queijo)

MODO DE PREPARO:

Corte a abobrinha em fatias bem fininhas (de preferência com mandolim), e tempere com algumas gotinhas de limão, um pouco de molho pesto, azeite, sal e páprica doce a gosto. Coloque alguns pedacinhos de mozzarella (ou queijo de sua preferência) para finalizar. Minha dica aqui é preparar este prato com antecedência, pois ele fica ainda melhor quando servido uma hora depois de pronto. Sirva também com azeite trufado, fica incrível. Use os temperos que preferir, a abobrinha é neutra e vai combinar com tudo.



QUICHE DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

- 1/2 abobrinha ralada
- 1/2 xícara de farinha de castanhas-do-pará (ou outra low carb)
- 7 camarões grandes já grelhados e temperados com sal (ou 15 camarões médios)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de chá de bicarbonato (ou fermento químico)
- Sal (rosa ou marinho) a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos por um minuto, com um garfo ou colher, acrescente todos os ingredientes com exceção dos camarões e do queijo ralado. Despeje metade da massa em uma forma de quiche com fundo removível, disponha os camarões, cubra com o restante da massa. Coloque o queijo ralado por cima, se desejar. Asse por 15-20 minutos em forno a 190 °. Use o recheio de sua preferência, frango desfiado, abobrinha e berinjela, atum, frango com azeitona, carne moída, tofu grelhado são algumas sugestões.



NUGGET

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de frango cru (de preferência orgânico)
- 1 colher de sopa de chia (hidratada por 10 minutos em 3 colher de sopa de água)
- 1/2 cebola
- 1 colher de chá de sal (rosa ou marinho)
- Pimenta branca, páprica e cominho em pó (opcionais)

MODO DE PREPARO:

Processe tudo até que vire uma pasta homogênea. Modele os nuggets e passe em fubá ou farinha de grão-de-bico. Asse em forno a 200 ° por 20 minutos. Uma dica é você congelar os nuggets antes de assar. Assim você terá um lanchinho saudável a qualquer momento, levando-os ao forno ainda congelados, até ficarem bem douradinhos e crocantes! Sirva por exemplo, com maionese de abacate, a receita você encontra no e-book.



PÃO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Para obter a farinha de sementes de girassol, basta bater no liquidificador ou processar. Misture todos os ingredientes e reserve-os por 5 minutos. Unte uma frigideira pequena, despeje a massa, tampe-a e deixe em fogo baixo até firmar, por 1-2 minutos. Vire o pão e faça o mesmo procedimento. Minha sugestão é servir com abacate e sal, ovo mexido ou maionese de girassol. Experimente fazer uma versão doce, usando xylitol para adoçar.



SALGADO

INGREDIENTES:

- 1 xícara de frango cozido (de preferência orgânico)
- 1 xícara de couve-flor picada
- Sal (rosa ou marinho) a gosto
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1/2 colher de café de alho desidratado

MODO DE PREPARO:

Amoleça a couve-flor no vapor (ou em forno micro-ondas por 3 minutos). Bata o frango com a couve-flor no processador ou liquidificador. Coloque essa "massa" em um pano de louça limpo, e aperte bem até retirar o excesso de água. Misture o restante dos ingredientes. Modele o salgado, pincele uma gema para que fique douradinho por cima (opcional) e asse em forno preaquecido por 15 minutos a 230°. Faça várias combinações de recheios, frango e palmito, frango desfiado com queijo, queijo com orégano e tomate, são algumas opções.



CARPACCIO DE POLVO

INGREDIENTES:

- 2 tentáculos grandes
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- Sal (rosa ou marinho)
- Pimenta e páprica (opcionais)
- Raspas de limão

MODO DE PREPARO:

Cubra os tentáculos com água e cozinhe por 40 minutos em panela semi destampada. Tire-os da água e leve para gelar por uma hora. Corte os tentáculos ao meio e fique com a parte mais grossa para fazer o carpaccio. Corte em fatias bem finas, com uma faca bem afiada. Tempere o carpaccio com gotas de limão e azeite. Polvilhe páprica doce, raspas de limão e sal a gosto. Uma boa dica é usar a outra metade dos tentáculos para fazer uma salada, ou ceviche, por exemplo.



SANDUÍCHE DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de farinha de castanhas-do-pará
- 1 colher de chá de polvilho azedo
- 1 colher de chá de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal (rosa ou marinho) a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture tudo, unte uma frigideira pequena, despeje a massa, tampe-a e deixe em fogo baixo até firmar, por 1-2 minutos. Vire o pão e repita o procedimento. No recheio, use a criatividade, queijo com orégano e tomate, atum com cebola e queijo, tofu, são algumas sugestões. Também é possível ser feito em uma sanduicheira.



MAIONESE DE ABACATE

INGREDIENTES:

- 1 abacate ou 2 avocados
- Sumo de 1 limão
- 1/4 de xícara de azeite extra virgem
- 1 colher de chá de sal (rosa ou marinho)
- 1 colher de chá de molho pesto

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique todos os ingredientes. O molho pesto é opcional, mas faz toda a diferença nesta receita. A receita do pesto está no e-book de receitas.



BERINJELA CHIPS

INGREDIENTES:

- 1 berinjela fatiada
- Azeite, óleo de coco ou Lotus de coco (para untar)
- Sal (rosa ou marinho)
- Pimenta
- Queijo mozarela ralado

MODO DE PREPARO:

Unte uma forma e disponha as fatias de berinjela. Tempere com sal e pimenta a gosto. Asse por 15 minutos em forno a 180°. Retire do forno, vire as fatias, cubra com queijo ralado, e asse por mais 15-20 minutos, ou até que fiquem douradas e crocantes. Use e abuse de temperinhos de sua preferência, ervas frescas dão um sabor todo especial.



BOLINHO CREMOSO DE FRANGO

INGREDIENTES:

1 xícara de frango cozido com sal e desfiado (de preferência orgânico)
1/2 xícara de couve flor cozida
1 colher de sopa de requeijão (ou cream cheese de castanhas-de-caju)
1/2 xícara de cebolinha picada
1/2 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 ovo
1 colher de chá de fermento químico
Queijo parmesão ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite (ou óleo de coco), junte o frango e refogue por 1 minuto. Bata esse refogado com o restante dos ingredientes, no processador ou liquidificador. Se quiser, polvilhe queijo ralado. Preaqueça o forno e asse a 180° por cerca de 20 minutos ou até dourar. Varie o recheio, acrescente legumes picados no final, azeitonas, ervas frescas, atum, dentre outras opções. A receita rende 12 bolinhos.



RECEITA DOCE BÔNUS SHAKE CREMOSO

INGREDIENTES:

- Polpa de 3 cocos verdes
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de cacau 100% em pó
- 2 colheres de sopa de xylitol (ou outro adoçante)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador durante 3 minutos. Você pode substituir o cacau em pó, por morangos congelados, fica delicioso!



*Monica
Wagner*



Flávio Passos

puravida