

EMAGREÇA DE VEZ

RECEITAS LOW CARB

CAFÉ DA MANHÃ



*Monica
Wagner*



SMOOTHIE LOW CARB

INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite de coco ou de castanhas-de-caju
- 1/2 avocado ou 1/4 de abacate
- 1/2 de xícara de morangos
- 1 colher de chá de xylitol
- 1 colher de sopa de proteína vegetal ou whey protein zero carbo (opcional)

MODO DE PREPARO:

Liquidificar por 3 minutos. Fica delicioso com frutas vermelhas. Você também pode bater com algumas pedrinhas de gelo ou usar morangos congelados, para ficar ainda mais cremoso e refrescante.



MUFFIN DE BLUEBERRY

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de cream cheese de castanhas-de-caju
- 1 colher de café de bicarbonato
- 2 colheres de sopa de proteína ou whey protein zero carbo, de baunilha ou sabor neutro
- 1 colher de sopa de xylitol
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de leite vegetal (usei de castanhas-de-caju)
- 1/4 de xícara de blueberries (mirtilos)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, deixando as blueberries para o final. Coloque em forminhas e asse em forno 180° por 20 minutos. Você pode substituir blueberries por morangos, amoras, cerejas, ou mesmo pedaços de coco. Rende 5 unidades.



PÃO DE FORMA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de amêndoas cruas
- 3/4 de xícara de sementes de girassol
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 300 ml de leite vegetal

MODO DE PREPARO:

Liquidifique ou processe todos os ingredientes, até obter uma massa homogênea. Asse em forno preaquecido a 180° por 35 – 40 minutos. Espere o pão esfriar e fatie. Congele e tenha um pão low carb sempre à mão. Fica ainda melhor se colocar na torradeira antes de consumir.



OMELETE COM COGUMELOS

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/4 de cebola picada
- 1 xícara de cogumelos refogados
- 1 colher de sopa de cebolinha
- Sal (rosa ou marinho) a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com um garfo, acrescente o sal e a cebolinha picada, coloque em uma frigideira untada e tampe. Aguarde alguns minutos até firmar, vire a omelete e recheie com os cogumelos. Você pode variar o recheio com frango, maionese de abacate (receita aqui no e-book), tomate com queijo ou o que preferir.



PÃO DE GRILL

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
Pitada de sal
2 colheres de sopa de água
1 colher de chá de queijo ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture tudo e deixe descansar por 10 minutos. Coloque no grill (ou frigideira) até dourar. Experimente essas combinações: ovos e abacate, abacate e salmão defumado ou simplesmente passe maionese de abacate ou cream cheese de castanhas-de-caju!



PÃO COM SEMENTES

INGREDIENTES:

2 ovos
1/2 xícara de farinha de amêndoas
1/2 xícara de farinha de aveia
1 xícara de couve-flor cozida
1/2 xícara de farinha de castanhas-do-pará (amêndoas ou amendoim)
1 colher de sopa de farinha de linhaça
1 colher de café de fermento químico
Sal (rosa ou marinho) a gosto

MODO DE PREPARO:

Liquidifique até obter uma massa homogênea. Disponha a massa em forminhas untadas, decore com sementes de abóbora por cima e asse em forno preaquecido, a 180° por 25 minutos. Uma dica é substituir as sementes de abóbora por sementes de girassol, linhaça ou gergelim.



CREAM CHEESE DE CASTANHAS-DE-CAJU

INGREDIENTES:

1 xícara de castanhas-de-caju cruas (deixadas de molho em água mineral por 6 horas)
1/2 xícara de água mineral
Pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Escorra a água da demolhagem e bata no liquidificador as castanhas, com a água e o sal. Liquidifique ou processe até ficar bem homogêneo. Use esse cream cheese como base, tempere com ervas de sua preferência e use em pães, torradas, saladas, ou mesmo em molhos, no lugar do creme de leite. Saboroso, nutritivo e vegano!



"QUEIJO" DE CORTE

INGREDIENTES:

1/2 xícara de castanhas-de-caju (deixadas de molho por 6 horas)
1/2 xícara de sumo de limão
1/2 xícara de tofu (de preferência feito de soja orgânica, não transgênica)
Sal a gosto (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Descarte a água das castanhas que estavam de molho. Liquidifique todos os ingredientes até ficar bem homogêneo. Deixe drenar em um pano próprio (ou pano de louça limpo). Uma dica é colocar o pano dentro de uma peneira grande, despejar a massa e cobrir com o restante do pano que estiver para fora da peneira. Após duas horas, com a ajuda do próprio pano, modele o "queijo".



"QUEIJO" DE CASTANHA-DE-CAJU

INGREDIENTES:

- 3/4 de xícara de castanhas-de-caju
- 1 xícara de água mineral
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 gramas de ágar-ágar (para dar consistência de queijo)
- 1 colher de café de sal (rosa ou marinho)
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de café de alho (de preferência tostado ou desidratado)
- 1 colher de chá de cúrcuma

MODO DE PREPARO:

Deixe as castanhas de molho por 6 horas em água mineral. Descarte essa água. Liquidifique as castanhas com uma xícara de água mineral. Acrescente uma colher de sopa de polvilho azedo (ou doce, se preferir). Bata por um minuto, e leve para cozinhar em fogo baixo, mexendo durante 2-3 minutos, até começar a engrossar. Coloque em um potinho redondo e leve à geladeira por no mínimo 2 horas. Consumir em 4 dias. Também pode ser feito com amêndoas, fica divino!



VITAMINA

INGREDIENTES:

- 10 castanhas-de-caju torradas (deixadas de molho por 6 horas)
- 5 amoras congeladas
- 1 colher de sopa de xylitol
- Pitada de canela

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador por 3 minutos e sirva. Experimente também com morangos, ou outras frutas vermelhas congeladas! No caso de estarem em temperatura ambiente, acrescente cubos de gelo.



GRANOLA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de sementes de girassol
- 1/2 xícara de sementes de abóbora
- 1/2 xícara de coco ralado seco (sem açúcar)
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 2 colheres de sopa de chia
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de xylitol

MODO DE PREPARO:

Aqueça as sementes de girassol e de abóbora por uns 3 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo e acrescente o óleo de coco, mexendo bem. Adicione o restante dos ingredientes e misture. Deixe esfriar e conserve em um pote de vidro. Experimente fazer também, uma versão salgada, substituindo da receita original, o óleo de coco por uma colher de sopa de azeite e o xylitol por 1 colher de chá de sal. Ela vai bem polvilhada em saladas, purês, sopas ou pratos frios ou quentes.



IOGURTE DE COCO

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de leite de coco caseiro
- 4 gramas de ágar-ágar
- 1/2 colher de café de goma xantana

MODO DE PREPARO:

Liquidifique os ingredientes. Leve à uma panela média em fogo baixo, mexendo por 4 minutos. Coloque em uma tigela e leve à geladeira por 4 horas. Retire da geladeira e bata novamente no liquidificador até que fique bem cremoso. Se preferir uma consistência ainda mais cremosa, acrescente 1-2 colheres de sopa de água. Sirva puro, com granola, frutas, geleias low carb ou da forma que preferir! Validade – 4 dias em geladeira.



BOLO DE COCO

INGREDIENTES:

- 1 xícara do resíduo do leite de coco
(ou 1 xícara de coco ralado fino + 1 colher de chá de manteiga)
- 1/3 de xícara de castanhas-de-caju (hidratadas por 6 horas em água mineral)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de manteiga (de preferência clarificada)
- 2 colheres de sopa de néctar de coco (ou mel)
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO:

Descarte a água das castanhas deixadas de molho. Liquidifique todos os ingredientes. Despeje a mistura em forma untada em óleo de coco ou Lótus de Coco ou em forma de silicone. Asse por 20 minutos em forno a 180°. Prove também, colocando frutas vermelhas ou especiarias na massa, para enriquecer ainda mais o sabor.



PANQUECA

INGREDIENTES:

1 ovo
1 colher de chá de farinha de linhaça dourada
2 colheres de sopa de resíduo do leite de coco (ou 2 colheres de sopa de farinha de coco + 1 colher de chá de manteiga)
Pitada de bicarbonato
1 colher de café de xylitol
1 colher de chá de sementes de linhaça
Misturar tudo e aguardar 5 minutos.

MODO DE PREPARO:

Unte uma frigideira com óleo de coco (ou Lótus de Coco). Faça 3 panquecas na frigideira, tampe e leve ao fogo por 1 - 2 minutos (ou até firmar). Vire-as e deixe por mais 1 minuto. Pronto! Sirva com uma geleia low carb ou da forma que preferir, doce ou salgada.



GELEIA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de frutas vermelhas
- 1/2 colher de café de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO:

Mexa em fogo baixo até que as frutas se desfaçam. Adicione raspas de limão e uma pitada de canela (opcional). Use como cobertura ou recheio em tortas, panquecas, waffles ou sirva com iogurte.



WAFFLE

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- Pitada de bicarbonato (ou fermento químico)
- 1 colher de chá de xilitol

MODO DE PREPARO:

Misture tudo e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na máquina de waffle até firmar. Pode ser feito também em frigideira, como panqueca.



PÃO INTEGRAL DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de chá de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de iogurte natural ou cream cheese de castanhas-de-caju
- 1 colher de café de fermento químico
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, coloque em uma travessa quadrada ou retangular e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Corte ao meio, recheie e leve para grelhar na frigideira. Experimente variando o recheio com frango desfiado, queijo, tomate e orégano, por exemplo.



IOGURTE DE MORANGO

INGREDIENTES:

Polpa de 3 cocos verdes
Sumo de 1/2 limão
2 colheres de sopa de xylitol
1 colher de café de goma xantana
5 morangos

MODO DE PREPARO:

Bata os Ingredientes no liquidificador ou mixer. A goma xantana é usada para que fique mais cremoso, mas é opcional. Experimente outras versões, substituindo os morangos por outras frutas vermelhas.



CEREAL DE CANELA

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de linhaça
- 1/2 xícara de farinha de amaranto
- 1 colher de sopa de canela
- 1/2 xícara de xarope de coco (ou mel)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 2 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO:

Misture todos os Ingredientes e deixe descansar por 30 minutos na geladeira, abra a massa em papel manteiga e coloque para assar por 40 minutos em forno a 130°. Retire do forno e corte em quadradinhos com faca ou cortador de pizza. Espere esfriar para guardar em um pote de vidro bem vedado. Consuma com iogurte, leite de coco, frutas ou outras opções de sua preferência.



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
- 1 colher de chá de molho pesto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique até obter uma pasta homogênea e bem cremosa. Rica em gordura saudável, fica perfeita com torradas e ovos!



"REQUEIJÃO" VERDE

INGREDIENTES:

- 1 peça de tofu firme (de preferência feito de soja orgânica, não transgênica)
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de café de sal (rosa ou marinho)
- Punhado de cebolinha
- 1 colher de chá de orégano

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique os ingredientes até obter uma consistência homogênea e bem cremosa.



*Monica
Wagner*



Flávio Passos

pura vida