



EMAGREÇA DE VEZ

# RECEITASLOWCARB DOCES



*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.



## MOUSSE DE LIMÃO

### INGREDIENTES:

1 xícara de castanhas-de-caju (deixadas de molho por 6 horas)

Sumo de 1 limão

1/2 xícara de água filtrada

1/4 de xícara de xylitol

Raspas de um limão

### MODO DE PREPARO:

Descarte a água das castanhas que estavam de molho. Liquidifique os ingredientes até obter um creme homogêneo. Coloque a mousse em um pote e leve à geladeira por duas horas. Sirva com raspas de limão. Você pode cobrir com leite condensado de coco (receita neste e-book).



# LEITE CONDENSADO DE COCO

## INGREDIENTES:

1 litro de leite de coco

1/2 xícara de xylitol

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela, misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até reduzir o volume para cerca de 1/3. Leva em torno de uma hora ou até uma hora e meia. Despeje em um recipiente e leve à geladeira por duas horas.



# BOMBOM PRESTÍGIO

## INGREDIENTES:

1 xícara de coco ralado (de preferência o natural, não de pacotinho)  
1/3 de xícara de castanhas-de-caju  
1 colher de sopa de extrato (ou essência) de baunilha  
2 colheres de sopa de xarope de coco (ou mel)  
1 colher de sopa de óleo ou manteiga de coco  
1/2 xícara de chocolate 70% cacau

## MODO DE PREPARO:

Em um potinho, misture o coco e a castanha, cubra com água mineral e deixe de molho por 4 horas ou mais. Descarte essa água, processe ou liquidifique com o xarope de coco e a baunilha. Acrescente o óleo ou manteiga de coco. Deixe essa massa na geladeira por meia hora. Modele as bolinhas e reserve-as. Derreta o chocolate e banhe as bolinhas no chocolate. Disponha em papel manteiga, para que não grude e nem quebre depois de pronto e leve à geladeira para endurecer o chocolate. Você pode colocar alguns pedaços de nozes por cima, fica muito bom. Outra sugestão é envolver uma fruta com essa massa, e passar no chocolate.



## "CHANDELLE" SAUDÁVEL

### INGREDIENTES:

- 500 ml de leite de coco
- 1/2 xícara de cacau 70%
- 10 gotas de stevia
- 1 colher de café de goma xantana

### MODO DE PREPARO:

Mexa em fogo baixo por 7 minutos. Deixe esfriar um pouco e leve à geladeira por 3 horas para firmar. A goma xantana vai deixar o "chandelle" mais espesso. Você encontra a granel em casas de produtos naturais. Acrescente nozes picadas na massa, ou por cima, dá um sabor especial.



# TRUFA DE AMORA

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de manteiga de coco
- 1 xícara de amora congelada
- 1/4 de xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de xarope de coco (ou mel)
- 1/4 de fava de baunilha (ou algumas gotas de essência)

## MODO DE PREPARO:

Liquidificar os ingredientes, dispor em uma forma pequena e levar à geladeira por uma hora. Faça as bolinhas e passe no coco ralado. Experimente também recheiar as trufas com uma uva, ou macadâmia. Você pode fazer sua própria manteiga de coco em casa, processando o coco ralado fresco, até que vire manteiga, não precisa acrescentar nada.



# BOLO DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

200 ml de leite vegetal  
5 ovos  
1 xícara de farinha de coco  
2 colheres de sopa de cacau 100% em pó  
1 colher de sopa de fermento químico  
1/3 de xícara de xylitol  
1/4 de xícara de creme de coco (ou de leite)

## MODO DE PREPARO:

Bater o leite, os ovos e o creme de coco no liquidificador. Misturar o restante dos ingredientes em uma tigela e incorporar a mistura obtida no liquidificador. Assar em forno preaquecido a 180° por 50 minutos.

## COBERTURA:

215g de chocolate 70% cacau

150 ml de creme de coco

Coloque o chocolate na panela e mexa em fogo baixo até derreter, acrescente o creme de coco, misture bem e cubra o bolo. Confeite da forma que preferir (opcional).



# COOKIES

## INGREDIENTES:

1/2 xícara de farinha de amêndoas  
1/4 de xícara de farinha de castanhas-do-pará  
3 ovos  
1/2 xícara de farinha de coco  
1 colher de sopa de óleo de coco  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
1/4 de xícara de xarope de coco (ou mel)  
Pitada de bicarbonato (ou fermento químico)  
1/4 de xícara de chocolate 70% cacau picado

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes. Em forma untada com óleo de coco e farinha de arroz (ou direto em papel manteiga), faça os cookies na medida de uma colher de sopa da massa, deixando 3-4 cm de distância entre eles. Coloque o chocolate picado por cima. Asse em forno a 140° por 20 minutos. Deixe esfriar para tirar da forma. Você pode também substituir as farinhas de oleaginosas entre si: farinha de amêndoas, de amendoim, de castanhas-de-caju, ou outra de sua preferência.



# TORTA DE CEREJA

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de castanhas-de-caju
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 xícara de cerejas
- 1/3 de xícara de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de xylitol
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 1 ovo (ou 2 claras)

## MODO DE PREPARO:

Bata as castanhas no liquidificador até obter uma espécie de farinha.

Misture os ingredientes secos e adicione a cereja. Liquidifique o ovo, o óleo de coco e agregue aos secos. Preaqueça o forno e asse a 180° por 25 minutos. Experimente também substituir as cerejas por mirtilos, morangos ou frutas de sua preferência.



## BOLO DA TARDE

### INGREDIENTES:

2 ovos  
1/2 xícara de farinha de castanhas-do-pará  
1/2 xícara de farinha de amêndoas  
1/2 xícara de xylitol  
1/4 de xícara de leite de coco  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
1 colher de sopa de fermento químico  
1/4 de xícara de nozes

### MODO DE PREPARO:

Liquidifique os ingredientes e despeje em uma forma pequena. Coloque as nozes picadas por cima, preaqueça o forno e asse a 180° por 25 minutos. Se quiser, cubra com chocolate derretido. Fica ótimo para um chá da tarde!



# MANJAR DE COCO

## INGREDIENTES:

- 1 litro de leite de coco
- 4 colheres de sopa de amido de milho (de preferência não transgênico)
- 1 xícara do bagaço do coco (ou coco ralado)
- 5 colheres de sopa de xylitol
- 4 gramas de ágar-ágar
- Frutas vermelhas desidratadas

## MODO DE PREPARO:

Junte todos os ingredientes em uma panela, com exceção das frutas vermelhas. Mexa bem para dissolver o ágar-ágar e cozinhe por 5 minutos. Coloque em forminhas e acrescente frutas vermelhas desidratadas, leve à geladeira por umas horas e sirva! O ágar-ágar faz toda diferença nessa receita, ele é quem dá a consistência de manjar. Você encontra em casas de produtos naturais.



# TRUFA DE CREME DE AVELÃ

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de biomassa amolecida (veja o preparo no blog [www.monicawagner.com.br](http://www.monicawagner.com.br))
- 1 colher de chá de manteiga (de preferência clarificada)
- 1/2 xícara de nutella saudável (receita neste e-book)
- 2 colheres de sopa de cacau 100% em pó
- 2 colheres de sopa de xilitol

## MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes para cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até começar a desgrudar do fundo. Leve à geladeira por duas horas. Enrole com as mãos úmidas e passe no cacau ou chocolate 70% ralado. Experimente recheiar com morangos ou uvas, fica divino!



# COOKIE EM BARRA

## INGREDIENTES:

1 xícara de leite de amêndoas  
3 colheres de sopa de aveia  
1/2 xícara de manteiga de amendoim  
1 colher de sopa de bicarbonato  
1/2 xícara de xylitol  
1/3 de xícara de gotas de chocolate 70%  
1/2 xícara de farinha de aveia  
1/2 xícara de farinha de castanhas-do-pará  
1 colher de chá de baunilha  
Pitada de sal

## 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.



## FULGE DE AMÊNDOAS

### INGREDIENTES:

1/2 xícara de manteiga de amêndoas  
3 colheres de sopa de óleo de coco  
2 colheres de sopa de xylitol  
Pitada de canela em pó (opcional)

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas e mantenha no freezer. Você pode variar essa receita, com manteiga de amendoim, de castanhas-de-caju ou do Pará, adicionar nuts picadas, coco ralado... divirta-se!



## COOKIE NOTA 10

### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 scoop de proteína de baixo ou zero carboidrato
- 1/4 de xícara de manteiga de castanha-de-caju (ou outra)
- 1/4 de xícara de manteiga de coco
- 1/3 de xícara de açúcar de coco ou xylitol
- Gotas de chocolate 70% cacau (opcional)

### MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes. Em forma untada com óleo de coco e farinha de arroz (ou direto em papel manteiga), modele os cookies. Asse em forno preaquecido a 180°, por 30 minutos, espere esfriar e sirva!



# TORTA CRUA DE MORANGO

## INGREDIENTES:

4 tâmaras  
1/3 de xícara de nozes  
3/4 de xícara de amêndoas  
Bata bem e forre as forminhas ou uma forma de fundo removível.

## INGREDIENTES (recheio):

200 gramas de castanhas-de-caju demolhadas  
Sumo de 2 limões  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
1/2 xícara de leite de coco  
1/2 xícara de xylitol  
Pitada de sal  
6 morangos

## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador para fazer o creme. Separe metade da massa, bata com os morangos e distribua no fundo. Coloque a outra metade por cima e misture delicadamente. Deixe no freezer por no mínimo duas horas antes de servir. Sirva imediatamente, pois ele derrete.



## "NUTELLA" SAUDÁVEL

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícara de avelãs torradas e descascadas
- 1/4 de xícara de cacau 100% em pó
- 1/4 de xícara de xylitol (ou outro adoçante)
- 1 colher de sopa de manteiga clarificada

### MODO DE PREPARO:

Processe as avelãs até que vire uma farofa úmida (por mais ou menos 3 minutos), acrescente a manteiga e bata por mais 1 minuto (ou até obter uma consistência pastosa). Acrescente o cacau, o xylitol e bata por mais 1 minuto. O creme fica bem pastoso, mas quando deixado na geladeira, fica mais firme. Mantenha em geladeira. Ótima opção de recheio ou cobertura para bolos ou simplesmente com frutas, pães e biscoitos low carb.



## DADINHO DE AMENDOIM

### INGREDIENTES:

1 xícara de amendoim torrado (sem pele e sem sal)  
1/2 xícara de chocolate 70% cacau

### MODO DE PREPARO:

Em um recipiente de vidro, derreta o chocolate no micro-ondas por 1 minuto. Junte o amendoim e misture bem. Coloque em forminhas de gelo e leve à geladeira por 10 minutos. Se quiser, adicione pedaços de nozes, amêndoas, coco...



# IOGURTE DE COCO

## INGREDIENTES:

- Polpa de 3 cocos verdes
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de xylitol
- 1 colher de café de goma xantana (opcional)

## MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique, até ficar bem homogêneo e cremoso. Dá certo também sem goma xantana, mas ela deixa com a consistência um pouquinho melhor



## MUFFIN DE "NUTELLA"

### INGREDIENTES:

- 1 iogurte (90 gramas)
- 1 ovo
- 1 clara
- 1/3 de xícara de xylitol
- 1 colher de café de baunilha
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e reserve. Coloque uma colher de sopa da mistura no fundo da forminha, recheie com uma colher de chá de nutella saudável (receita neste e-book), e cubra com mais uma porção de massa. Preaqueça o forno e asse a 180° por 25 minutos. Esse muffin fica ótimo sem recheio também.



# PUDIM DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- Polpa de 3 cocos verdes
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 1 colher de sopa de cacau 100% em pó
- 2 gramas de ágar-ágar

## MODO DE PREPARO:

Liquidifique por 3 minutos e leve ao fogo médio por 4 minutos, coloque em forminhas e leve à geladeira por duas horas. Fica ótimo trocar o cacau por uma fava de baunilha.



## MUFFIN DE FRAMBOESA

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de castanhas-do-pará
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1/4 de xícara de xylitol (ou outro adoçante)
- 3 ovos
- 1 colher de café de bicarbonato ou fermento químico

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e coloque em forminhas, acrescente framboesa ou morango e asse em forno 180° por 20 minutos. Uma dica é acrescentar uma colher de sopa de cacau, você terá um muffin de chocolate!



# MUFFIN DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara de manteiga de coco
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/3 de xícara de açúcar de coco
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (ou Lótus de Coco)
- 1 colher de café de vinagre orgânico (opcional)
- 1 colher de chá de fermento químico

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas e asse em forno 180° por 20 minutos. Uma dica é usar Chandelle saudável, ou Nutella saudável como cobertura! As receitas estão neste e-book.



# FUDGE DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de manteiga de amendoim
- 1/3 de xícara de água
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de xylitol

## MODO DE PREPARO:

Misture a manteiga de amendoim e a água até formar uma pasta. Acrescente o cacau, o xylitol e misture até ficar bem homogêneo. Coloque em uma forma, leve à geladeira por no mínimo 3 horas. Desenforme e corte em cubinhos. Mantenha em geladeira. Você pode fazer com manteiga de amêndoas, castanhas-de-caju ou outras de sua preferência.



*Monica  
Wagner*



Flávio Passos

puravida