

# Receitas

# Low Carb

Alimentação Saudável

**411**

Receitas  
Variadas



Receitas com baixo teor  
de carboidratos

### **Aviso legal:**

**Este livro está protegido por direitos autorais. É comercializado apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.**

Como sei que você, como eu, tem uma vida corrida e não consegue ter tempo para preparar pratos sofisticados e demorados, todas as receitas que eu escolhi são simples e rápidas de preparar. Espero que você goste de todas elas tanto quanto gostei de testar e reuni-las neste livro!

# E-book 411 Receitas Low Carb

Low Carb, em tradução livre representa: “Baixo Carboidrato”.

O estilo de alimentação baseado em uma proporção menor de carboidratos é popular pelo seu poder em auxiliar o emagrecimento saudável e efetivo, já que você não precisa ficar longos períodos sem se alimentar para ter resultados.

Na Dieta Low Carb, você pode reduzir seu nível de gordura corporal de maneira saudável e se alimentando de maneira saborosa, diferente de outras dietas restritivas que te obrigam a comer de maneira restritiva e não saudável..

O 411 Receitas Low Carb oferece receitas variadas com baixo teor de carboidratos, e não zero carboidratos. Nossa equipe nutricional ressalta que a adesão de uma alimentação equilibrada e diversificada com fontes de carboidratos complexos e saudáveis é a melhor opção para uma alimentação saudável.

Ressaltamos que nossas receitas possuem teores baixo em carboidratos, porém, nem todas são de baixo valor energético, cabe ao leitor escolher as melhores receitas e adaptá-las ao seu plano alimentar diário sugerido por um profissional.

Importância dos carboidratos: Nosso corpo precisa de energia para realizar as mais simples atividades do dia a dia, os carboidratos são os combustíveis necessários para garantir o funcionamento do organismo e todas suas inúmeras reações metabólicas.

Eles garantem força para que as funções de órgãos e músculos estejam perfeitas, isso significa que para manter a forma ou até mesmo promover redução de peso e medidas, precisamos reduzi-los e escolher as melhores fontes e não bani-los totalmente da alimentação. O principal objetivo da dieta low carb é obrigar o corpo a utilizar gordura como sua principal fonte de energia na forma de corpos cetônicos que irão substituir a glicose obtida através dos carboidratos, isso acontece de forma benéfica ao organismo principalmente na prática de atividade física.

Quando isso ocorre, o corpo está em cetose, que pode ser definida como um estado metabólico onde o corpo não mais obtém energia a partir da glicose e passa a utilizar gordura como combustível energético. O resultado é uma mobilização das reservas de gordura do organismo (queima de gordura), que agora passam a ser utilizadas como fonte de energia para o metabolismo.





# EMAGRECENDO COM A LOW-CARB



## E emagrece?

**Sim, a Dieta Low-Carb emagrece**, pois ao reduzir o nível de insulina na corrente sanguínea, as células se obrigam a liberar a gordura estocada para suprir a necessidade de energia - e esse resultado pode ser observado logo nos primeiros dias da dieta.

Ao cortar carboidratos, o indivíduo começa a consumir mais proteínas, acelerando o metabolismo e auxiliando no processo de perda de peso.

Além disso, elimina-se também a retenção de líquidos, uma vez que os mesmos são utilizados para metabolizar os carboidratos.

Dessa forma, **a perda de peso torna-se inevitável.**



# SUMÁRIO

## ALMOÇO E JANTAR 95

Suflê de Brócolis.....	11
Suflê de Abóbora.....	11
Suflê de Espinafre.....	12
Suflê de Alho-poró.....	12
Suflê de Queijo.....	13
Suflê de Frango.....	13
Torta de Couve-Flor com Frango..	14
Torta de Atum.....	14
Torta de Abobrinha.....	15
Torta de Tomate e Queijo com Gergelim..	15
Salmão ao Molho de Maracujá..	16
Bacalhau fresco com Açafrão..	16
Bacalhau Fresco com Aipim....	17
Camarão ao Catupiry.....	17
Camarão com Tomate e Espinafre..	18
Camarão com Chuchu e Ervas.....	18
Camarão Grelhado com Erva....	19
Camarão com Maionese.....	19
Sardinha na panela de Pressão..	20
Salmão ao Requeijão.....	20
Salmão Com Pimenta do reino.....	21
Salmão com Pimentão e Pasta de Espinafre.....	21
Rolinhos de Salmão Recheado..	22
Refogado de Atum.....	22
Farinha de Maracujá...23	
Farinha de Linhaça....23	
Farinha de Berinjela..24	
Farinha de Amendoim...24	
Molho de Hortelã.....25	
Molho de Ervas.....25	
Molho Verde.....26	
Molho Pesto.....26	
Molho de Limão e Mostarda..27	
Molho Apimentado.....27	
Molho de Queijo Parmesão.....28	
Requeijão de Castanha de Caju..28	
Maionese de Abacate....29	
Maionese de Linhaça....29	
Patê de Cream Cheese e Abacate..30	
Patê de Berinjela com Farinha...31	
Patê de Cream Cheese com Pepino..32	
Patê de Peito de Peru.....32	
Patê de Tomate Seco.....33	
Patê de Brócolis.....33	
Patê de Alho.....34	
Patê de Atum.....	34
Filé de Frango ao Molho de Limão e Salsa..	35
Filé de Frango ao Leite de Coco.....	35
Filé de Frango com Legumes.....	36
Filé de Frango com Cúrcuma.....	36
Frango ao Alho.....	37
Frango na Mostarda.....	37
Frango Assado.....	38
Frango Mineiro.....	38
Frango Ensopado.....	39
Frango Com Alho Aromatizado.....	39
Frango com Molho de Champignon..	40
Frango com Cebola e Presunto....	40
Frango ao Molho de Abacate Picante.....	41
Frango com Cebola e Presunto.....	41
Frango com Curry.....	42
Frango com Gengibre.....	42
Frango Xadrez.....	43
Filé de Peixe com Creme de Abóbora..	43
Frango Xadrez.....	44
Filé de Peixe com Creme de Abóbora..	44
Filé de Peixe ao Molho de Alcaparra..	45
Atum ao Molho de Abacate.....	45
Filés de Pescada ao Forno.....	46
Peixe Branco Assado com Creme de Espinafre..	46
Peixe ao Vinagrete.....	47
Molho Vinagrete Para Saladas...47	
Molho de Hortelã para Saladas..48	
Salada de Parmesão e Alface....48	
Salada de Salmão com Folhas.....	49
Salada de Peixe Defumado Com Espinafre..	49
Salada de Tomate com Cebola e Sardinha..	50
Salada de Ovos.....	50
Salada de Escarola com Agrião..51	
Salada de Camarão.....	51
Salada de Abacate.....	52
Creme de Alface.....	52
Creme de Abobrinha.....	53
Creme de Berinjela e Cogumelos..53	
Creme de Abóbora Cabotia.....	54
Sopa de Peru à Moda Latina....54	
Sopa de Tomate.....	55
Lombo de Porco com Parmesão....55	
Costelinha de Porco com Limão e Mostarda..	56
Almôndegas Recheadas com Muçarela.....	56
Espetinho Misto de Carne.....	57
Costela ao 2 Queijos.....	57
Carne Moída com Ovo.....	58

# SUMÁRIO

## ALMOÇO E JANTAR

Pizza de Carne Moída.....	58
Muffin de carne com Catupiry.....	59
Rocambole de Carne Recheado com Ricota.....	59
Rocambole de Carne Moída.....	60
Hambúrgueres ao Molho de Tomate..	60
Hambúrguer com Pickles e Cottage..	61
Stroganoff de Carne.....	61
Kafta.....	62
Rosbife Caseiro.....	62
Medalhão ao Molho de Requeijão...	63
Lagarto ao Molho de Azeitona.....	63
Filé Mignon ao Limão.....	64
Fraldinha de Forno ao Alho.....	64
Fraldinha Recheada com Bacon.....	65
Fraldinha e Bacon na pressão.....	65
Carne Seca com Ovo e Legumes.....	66
Carne Seca Desfiada.....	66
Contra Filé com Ervas Finas.....	67
Alcatra assada com Maionese.....	67
Alcatra ao Molho de Tomate Acebolado...	68
Alcatra ao Molho de Maracujá.....	68
Carne de Panela com Limão.....	69
Lagarto ao Vinho Tinto.....	69
Bisteca de Boi com Maionese de Alho....	70
Coxinha com Massa de Couve-flor.....	70
Burrito Low Carb.....	71
Bifes de Picanha ao Alho.....	71
Yakissoba Low Carb.....	72
Pãozinho de Alho Low Carb.....	72
Berinjela Low Carb à Milanese....	73
Parmegiana de Berinjela Low Carb.	73
Omelete de Berinjela Low Carb....	74
Suflê de Berinjela Low Carb.....	74
Rolinho de Berinjela Gratinada.....	75
Berinjela Gratinada Light ao Alho.....	75
Caponata de Berinjela Low Carb.....	76
Farofa Low Carb de Espinafre.....	77
Farofa Low Carb de Brócolis.....	77
Farofa Low Carb Agridoce.....	78
Farofa Low Carb de Couve.....	78
Farofa com Farinha de Amêndoas.....	79
Farofa Low Carb de Aspargos.....	79
Farofa de Azeitonas e Cogumelos.....	80
Farofa Low Carb de Frango.....	80
Bife Acebolado ao Café.....	81
Farofa Low Carb com Bacon.....	81
Filé Com Manteiga de Ervas.....	82
Camarão na Moranga Low Carb.....	82
Sopa Detox de Brócolis e Couve-flor..	83
Creme de Cenoura Com Gengibre.....	83
Sopa Cremosa de Batata Doce com Linguíça e Gengibre.....	84
Sopa de Legumes Com Carne.....	84
Sopa de Legumes & Alho Poró.....	85
Sopa Creme de Couve-flor.....	85
Caldo Chines de Ovo e Tomate.....	86
Sopa de Legumes Com Carne em cubos...	86
Caldo Verde Low Carb.....	87
Salada de Salmão Surpresa.....	87
Frango ao Molho de Cogumelos e Bacon.	88
Tacos Mexicanos Low Carb.....	88
Torta de Atum Low Carb.....	89
Canelone Low Carb de Abobrinha.....	89
Frango À moda Oriental Low Carb.....	90
Cuscuz de Quinoa.....	90
Hambúrguer Funcional.....	91
Torta de Frango.....	91
Bisteca Rolê.....	92
Rocambole de Carne Com Legumes...	92
Tortinha de Brócolis Low Carb....	93
Vagem Com Cogumelo Cremoso.....	93
Bolinho de Abobrinha com Queijo..	94
Pizza de Berinjela Low Carb.....	94
Soufflé (suflê) de Chuchu Low Carb...	95
Costelinha de Porco Assada no Forno..	95
Torta Low carb de Liquidificador.....	96
Pizza Low Carb Com Massa de Brócolis.	96
Torta de Ricota e Frango.....	97
Canja de Galinha Low Carb.....	97
Torta de frango low carb.....	98
Peito de Frango Com Tomatinho, Cebola e Azeitona.....	98
Frango ao molho curry.....	99
Ballotine de frango.....	100
Frango com quiabo.....	101
Peito de frango assado com limão..	101
Frango colorido na pressão.....	102
Frango com alecrim na pressão.....	102
Espetinho de Frango Com Cebola e Pimentão..	103
Arroz de Brócolis, al dente!.....	103
Picadinho de Frango Barbecue.....	104
Arroz de Couve-flor.....	104
Lasanha low carb (Moussaka).....	105
Panqueca Low Carb.....	105

# SUMÁRIO

## ALMOÇO E JANTAR

Ballotine de frango.....	106
Carne Moída à Moda Árabe (shakshuka)..	107
Canoas de Abobrinha low carb.....	108
Sopa de Abóbora e Manjerição.....	108
Lasanha de Berinjela Simples.....	109
Maionese de Linhaça.....	109
Salada Grega.....	110
Sassami de Frango com Brócolis....	111
Spaghetti de Abobrinha com Frango.	111
Salada de Maionese.....	112
Frango Com Molho de Queijo.....	112
Omelete de Carne Seca e Arroz de Brócolis.....	113
Tomates Assados.....	113
Panqueca de Frango Super Fácil....	114
Berinjela com Calabresa fresca....	114
Omelete de Forno de Queijo e Tomate.....	115
Cenoura Gratinada, pronta em 30 minutos...	115
Omelete de carne moída.....	116
Purê de Couve-Flor.....	116
Berinjela gratinada com molho e queijo....	117
Salada de Ervas, Brotos e Folhas de Beterraba.....	118
Omelete Cremoso.....	118
Salada de Folhas com Camarão.....	119
Hambúrguer no Prato.....	119
Risoto de Couve-flor.....	120
Hambúrguer no Prato.....	120

## BOLOS E SOBREMESAS

Brigadeiro Low Carb....	122
Pudim Low Carb.....	122
Bolo de Banana com Chocolate Low Carb..	123
Mousse de Chocolate Low Carb.....	123
Cocadinha low carb.....	124
Mousse de maracujá low carb.....	124
Bolo Sem Farinha Com Leite	
Condensado Diet.....	124
Leite Condensado Diet.....	125
Bolinho de Chuva Com Canela..	125
Manjar de Coco Low Carb.....	126
Picolé de Abacate Low Carb...126	
Torta de Morango Low Carb....	127
Beijinho de Coco Low Carb....	127
Bolo de Morango Low Carb.....	128
Falso Danoninho Zero	
Carboidratos.....	128

Bolo de Morango Low Carb no Micro-ondas.....	129
Bolo de Morango Low Carb com Limão Cícliano.....	129
Pudim Low Carb Com Requeijão.....	130
Pudim Low Carb Com Nata.....	130
Pudim Low Carb de Claras.....	131
Pudim Low Carb Com Gelatina..	131
Creme de Coco.....	132
Pudim Low Carb:Chocolate com Abacate...	132
Maria Mole Proteica.....	133
Pudim Low Carb Com Leite de Coco.....	133
Pudim / Creme de Chocolate Low.....	134
Cookie de castanha de caju.....	134
Brigadeiro de Batata Doce Low Carb.....	135
Bolinho de Chocolate Low Carb.....	135
Bolo de Banana Low Carb.....	135
Torta de Maçã Low Carb de Frigideira...	136
Cookies de Amendoim Low Carb.....	136
Nuvem de Suspiro Com Geleia de Morango.....	137
Receita de Sorvete Low Carb de Baunilha.....	137
Sorvete Low Carb de Coco.....	138
Sorvete de Morango.....	138
Sorvete Low Carb com Banana e Morango..	139
Picolé Low Carb.....	139
Bolo de Cenoura Low Carb e Sem Lactose.....	140
Bolo Low Carb Com Abobrinha..	141
Bolo Low Carb Com Laranja e Cranberries.....	141
Arroz Doce de Couve-flor e Canela.....	142
Cajuzinhos de Colher.....	142
Brigadeiro Aripete.....	143
Paçoquinha.....	143
Bolo de Café.....	144
Bolo de Coco de Caneca.....	144
Bolo de Nozes.....	145
Bolo de Paçoca.....	145
Bolinho Doce de Abobrinha....	146
Nuvem de Limão.....	146
Brownie de Chocolate com Nozes.....	147
Cookies de Amendoim.....	147
Crème brûlée.....	148
Mousse de Café.....	148
Mousse de Limão.....	149
Mousse de Coco.....	149



# SUMÁRIO

## BOLOS E SOBREMESAS

Trufa de Morango.....	150
Ganache de Chocolate.....	150
Pudim de Chia.....	151
Pudim de Claras.....	151
Quindim.....	152
Sorvete de Morango Ariano....	152
Pudim de Coco.....	153
Sorvete de Abacate.....	153
Sorvete de Pitaya.....	154
Sorvete de Maracujá.....	154
Sorvete de Amendoim.....	155
Sorvete de Limão.....	155
Bombom de Amendoim.....	155
Barrinha de Coco e Chocolate.....	156
Bombons com Gengibre.....	156
Bolo Low Carb de Maçã e Coco.....	157
Bolo de Banana, Maçã e Canela.....	157

## ESPECIAL

Canelone de Abobrinha.....	159
Sorvete de Morango EXTRA CREMOSO..	159
Mousse de Chocolate fit sem creme de leite.....	160
Torta Low Carb de Carne Moída....	160
Abobrinha Gratinada.....	161
Pão de Couve-flor.....	161
Omelete de Espinafre Americano....	162
Lasanha de frango com alho, cebola e açafrão.....	162
Quibe Assado com Recheio.....	163
Sorvete de Maracujá CREMOSINHO....	163
Brownie Low Carb com 2 Ingredientes.....	164
Torta de Legumes Sem Farinha.....	164
Abóbora Gratinada.....	165
Torta de abobrinhas..	165
Creme de Chuchu Low.....	166
Mini Pizza de Abobrinha..	166
Suco Verde Low e Desintoxicante..	167
Tempero Caseiro Saudável.....	167
Pizza de Frigideira.....	168
Lasanha de alface e rúcula...	168
Filé de Frango ao limão....	169
Salgado Maromba.....	169
Rocambole de Carne Moída Completão..	170
Pão de Cebola.....	170

Legumes na Manteiga.....	171
suco de couve maracujá e gengibre...	171
suco de maracujá com menta.....	171
Lasanha de Berinjela.....	172
Suco de limão siciliano e hortelã...	172
Suco de casca de abacaxi.....	172

## CAFÉ DA MANHÃ

Pão Caseiro Funcional Sem Glúten..	174
Bolinho de Coco Low Carb.....	174
“Pão” de micro-ondas low carb....	174
Pão Low Carb de Frigideira.....	175
Bolo de caneca low carb.....	175
Bolo de chocolate e coco low carb de frigideira.....	176
Mingau de Aveia e Coco.....	176
Bolachinhas de Coco Low Carb.....	177
Misto-Quente Low Carb.....	177
Bolachinhas de Coco Low Carb.....	178
Granola low carb.....	178
Mingau de Aveia com Biomassa de Banana Verde e Sem Açúcar.....	179
Panqueca Low Carb de Couve-flor...	179
Milkshake low carb de morango e açaí.....	180
Bolo de coco low carb.....	180
Pudim de leite de coco com chia...	180
Vitamina de abacate com leite de coco.....	181
Bauru sem pão.....	181
Vitamina Low Carb de Maracujá....	181
Chips de Batata Doce.....	182
Shake de Limão Proteico.....	182
Bulletproof coffee com canela....	182
Panqueca Low Carb Doce.....	183
Omelete recheada.....	183
Bolinho de coco de microondas rápido.....	184
Queijadinha low carb de frigideira.....	184
Pão de amêndoas low carb.....	184
Pão de Abóbora Proteico.....	185
Pão de Minuto Low Carb.....	185
Panqueca de Batata Doce.....	186
Ovo Cozido Com Abacate e Batata-doce.....	186
Ovos Mexidos Com Pão Low Carb e Abacate.....	187

# SUMÁRIO

## CAFÉ DA MANHÃ

Ovo cozido com espinafre, aspargos e abacate.....	187
Smoothie de Iogurte, Abacate, Cacau e Banana.....	187
Panqueca de brócolis, couve-flor e açafrão.....	188
Iogurte Grego Com Frutas Vermelhas, Kiwi, Sementes e Castanhas.....	188
Shake de Iogurte, Linhaça e Açafrão.....	188
Panqueca de Banana (não Leva Farinha!).....	189
Omelete com Brócolis e Tomate.....	189
Omelete de Pimentão Colorido.....	189
Ovo com Queijo e Tomate.....	190
Omelete de cogumelos e alho-poró..	190
Omelete de Alho-poró e Cenoura....	190
Omelete de Salmão Defumado e Queijo Gorgonzola.....	191
Omelete de Brócolis, Tomate e Queijo Feta.....	191
Omelete de Sementes, Queijo Parmesão e Açafrão.....	191
Panqueca Low Carb Com Whey Protein, Farinha de Coco e Cacau.....	192
Smoothie de Coco Com Whey Protein...	192
Cookies de Aveia com Coco, Chia, Linhaça e Gergelim.....	192
Pão de Queijo Low Carb.....	193
Sanduíche de Frango.....	193
Smoothie de Kiwi, Couve, Banana Verde e Spirulina.....	193
Iogurte Natural.....	194
Vitamina Low Carb de Morango.....	194
Sanduíche de Atum .....	194
Pão Caseiro.....	195
Pão Oopsie.....	195
Pão de Couve-flor.....	195
Pão de Parmesão.....	196
Pão de Nuvem.....	196
Pão com Psyllium.....	197
Pãozinho Simples.....	197
Pão de Forma.....	197
Smoothie de Abacate, Salsão e Couve..	198
Pão de Hambúrguer.....	198
Sanduíche de Pasta de Ovos.....	198
Torradas com Abacate e Ovo Pochê.....	199
Panini Low Carb.....	199
Panini de Nozes.....	200
Omelete Basca.....	200

Omelete com Rúcula....	201
Omelete de Frango.....	201
Omelete de Jiló.....	202
Omelete Ocidental.....	202
Omelete de Cogumelos..	203
Omelete de Atum com Acelga..	203
Pão de Queijo Shaiury.....	204
Ovos Mexidos com Bacon e Queijo..	204
Omelete em Aros de Cebola...	205
Smoothie de Abacate Com Whey Protein e Cacau.....	205
Ovos de Codorna com Ervas...206	
Muffin de Ovo.....	206
Cupcake de Ovo com Bacon..	206
Claras de Ovos com Atum...206	
Palitos de Abobrinha com Parmesão..	207
Pizza Cetogênica.....	207
Massa de Couve-flor para Pizzas....	208
Panqueca Americana.....	208
Tortinha de Brócolis.....	209
Salgado de Frango e Brócolis....	209
Cestinhas de Peito de Peru.....	210
Pão Fit Low Carb.....	210
Biscoito de Coco.....	211
Cream Cracker de Linhaça.....	211
Bolinho de Abobrinha com Queijo.....	212
Bolinho de Ricota com Peito de Peru..	212

# ALMOÇO & JANTAR





## Suflê de Brócolis

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

Brócolis cozido e picado +/- 2 Xícaras (chá)  
Cream Cheese +/- 8 Colheres (sopa)  
4 Ovos  
4.6 Gramas de Fermento em pó  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture o brócolis, o cream cheese, os ovos, o sal e a pimenta do reino a gosto até ficar uma mistura homogênea.

Acrescente o fermento em pó e misture cuidadosamente.

Disponha a mistura em um ramequim untado com azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até dourar.

Sirva e bom apetite.



## Suflê de Abóbora

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

600g de Abóbora  
1 Caixa de Creme de Leite  
100 Gramas de Queijo prato ralado  
4 Gemas batidas  
4 Claras em neve  
4,86 Gramas de Fermento em pó  
58 Gramas de Manteiga  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Cozinhe a abóbora em uma panela com água o bastante para cobrir a abóbora até o ponto de desmanchar.

Com um garfo amasse bem a abóbora.

Adicione na panela as gemas levemente batidas, o creme de leite e a manteiga e mexa bem. Acrescente o

queijo ralado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.

Adicione as claras em neve com o fermento em pó e misture cuidadosamente.

Coloque a mistura em um refratário untado com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Sirva e bom apetite.



## Suflê de Espinafre

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

6 Ovos  
200g de Queijo Muçarela ralado  
1 Maço de Espinafre cozido e picado em pedaços grandes  
1 Pitada de Nozmoscada  
1 Colher (sobremesa) de Fermento em pó  
15 ML de Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, bata bem os ovos e reserve. Pique em pedaços grandes o maço de espinafre, cozinhe e deixe esfriar.

Em um outro recipiente, misture bem os ovos, o espinafre, o queijo muçarela ralado, a noz mozcada e tempere com o sal e a pimenta do reino.

Adicione o fermento em pó e mexa bem cuidadosamente.

Disponha a mistura em um refratário untado com um pouco de azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Sirva e bom apetite.



## Suflê de Alho-poró

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

1 Talo de Alho-poró em fatias  
3 Ovos  
12 Gramas de Manteiga  
50g de Ricota  
11,4 Gramas de Queijo Parmesão ralado  
1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Junte os ovos, a manteiga, o queijo parmesão e a ricota no liquidificador e bata tudo muito bem.

Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e bata um pouco mais.

Em um refratário untado com azeite de oliva, coloque o alho-poró e despeje por cima a mistura.

Polvilhe com parmesão ralada por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30

minutos ou até dourar.

Sirva e bom apetite.



## Suflê de Queijo

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

1 Couve-flor cozida e amassada \*só os floretes  
300 Gramas de Queijo Parmesão ralado  
3 Ovos  
45.6 Gramas de Creme de Leite fresco  
Salsinha e Cebolinha picada a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata bem até obter uma mistura homogênea.

Disponha a mistura em um ramekin e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos

ou até que o suflê fique bem dourado.

Sirva e bom apetite.



## Suflê de Frango

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

500g de Peito de Frango desfiado  
420g de Requeijão  
114 Gramas de Molho de Tomate  
4 Ovos  
Azeitonas Verdes fatiadas +/- 1 xícara de chá  
228 Gramas de Queijo Muçarela ralado  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Separe as gemas das claras e bata até formar claras em neve.

Em uma vasilha, misture o frango desfiado, o requeijão, o molho de tomate, as gemas dos ovos, as

azeitonas, o sal e a pimenta do reino até obter uma mistura homogênea.

Acrescente as claras em neve à mistura e mexa cuidadosamente. Despeje a massa em uma

forma untada e cubra com queijo muçarela ralado por cima.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Sirva e bom apetite.





# Torta de Couve-Flor com Frango

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

## Ingredientes

1 Couve-flor cozida em água e sal  
200g de Peito de Frango cozido picadinho  
1 Tomate picado  
3 e 1/2 Colheres (sopa) de Requeijão  
2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva  
5,7 Gramas de Queijo Parmesão Ralado  
Manteiga para untar

## Modo de Preparo:

Desmanche a couve-flor em floretes pequenos.

Em um refratário untado com a manteiga, faça uma camada com a metade dos floretes, pressionando bem.

Em uma vasilha, misture o frango e o tomate com 2 colheres do requeijão e o azeite de oliva.

Cubra a couve-flor e, por cima, faça uma nova camada de floretes, pressionando um pouco. Espalhe o restante do requeijão e polvilhe o parmesão.

Leve ao forno médio por 40 minutos para gratinar.

Sirva e bom apetite.



# Torta de Atum

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

## Ingredientes

3 Ovos  
180 g de Queijo Muçarela ralado  
4,86 Gramas de Fermento em pó  
200 g de Creme de Leite fresco  
340 g de Atum sólido em lata  
1 Dente de Alho picado  
Orégano a gosto +/- 2 colher de chá  
Tomate Cereja a gosto  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal e Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, bata os 3 ovos e acrescente o queijo muçarela, o creme de leite, o fermento

em pó, sal, a pimenta do reino a gosto. misture tudo cuidadosamente e Reserve.

Em outra vasilha, junte o atum, os tomates, o sal, o orégano e misture bem.

Disponha metade da massa de ovos em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.

Coloque a mistura com atum e cubra com o restante da massa.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca d 40 minutos.



## Torta de Abobrinha

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

3 Abobrinhas em rodela  
1 Cebola picada  
4 Ovos  
200g de Ricota amassada  
Tempero verde a gosto  
22 Gramas de Queijo Parmesão ralado  
Manteiga para untar  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture os ovos e a ricota até ficar uma massa homogênea.

Acrescente a cebola, o sal e a pimenta do reino.

Em uma assadeira untada com a manteiga, adicione as abobrinhas sobre a forma. disponha a massa por cima e salpique o queijo ralado.

Leve ao forno a 180°C por aproximadamente de 25 minutos.

Retire do forno e pronto.

sirva e bom apetite.



## Torta de Tomate e Queijo com Gergelim

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

### Ingredientes

90 Gramas de Farinha de Amêndoas  
144 Gramas de Gergelim torrado  
150g de Manteiga  
1 Ovo  
4,86 Gramas de Fermento Químico em pó  
Tomates Cereja +/- 1 Xicara de chá

### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture a farinha com o gergelim, o fermento e o sal. Derreta a manteiga, adicione aos

ingredientes secos, acrescente o ovo e misture bem.

Coloque no refrigerador e deixe descansar por 30 minutos. Disponha a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga. Coloque a massa para pré-assar a 200°C por aproximadamente 7 Minutos.

Para a cobertura: corte os tomates em pedaços, tire farelos de queijo minas com um ralador e espalhe por cima da massa o queijo, o parmesão e os tomates. Por último, espalhe o cream cheese. Finalize com orégano, sal, pimenta e azeite a gosto. Leve ao forno 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar nas laterais. Acrescente o manjeriço por cima.

Sirva e bom apetite



# Salmão ao Molho de Maracujá

**RÁPIDO**  
**2 PORÇÕES**

## Ingredientes

2 Postas de Salmão  
4 Colheres (chá) de Manteiga  
1 Limão  
1 Polpa de Maracujá grande  
180 ml de Vinho branco  
2 Colheres (sopa) de Xilitol \*  
Sal e Pimenta do Reino a gosto  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Disponha as postas de salmão em um recipiente e acrescente o suco de limão, o sal e a pimenta do reino.

Deixe marinar por cerca de 30 minutos.

Coloque o salmão em um refratário forrado com papel alumínio e espalhe duas colheres de manteiga por cima. Cubra o salmão com o papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200 C° por aproximadamente 25 minutos. Prepare o molho de maracujá, adicione 2 colheres de manteiga em uma frigideira e leve ao fogo baixo para derreter. Adicione o vinho e a polpa de maracujá. Misture e deixe ferver durante alguns minutos. Após o salmão cozinhar, retire do forno e disponha em um prato coloque o molho de maracujá por cima.

Sirva e Boa Refeição.



# Bacalhau fresco com Açafrão

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

## Ingredientes

4 Tomates picados  
2 Dentes de Alho picados  
1/2 Alho poró picado  
1 Cebola picada  
Salsinha à gosto  
Açafrão à gosto  
4 Filés de Bacalhau fresco  
20 gramas de Azeite de Oliva  
150 ml de Água  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Esquente uma panela com o azeite de oliva, coloque os tomates, o alho, o alho picado, a cebola, salsinha e o açafrão.

Tempere com o sal e a pimenta do reino. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos.

Acrescente o bacalhau e cubra com água. até ferver, baixe o fogo e cozinhe por 10 minutos.

Sirva e bom apetite.





# Bacalhau Fresco com Aipim

**RÁPIDO**  
**2 PORÇÕES**

## Ingredientes

600g de Bacalhau fresco  
200g de mandioca cozida em cubos pequenos.  
1/2 Limão  
Cheiro Verde a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma forma, coloque o bacalhau e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Adicione o bacalhau em um refratário e espalhe os cubos de mandioca por cima. Leve para assar em forno pré- aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar. Retire do forno e acrescente o limão e o cheiro verde para adicionar sabor. Sirva e bom apetite.

# Camarão ao Catupiry

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

## Ingredientes

600 gramas de Camarões limpos  
20 gramas de Azeite de Oliva  
190 gramas de Molho de Tomate caseiro  
Queijo Catupiry a gosto  
Queijo Parmesão ralado a gosto  
2 Pimentões picados  
1 Cebola ralada  
Salsa à gosto  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Esquente uma panela com o azeite de oliva, refogue a cebola e os pimentões. Adicione o molho de tomate e o camarão. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Cubra um refratário com o queijo catupiry e disponha o molho com camarão por cima. Coloque com o queijo parmesão ralado e a salsa por cima e leve ao forno a 180°C para gratinar. sirva e bom apetite.



# Camarão com Tomate e Espinafre

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÕES**

## Ingredientes

1 Cebola picada  
2 Dentes de Alho  
6 Tomates  
Espinafre à gosto  
12 gramas de Manteiga  
240 gramas de Camarão limpo  
Coentro à gosto  
12 gramas de Paprica doce  
Sal (moderado)



## Modo de Preparo:

Doure a cebola em uma frigideira aquecida com a manteiga .

Adicione o alho e refogue até dourar.

Acrescente o tomate e o espinafre, mexa e cozinhe por 3 minutos.

Adicione o camarão, e o coentro, misture bem e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos, mexendo frequentemente

Sirva e bom apetite.

# Camarão com Chuchu e Ervas

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

## Ingredientes

500g de Camarão limpo  
2 Chuchus em cubos  
1 Cebola  
1 Dente de Alho  
Coentro à gosto  
Cebolinha à gosto  
Urucum à gosto  
480 ml de Água  
15 ml de Óleo de Coco  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue o chuchu, a cebola, o alho e as ervas por cerca de 5 minutos.

Adicione o camarão, tempere com o urucum, sal e pimenta do reino. refogue por mais alguns minutos.

Adicione a água e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

Sirva e bom apetite

# Camarão Grelhado com Erva

**RÁPIDO**  
**2 PORÇÕES**

## Ingredientes

12 Unidades. de Camarões grandes  
4 gramas de Manteiga  
1 Dente de alho picado  
Manjericão à gosto  
Tomilho à gosto  
Sálvia à gosto  
Salsinha à gosto  
30 gramas de Azeite de Oliva



## Modo de Preparo:

Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta do reino .

Ponha os camarões em um recipiente e ponha um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por cerca de 10 minutos.

Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, Frite os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire os camarões e reserve.

Na mesma frigideira, refogue o alho com a manteiga e ponha as ervas.

Ponha os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima.

Sirva e bom apetite

# Camarão com Maionese

**RÁPIDO**  
**4 PORÇÕES**

## Ingredientes

1 Kg de Camarões médios limpos  
230 gramas de Maionese caseira  
12 gramas Mostarda Dijon  
2 Dentes de Alho picadinhos  
1 Cebola picada  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Cozinhe os camarões em água e sal. Escorra, separe e deixe esfriar bem.

Em uma vasilha misture a maionese, a mostarda, o alho e a cebola.

Adicione os camarões em um travessa e coloque o molho de maionese por cima.

Sirva frio e bom apetite.



# Sardinha na panela de Pressão

**RÁPIDO**  
**8 PORÇÕES**

## Ingredientes

800g de Sardinhas limpas (Sem cabeça e rabo)  
5 Cebolas Grandes  
6 Folhas de Manjericão  
240 ml de Vinagre de Maçã  
1 Dente de Alho  
240 ml de Azeite de Oliva  
120 ml de Água  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte as cebolas e coloque ao fundo da panela de pressão.

Adicione as sardinhas.

Adicione o vinagre, o azeite de oliva, o alho, as folhas de manjericão e um pouco de água.

Salpique com o sal e a pimenta do reino a gosto.

Freche a panela e quando pegar pressão, cozinhe por aproximadamente de 20 minutos. Depois desligue e espere esfriar. Quando estiver bem fria, retire as sardinhas e as cebolas da panela e acomode em uma travessa.

Sirva e bom apetite.

# Salmão ao Requeijão

**RÁPIDO**  
**6 PORÇÕES**

## Ingredientes

1,2 Kg de Salmão em Filés  
120 gramas Requeijão light  
120 ml de Leite de Coco  
95 gramas de Molho de Tomate caseiro  
Suco de 1 Limão  
Alcaparras à gosto  
Salsinha e Cebolinha a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Tempere os filés de salmão com sal, pimenta do reino e suco de limão a gosto.

Em uma vasilha misture o molho de tomate, o requeijão, o leite de coco, a salsinha e a cebolinha. Tempere com um pouco de sal.

Disponha os filés de salmão em uma vasilha e cubra a mistura por cima. Salpique as alcaparras por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Sirva em seguida e Boa Refeição.



# Salmão Com Pimenta do reino

**RÁPIDO**  
**2 PORÇÕES**

## Ingredientes

2 Filés de Salmão ( em média 250g cada)  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Faça três cortes diagonais em cada filé de salmão.

Tempere os filés, com sal e a pimenta do reino à gosto.

Disponha os filés em um refratário levemente untado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até os filés estejam cozidos por inteiro.

Sirva e bom apetite .

# Salmão com Pimentão e Pasta de Espinafre

**RÁPIDO**  
**8 PORÇÕES**

## Ingredientes

1 e 1/2 Kg de Salmão, em pedaços  
120 gramas de Pasta de Pimentão  
230 gramas de Maionese Caseira  
10 gramas de Queijo Parmesão ralado  
1 Kg de Espinafre fresco  
24 gramas de Manteiga  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Esquente o forno a 180°C

Tempere o salmão com sal e pimenta do reino a gosto e disponha em uma assadeira untada com um pouco de manteiga.

Misture a maionese, a pasta de pimentão e o queijo parmesão e espalhe sobre os filés de salmão.

Leve ao forno por 30 minutos ou até o salmão estar dourado.

Enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga. Tempere com um pouco de Sal e pimenta.

Disponha o salmão em um prato e distribua um pouco de espinafre refogado por cima. pn

Bom apetite.

# Rolinhos de Salmão Recheado

**RÁPIDO**  
**2 PORÇÕES**

## Ingredientes

- 300g de Salmão defumado
- 250g de Cream Cheese
- Cebolinha picada à gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o Cream Cheese, o sal, a pimenta do reino e a cebolinha até ficar uma mistura homogênea.

Corte o salmão em fatias .

Disponha as fatias de salmão um local plano e recheie com a mistura de Cream Cheese.

Enrole as fatias de salmão como se fossem canudinhos.

Coloque em um prato e sirva em seguida.

Sirva e bom apetite.

# Refogado de Atum

**RÁPIDO**  
**2 PORÇÕES**

## Ingredientes

- 2 Latas de Atum ralado
- 1 Cebola picada
- 1 Tomate sem sementes picado
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Salsinha a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue a cebola.

Adicione o tomate e refogue até cozinhar.

Coloque o atum escorrido e refogue por 8 minutos aproximadamente.

Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto e coloque a salsinha por cima.

Sirva e bom apetite



# Farinha de Maracujá

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

-8 cascas de Maracujás



## Modo de Preparo:

1. Retire toda a polpa e a casca do maracujá deixando apenas a parte branca da casca.
2. Adicione em uma forma e para o forno com 70 a 80°C cuidando para que não queime, até que fiquem secas.
3. Em seguida Retire do forno e ponha para esfriar.
4. Bata tudo em um liquidificador até que fique no ponto de farinha.
5. Guarde a farinha em um recipiente de vidro lacrado para consumir depois.

# Farinha de Linhaça

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

-540g de Sementes de Linhaça



## Modo de Preparo:

1. Ponha as sementes de linhaça no liquidificador ou processador e bata até as sementes ficarem em pó.
2. Guarde a farinha em um recipiente de vidro lacrado para consumir depois. e mantenha em local seco e longe da luz.
3. Boa Refeição.



# Farinha de Berinjela

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

-1 Kg de Berinjelas



## Modo de Preparo:

1. Utilize as berinjelas sem retirar a casca.
2. Corte as em fatias e disponha em uma forma. Leve ao forno com 80°C até as berinjelas ficarem secas e esfareladas, cuidado para não queimar.
3. Retire as berinjelas do forno e deixe-as esfriar.
4. bata as berinjelas no liquidificador até ficar no ponto de farinha.
5. Coloque em um vidro e utilize conforme necessitar.

# Farinha de Amendoim

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

-1 Kg de Amendoim descascado ( sem sal



## Modo de Preparo:

1. Despeje o amendoim em uma forma.
2. Leve ao forno a temperatura de 80°C por cerca de 15 minutos para secar. mexa sempre o amendoim para não queimar.
3. Tire o amendoim do forno e espere esfriar.
4. Passe os amendoins em um processador até ficar no ponto de farinha.
5. Guarde em um recipiente de vidro lacrado para consumir depois.

# Molho de Hortelã

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

240g de Folhas de Hortelã picada  
Suco de 1/2 Limão Taiti  
120 ml de Azeite de Oliva  
1/2 Dente de Alho amassado  
20g de Cebola ralada  
1/2 Colher (chá) de Sal (moderado)



## Modo de Preparo:

Ponha no liquidificador as folhas de hortelã, o suco de limão, o azeite de oliva, o alho amassado, a cebola ralada e o sal de forma moderada.

Bata tudo até ficar um molho homogêneo.

Ponha o molho em um recipiente de vidro e leve a geladeira por cerca de 2/h para tomar gosto.

Sirva e Boa Refeição.

---

# Molho de Ervas

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

200g de Cream Cheese  
40 ml de Creme de Leite sem soro  
10 ml de Suco de Limão  
80g de Cheiro-verde picado  
40 de Manjericão picado  
Leite de Amêndoas (o necessário)  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Num recipiente misture o cream cheese, o creme de leite, o suco de limão, o cheiro-verde, o manjericão e o Leite de coco.

Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.

Ponha na geladeira por cerca de 3 horas.

Sirva e Boa Refeição.

# Molho Verde

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

240g de Cheiro verde picado  
3 Dentes de Alho  
260ml de Leite de Amêndoas  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal (moderado)



## Modo de Preparo:

Ponha no liquidificador o alho, e o leite de amêndoas e bata tudo até triturar bem o alho.  
Ponha o cheiro verde picado e continue batendo até ficar uma mistura homogênea.  
Ponha o azeite de oliva até engrossar e tempere com o sal a gosto.  
Sirva em seguida e Boa Refeição.

---

# Molho Pesto

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

2 Maços de Manjericão  
4 Dentes de Alho  
1 e 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva  
10 Castanhas do Pará descascadas  
60g de Queijo Parmesão ralado  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Ponha no liquidificador o manjericão, os dentes de alho, o azeite de oliva, as castanhas do Pará, o queijo parmesão ralado e bata tudo até ficar uma mistura homogênea.  
Ponha mais azeite de oliva se necessário.  
Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.  
Coloque a mistura em um recipiente de vidro.



# Molho de Limão e Mostarda

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

20ml de Mostarda Light  
6 ml de Adoçante xilitol  
120 ml de Creme de Leite fresco  
10 ml de Suco de Limão Taiti  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Num recipiente, misture a mostarda, o adoçante xilitol, o sal e a pimenta do reino. Ponha o creme de leite aos poucos até obter uma mistura homogênea. Insira o limão, misture tudo e leve a geladeira por cerca de 2 horas. Sirva em seguida e Boa Refeição-

# Molho Apimentado

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

180 ml de Maionese caseira  
5g de Alho em Pó  
12 ml de Adoçante xilitol  
5g de Páprica  
6 ml ou (1 colher) de Suco de Limão  
1 Colher de café de Pimenta biquinho picada  
6ml de Água  
Cominhos e Tomilhos a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em um recipiente junte a maionese caseira, o alho em pó, o adoçante, a páprica, o suco de limão, a pimenta biquinho picada, o cominho e o tomilho. Misture bem até obter uma mistura homogênea. Ponha a água e tempere com o sal e a pimenta do reino. Misture novamente. Leve a geladeira por 1 hora para pegar gosto.

# Molho de Queijo Parmesão

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

360 ml de Creme de Leite fresco  
1 e 1/2 Xícara (chá) de Queijo Parmesão ralado  
(Ralar o queijo)  
Alecrim picado a gosto  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela misture o creme de leite fresco até ferver.  
insira o queijo parmesão ralado, o alecrim picado, o sal e a pimenta do reino a gosto.  
Mexa sempre ate ficar no ponto.  
Boa Refeição

# Requeijão de Castanha de Caju

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

240g de Castanha de Caju sem Sal  
(Deixada de molho por pelo menos 4/h)  
1 Dente de Alho  
Suco de 1/2 Limão  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em um liquidificador bata a castanha do caju, o alho, e suco de limão até ficar uma mistura homogênea, coloque água aos poucos até ficar com a consistência desejada.  
Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e misture bastante.  
Passe a mistura para o um recipiente e ponha na geladeira por aproximadamente 2 horas.  
Boa Refeição.

# Maionese de Abacate

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

Polpa de 1/2 abacate  
1 Dente de Alho  
Suco de 1 Limão  
120 ml de Azeite de Oliva  
Coentro fresco a gosto  
Sal a gosto, (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em um liquidificador pomha a polpa do abacate, o alho, o suco de limão, o azeite de oliva e o coentro. 2Em seguida bata tudo até obter um creme homogêneo.  
Tempere com o (sal de forma moderado) e a pimenta do reino a gosto.  
Sirva e Boa Refeição.

# Maionese de Linhaça

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

8 colheres (sopa) de Farinha de Linhaça  
120 ml de Água filtrada  
Suco de 2 Limões  
180 ml de Azeite de Oliva extra virgem  
Sal a gosto, (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Cubra a farinha de linhaça com água e deixe de molho até ficar com a consistência de clara de ovo. Ponha no liquidificador o suco de limão, o azeite de oliva e a mistura de farinha de linhaça. Bata tudo até obter uma mistura homogênea.  
Tempere com (sal) e a pimenta do reino a gosto.



# Patê de Cream Cheese e Abacate

**RÁPIDO**  
**1 PORÇÃO**

## Ingredientes

1 Abacate maduro  
60g de Cream Cheese  
10 ml de Vinagre  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Descasque o abacate e amasse-o  
Adicione o vinagre e um pouco de sal e a pimenta.  
Adicione o cream cheese e misture até ficar homogêneo.  
Coloque um pouco de azeite de oliva e misture tudo.  
Sirva e Boa Refeição





## Patê de Berinjela com Farinha

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

### Ingredientes

20g de Farinha de Berinjela

40g de Maionese caseira

1/2 Cebola ralada

Salsinha

Cebolinha a gosto

Sal (moderado)

Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture a farinha de berinjela, a maionese caseira e a cebola ralada.

Adicione a salsinha e a cebolinha a gosto e misture tudo.

Tempere com o sal e a pimenta do reino.

Sirva e Boa Refeição



# Patê de Cream Cheese com Pepino

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**25**

## Ingredientes

2 Pepino médios sem Casca  
1 Pote de Cream Cheese  
40 ml de Azeite de Oliva  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Coloque o pepino sem casca em um processador e bate até ficar triturado.  
Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.  
Ponha a mistura em uma vasilha e acrescente cream cheese e o azeite de oliva.  
Sirva e Boa Refeição

---

# Patê de Peito de Peru

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

## Ingredientes

200g de Peito de Peru  
290g de Requeijão light  
Salsinha a gosto  
Sal( moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte a cebola em pedacinhos e o peito de peru em pedaços pequenos ou triture no processador e separe.  
Em uma vasilha, misture o peito de peru, a cebola, o requeijão e a salsinha.  
Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.  
Sirva e Boa Refeição



# Patê de Tomate Seco

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

## Ingredientes

240g de Tomate seco  
80 ml de Azeite de Oliva  
1 Colher (café) de Sal  
1/2 Dente de Alho  
Folhas de Manjeriçã fresco



## Modo de Preparo:

Ponha todos os ingredientes no liquidificador.  
Bata tudo até obter uma mistura homogênea.  
Caso não consiga bater, vá pondo aos poucos um pouco de água, com um pouco de água.  
Sirva Boa Refeição

---

# Patê de Brócolis

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

## Ingredientes

10 ml de Azeite de Oliva  
1/2 Cebola  
3 Dentes de Alho  
240g de Requeijão light  
1 Maço de Brócolis cozido  
200g de Creme de Leite  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Bata a cebola e o alho no Liquidificador .  
Refogue a cebola e o alho em uma panela com o azeite de oliva.  
Triture o brócolis e acrescente na panela .  
Adicione o requeijão e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.  
Espere esquentar no fogo e mexa sempre.  
Acrescente o creme de leite e misture bem.  
Sirva e Boa Refeição

# Patê de Alho

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

## Ingredientes

3 Dentes de Alho  
200g de Creme de Leite  
80g de Maionese Caseira  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Adicione os dentes de alho, o creme de leite e a maionese caseira no liquidificador e bata tudo. Depois de batido, coloque a mistura em uma vasilha e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e misture tudo.

Guarde na geladeira por cerca de 1 dia patê.

Sirva e Boa Refeição.

# Patê de Atum

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

## Ingredientes

2 Latas de Atum  
1 Ovo Cozido picado  
20g de Mostarda light  
80g de Maionese Caseira  
1 Cebola picada  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Disponha o atum escorrido, a maionese e a cebola picada em uma vasilha e os misture.

Acrescente o ovo cozido picado e mostarda e tempere com sal e a pimenta do reino à gosto.

Mexa tudo até ficar um homogêneo.

Guarde na geladeira por aproximadamente 2 horas

Sirva e Boa Refeição

## Filé de Frango ao Molho de Limão e Salsa

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

### Ingredientes

6 Filés de Peito de Frango  
60 ml de Suco de Limão  
Salsa picada à gosto  
60 ml de Água  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino à gosto  
48 gramas (sopa) de Manteiga

### Modo de Preparo:

Em uma panela, derreta a manteiga e separe. Tempere o peito de frango com sal e pimenta do reino. Disponha os filés em uma assadeira e coloque a metade da manteiga derretida.

Leve ao forno préaquecido a 220°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourado. Passe os filés de frango para um refratário e separe.

Na assadeira, adicione o suco de limão e a manteiga restante.

Raspe o fundo com uma colher de pau e junte a salsa picada e a água. Aqueça bem e coloque o molho sobre os filés de frango.

Sirva e bom apetite.



## Filé de Frango ao Leite de Coco

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**6**

### Ingredientes

1 Kg de Filé de Peito de Frango  
200 ml de Leite de Coco  
3 Dentes de Alho picado  
1 Cebola picada  
2 Tomates picados  
Colorau à gosto  
15 ml de Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

Corte o frango em cubos. Em uma panela coloque o azeite e deixe esquentar.

Disponha os cubos de frango e frite-os

Acrescente a cebola, o alho amassado, o tomate e o colorau, misture bem e deixe fritar um pouco.

Acrescente o leite de coco, tempere com o sal e a pimenta do reino a e deixe ferver

Coloque o frango em uma travessa.

Sirva e bom apetite .





# Filé de Frango com Legumes

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**6**

## Ingredientes

4 Filés de Peito de frango  
120 gramas de Couve-flor em buquês  
120 gramas de Brócolis em buquês  
24 gramas de Manteiga  
Salsinha à gosto  
Orégano à gosto  
15 ml Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela com água fervente, cozinhe os brócolis e a couve-flor por cerca de 5 minutos. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo. Adicione os brócolis e a couve-flor e refogue por 6 minutos, mexendo e separe .  
Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino.  
Esquente uma frigideira com o azeite de oliva e grelhe os filés até ficarem dourados. distribua os frangos e os legumes e polvilhe em uma travessa com orégano e a salsinha por cima.

# Filé de Frango com Cúrcuma

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**2**

## Ingredientes

400g de Filé de Frango  
12 ml de Azeite de Oliva  
Porção de Tomilho  
15 ml de Vinho Branco  
1 Porção de Cúrcuma  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em um recipiente, Adicione a cúrcuma, o sal, o tomilho, o azeite de oliva e o vinho branco e os misture.  
Passar a mistura nos filés.  
Em uma frigideira antiaderente, grelhe os filés dos dois lados e espere ficar pronto. sirva e bom apetite.

# Frango ao Alho

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

2 Kg de Coxas de Frango  
24 ml de Azeite de Oliva  
8 Dentes de Alho, cortados  
Suco de 1 Limão  
Salsa picada à gosto  
48 gramas de Manteiga  
Ervas secas à gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

Préaqueça o forno a 180°C.

Disponha os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Acrescente o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue o suco do limão e o azeite por cima. Leve ao forno e asse por aproximadamente 40 minutos ou até o frango cozinhar e dourar. Sirva e bom apetite.



# Frango na Mostarda

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

500g de Filé de Frango  
2 Dentes de Alho triturado  
24 gramas de Mostarda Light  
15 ml de Molho Shoyu  
Sal (moderado)  
pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma travessa, disponha os filés de frango, o alho triturado, o molho shoyu, a mostarda, o sal e a pimenta do reino.

Misture-os até que o frango fique completamente com o tempero sobreposto a ele.

Deixe descansar por aproximadamente 15 minutos.

Disponha os filés em uma assadeira antiaderente e leve ao forno préaquecido a (180°C) por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado.

Sirva e bom apetite.





# Frango Assado

## Ingredientes

1 Frango inteiro de 1,5Kg limpo  
12 gramas de Manteiga  
15 ml de Molho Shoyu  
Orégano a gosto  
Alecrim a gosto  
Manjericão a gosto  
Suco de Meio limão  
200 ml de água  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8



## Modo de Preparo:

Coloque o frango já limpo dentro do saco para cozinhar.

Numa tigela adicione o suco de limão, a água, o molho Shoyu, o orégano, o alecrim, o manjericão, o sal e a pimenta do reino e misture bem.

Coloque toda mistura dentro do saco junto com o frango e amarre bem. Depois de amarrado, sacuda para que os temperos se misturem com o frango. Deixe marinar por 1 hora.

Retira o frango do saco plástico e disponha em uma assadeira. Cubra o frango com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C.

Após 30 minutos retire o frango do forno e pincele com a manteiga. Coloque novamente o frango no forno sem o papel alumínio e deixe assar dourado.

# Frango Mineiro

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

240 ml de Azeite de Oliva  
1 kg de Coxa e Sobrecoxa de Frango  
1 kg de Quiabo em pedaços  
6 Dentes de Alho Amassados  
240 ml de água  
Salsa picada à gosto  
Cebolinha à gosto  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, frite todos os pedaços de frango até dourarem bem. Tire o frango e separe a panela.

Tempere o quiabo com o alho, o sal e a pimenta do reino.

Frite o quiabo na mesma panela, em fogo alto por cerca de 10 minutos, retire do fogo e separe. Coloque os pedaços de frango na panela, acrescente aos poucos o a água, em fogo brando, deixe cozinhar por 20 minutos.

Acrescente o quiabo e cozinhe por mais 10 minutinhos. Acrescente a cebolinha e misture bem. Sirva e bom apetite.



# Frango Ensopado

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4

## Ingredientes

600 gramas de Peito e Sobrecoxa de Frango  
12 ml de Azeite de Oliva  
1/2 Cebola Média picada  
1/2 Tomate Médio picado  
1 Dente de Alho picado  
salsinha picada a gosto  
15 ml de Vinagre  
480 ml de Água quente  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma vasilha deixe o frango marinar no vinagre por proximamente 15 minutos. Lave em água corrente. Aqueça uma panela com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Em seguida acrescento o frango e cozinhe até dourar. Acrescente o tomate e deixe cozinhar, por cerca de 3 minutos, ou até começar a desmanchar. Coloque a água quente, tempere com sal e a pimenta do reino a gosto e deixe cozinhar com fogo médio por mais 25 minutos em média. Retire do fogo e acrescente a salsinha.

# Frango Com Alho Aromatizado

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4

## Ingredientes

1 kg de Frango em pedaços  
300 ml de Vinho branco  
3 Dentes de Alho  
24 gramas de Manteiga  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em um vasilha, coloque o frango e o vinho e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Deixe marinar por 1 hora. Depois escorra e separe a marinada. Coloque o frango em um refratário untado com um pouco de manteiga. Espalhe os dentes de alho e manteiga sobre o frango. Cubra com papel alumínio, e leve ao forno pré aquecido a 220°C por cerca 20 minutos, regando de vez em quando com a marinada. Retire o papel alumínio e deixe o frango dourar.

# Frango com Molho de Champignon

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

2 Peitos de Frango Grandes sem osso  
1 Cebola picada  
200g de Creme de Leite  
100 g de champignon cortado em fatias  
1 Dente de Alho picado  
12 gramas de Manteiga  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte os peitos de frango ao meio para formar os filés e tempere com sal e a pimenta do reino a gosto. Aqueça a frigideira com manteiga, e grelhe os filés de frango dos dois lados até ficar dourados. Retire-os da frigideira e reserve numa vasilha. Na mesma frigideira, acrescente o alho e a cebola e frite até dourar. Em seguida coloque o creme de leite e o champignon, misture e deixe no fogo por aproximadamente 2 minutos. Acrescente os filés de frango em uma travessa e despeje o molho de champignon por cima. Sirva e bom apetite .

# Frango com Cebola e Presunto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

1,5 kg de Frango cortado nas juntas  
12 gramas de Manteiga  
12 gramas de Mostarda  
2 Dentes de Alho amassados  
200ml de Vinho tinto  
150g de Presunto picado  
200ml de Caldo de Carne Caseiro  
10 Cebolas Mini  
Sal a gosto (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Coloque o frango em uma panela grande, e insira a manteiga, a mostarda, o alho, o sal, a pimenta do reino, o vinho e o presunto. Tampe bem e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 60 minutos. Enquanto estiver cozinhando, abra a panela de vez em quando e jogue um pouco de caldo de carne aquecido por cima do frango. Ponha as cebolas e cozinhe por mais 10 minutos. Sirva e bom apetite





# Frango ao Molho de Abacate Picante

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

500 gramas de Filé de Frango  
Cebolinha picada à gosto  
45 gramas de Maionese Caseira  
1 Dente de Alho picado  
1 Abacate pequeno  
Suco de 1/2 Limão  
12 ml de Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino à gosto



## Modo de Preparo:

Tempere os filés de frango com o sal, pimenta do reino a gosto.  
Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, doure os filés dos dois lado e separe.  
Acrescente o abacate, o suco de limão, a maionese e a cebolinha no Liquidificador e triture tudo até formar uma mistura homogênea. Acrescente uma pitadinha de sal e homogenize.  
Coloque os filés de frango em um recipiente e por cima o molho de abacate.  
Sirva e Boa Refeição.

# Frango com Cebola e Presunto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

500 gramas de Filés de Frango  
24 gramas de Manteiga  
1 Cenoura grande Ralada  
115 gramas de Maionese caseira  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Tempere o filé de frango com sal e pimenta do reino a gosto.  
Em uma frigideira com manteiga, doure os filés dos dois lados e separe.  
Para o molho, refogue a cebola com uma colher de manteiga, junte a cenoura e deixe amolecer.  
Adicione a maionese e deixe aquecer, retire do fogo e coloque no liquidificador para bater até que fique uma mistura homogênea. Tempere com o sal a gosto.  
Coloque os filés em um prato e adicione o molho por cima.  
Sirva e Boa Refeição



# Frango com Curry

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

250 gramas de Peito de frango em cubos  
30 gramas de Requeijão Cremoso Light  
2,5 gramas de Curry em pó  
3 gramas de Gengibre em pó  
3 Dentes de alho picado  
Pimenta calabresa a gosto  
36 ml de Azeite de Oliva  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture o requeijão, o alho, o curry, o sal, a pimenta e o gengibre. Corte os frangos em cubos e acrescente tudo junto na vasilha com os ingredientes e deixe marinar por 1 hora. Com a ajuda de uma colher, retire o frango e doure em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva.  
Sirva e Boa Refeição

# Frango com Gengibre

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

1 Frango inteiro em Pedacos  
2 Cebolas grandes picadas  
3 Dentes de Alho  
Cravos da Índia  
6g de Gengibre  
12 ml de azeite de oliva  
Sal a gosto (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Acrescente os pedaços de frango, nos quais os cravos terão sido fixados. Tempere com o sal, pimenta do reino e raspa de gengibre. Acrescente a água de modo que cubra e deixe cozinhar em fogo médio até toda evaporação da água.  
Coloque o Frango em uma travessa vidro, sirva. Boa Refeição

# Frango Xadrez

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
2

## Ingredientes

600g de Peito de Frango em cubos  
8 Dentes de Alho picados  
1 Cebola grande  
2 Pimentões verdes  
50g de Amendoim descascado  
15ml de Molho Shoyu  
12 ml de Azeite de Oliva  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Em uma frigideira, Acrescente o azeite de oliva e espere aquecer, refogue o frango até dourar. Acrescente o alho e o molho shoyu e deixe cozinhar por 10 minutos mexendo sempre. Corte a cebola e os pimentões em pedaços grandes e coloque na frigideira. Acrescente o amendoim, e tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar por mais 10 minutinhos. Sirva e Boa Refeição

# Filé de Peixe com Creme de Abóbora

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

500g de Filé de Peixe (pescada, tilápia, ou outro)  
200g de Abóbora cozida e amassada  
1 Cebola pequena cortada  
1/2 Maço de Espinafre cozido  
115 gramas de Maionese caseira  
36 ml de Azeite de Oliva  
30 ml de Suco de Limão  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, doure a cebola, junte a abóbora, o espinafre picado e refogue por aproximadamente 2 minutos. Acrescente a maionese e misture até que fique um creme homogêneo. Separe. Adicione os filés de peixe, o sal e o suco de limão em uma vasilha e deixe descansar por alguns minutos. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés até dourar os dois lados por igual. Coloque os filés em um prato e o creme ao lado.



# Frango Xadrez

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**2**

## Ingredientes

600g de Peito de Frango em cubos  
8 Dentes de Alho picados  
1 Cebola grande  
2 Pimentões verdes  
50g de Amendoim descascado  
15ml de Molho Shoyu  
12 ml de Azeite de Oliva  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Em uma frigideira, Acrescente o azeite de oliva e espere aquecer, refogue o frango até dourar. Acrescente o alho e o molho shoyu e deixe cozinhar por 10 minutos mexendo sempre. Corte a cebola e os pimentões em pedaços grandes e coloque na frigideira. Acrescente o amendoim, e tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar por mais 10 minutinhos. Sirva e Boa Refeição

# Filé de Peixe com Creme de Abóbora

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

500g de Filé de Peixe (pescada, tilápia, ou outro)  
200g de Abóbora cozida e amassada  
1 Cebola pequena cortada  
1/2 Maço de Espinafre cozido  
115 gramas de Maionese caseira  
36 ml de Azeite de Oliva  
30 ml de Suco de Limão  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, doure a cebola, junte a abóbora, o espinafre picado e refogue por aproximadamente 2 minutos. Acrescente a maionese e misture até que fique um creme homogêneo. Separe. Adicione os filés de peixe, o sal e o suco de limão em uma vasilha e deixe descansar por alguns minutos. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés até dourar os dois lados por igual. Coloque os filés em um prato e o creme ao lado.



# File de Peixe ao Molho de Alcaparra

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

4 Filés de Pescada ou outro ( 200g cada)  
Alcaparras picadas à gosto  
Suco de 1 Limão  
24 gramas de Manteiga  
Salsinha picada a gosto  
Sal e pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, tempere os filés com suco de limão, sal e pimenta do reino e deixe marinar por 15 minutos. Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, derreta a manteiga e adicione os filés para grelhar até que fiquem bem dourados. Tire os filés e separe.

Coloque na frigideira a outra metade do suco de limão e as alcaparras e mexa. Acomode os filés em um prato e disponha sobre ele o molho de alcaparras. Acrescente a salsinha por cima.

# Atum ao Molho de Abacate

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

1 Xícara (chá) de Abacate em cubinhos  
2 Colheres (sopa) de Cebola Roxa picada  
2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva  
1 Colher (sopa) de Suco de Limão  
2 Colheres (chá) de Salsa picada  
4 Postas de Atum (250g cada)  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Misture o abacate, a cebola, o azeite de oliva, o suco de limão a salsa em um recipiente e leve a geladeira por cerca 2/h

Tempere as postas de atum com sal e a pimenta do reino a gosto.

Pincele um pouco de azeite de oliva e grelhe em uma grelha as postas dos dois lados até que fiquem bem douradas.

Ponha as postas em um refratário e coloque o molho de abacate por cima.

Sirva e bom apetite.



# Filés de Pescada ao Forno

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

1/2kg de Filé de Pescada  
Suco de 1 Limão  
1/3 Xícara (chá) de Manteiga  
1 Colher (sopa) de Salsa picada  
1 Colher (sopa) de Orégano  
Óleo para untar  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Limpe os filés e tempere com limão, sal e pimenta do reino a gosto.

Em uma vasilha, prepare uma pasta com a manteiga, a salsa, o orégano, sal e pimenta.

Corte um pedaço de papel alumínio para por em cada filé. Unte o papel com a manteiga temperada, Ponha os filés e feche os pacotes.

Ponha em uma forma untada com óleo e ponha os pacotes com os filés.

Leve ao forno pré aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos. Desfaça os pacotes e arrume os filés em uma travessa.

# Peixe Branco Assado com Creme de Espinafe

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
2

## Ingredientes

400g de Filés de Peixe branco (robalo ou outro)  
1 Cebola grande  
1 Dente grande de Alho  
1 Maço de Espinafre picado  
150ml de Creme de Leite  
200g de Queijo Parmesão ralado  
1 Limão  
Sal e Pimenta do reino a gosto  
Azeite de Oliva a gosto

## Modo de Preparo:

Tempere os filés com limão, sal, pimenta do reino e reserve.

Doure a cebola e o alho em uma frigideira com azeite.

Ponha o espinafre e deixar refogar até começar a desmanchar.

Ponha o creme de leite, a pimenta do reino (a gosto) e o sal.

Deixe reduzir um pouco e desligue o fogo. Em um refratário, que possa ir ao forno, Ponha azeite de oliva, arrume os filés e cubra com o creme de espinafre.

Cubra a travessa com o parmesão ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.



# Peixe ao Vinagrete

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

4 Filés de Peixe (tilápia, pescada ou outro)  
100ml de Leite de Coco  
1 Cebola Média  
1 Colher (sopa) de Salsinha  
3 Tomates picados sem sementes  
1 Pimentão Verde pequeno  
Suco de Meio Limão  
1 Colher (chá) de Azeite de Oliva  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Tempere os filés de peixe com limão limão e o sal a gosto. Reserve.  
corte a cebola em pedacinhos, a salsinha, tomate e o pimentão.

Ponha para refogar em uma panela aquecida com o azeite de oliva até começar a soltar o líquido.

Tempere com o sal e pimenta do reino a gosto.

Acrescente os filés de peixe na panela e deixe cozinhar. Depois de cozidos, ponha o leite de coco e deixe cozinhar por mais 5 minutos. polvilhe a salsinha por cima.

sirva e bom apetite.

---

# Molho Vinagrete Para Saladas

**RÁPIDO**  
**150mL**

## Ingredientes

150 ml de Azeite  
60 ml de Vinagre  
12 gramas de Mostarda  
Alho em pó à gosto  
Sal a gosto de forma moderada  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes em uma vasilha com tampa e agite bem para que todos os ingredientes se misturem.

O molho esta pronto, ele pode ser servido com qualquer salada de seu gosto.

Bom apetite.



# Molho de Hortelã para Saladas

**RÁPIDO**

**150ml**

## Ingredientes

Hortelã à gosto  
Suco de meio Limão  
150 ml de Azeite de Oliva  
1/2 Dente de Alho amassado  
1 Colher (sopa) de Cebola ralada  
Sal à gosto (Moderado)



## Modo de Preparo:

Lave o hortelã, e separe as folhas.  
Coloque as folhas de hortelã no liquidificador junto com todos os demais ingredientes.  
Bata bem até que fique uma mistura homogênea.  
Disponha a mistura em uma vasilha e leve à geladeira por 2 horas.  
Sirva e bom apetite.

# Salada de Parmesão e Alface

**RÁPIDO**

**PORÇÃO**

**4**

## Ingredientes

12 Folhas de Alface crespa  
70g de parmesão ralado  
2 Tomates sem sementes  
1/2 Maço de Hortelã fresca  
Salsinha a gosto  
1 Pepino  
Suco de 1 Limão  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte o tomate, o pepino em cubos e a alface como desejar.  
Adicione em uma vasilha o parmesão ralado, e os demais ingredientes cortados acrescente a hortelã picada e a salsinha. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.  
Misture regue o azeite de oliva e o suco de limão por cima.  
Sirva e bom apetite.

# Salada de Salmão com Folhas

## Ingredientes

2 Postas de Salmão grelhado  
Suco de 1/2 Limão  
1/2 Maço de Alface Crespa  
1/2 Maço de Rúcula  
1/2 Maço de Alface Americana  
Tomate Seco à gosto  
Azeite de Oliva à gosto  
Sal a gosto (moderado)

## Modo de Preparo:

Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe as postas de salmão e tempere com o sal, a pimenta do reino e o limão.

Desfie em pedaços grossos o salmão e reserve.

Adicione em recipiente as folhas, o tomate seco e as lascas de salmão.

Coloque o suco de limão e o azeite de oliva por cima.

Sirva e bom apetite

RÁPIDO  
PORÇÃO  
2



# Salada de Peixe Defumado Com Espinafre

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4

## Ingredientes

700g de Espinafre  
350 gramas de Peixe defumado  
12 gramas Colher (sopa) de Mostarda Light  
Vinagre à gosto  
15 gramas) de Óleo de Coco  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Esquente o óleo de coco em uma frigideira e refogue o peixe defumado cortado em fatias por 3 minutos.

Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.

Lave as folhas de espinafre uma vasilha e coloque o peixe defumado por cima.

Regue a salada com o vinagre e com a mostarda e misture.

Sirva e bom apetite.



# Salada de Tomate com Cebola e Sardinha

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**3**

## Ingredientes

1 Lata de Sardinha em Óleo  
1 Cebola pequena em tiras  
1 Tomate pequeno sem sementes cortado em tiras  
de Azeitonas à gosto  
Salsinha à gosto  
Orégano seco à gosto  
1 Alface Americana  
Vinagre a gosto  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Tire as espinhas da sardinha em óleo, corte em pedaços menores e reserve junto ao óleo.  
Em uma vasilha disponha a cebola, tomate, as azeitonas, a salsinha, o orégano, o sal, a pimenta do reino, o vinagre e a sardinha reservada com o óleo e misture delicadamente.  
Cubra e leve à geladeira por 30 minutos.  
Em uma travessa, disponha a alface e distribua a mistura de sardinha reservada da geladeira.  
Sirva e bom apetite.

# Salada de Ovos

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

5 Ovos cozidos  
3 Tomates Médios  
1 Pepino Médio  
12 gramas de Mostarda Light  
Salsinha à gosto  
Cebolinha à gosto  
15 gramas de Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Vinagre de Maçã a gosto



## Modo de Preparo:

Cozinhe os ovos, tire a casca e corte os ovos corte ao meio e os separe.  
Corte os tomates e o pepino em rodela . Coloque os ovos em uma saladeira e acrescente por cima os tomates e o pepino. Em uma Vasilha adicione o vinagre,o sal, o azeite de oliva e a mostarda. Misture e coloque por cima da salada. Coloque por cima a cebolinha e a salsinha.  
Leve para a geladeira e deixe tomar gosto por aproximadamente 20 minutos.  
Sirva e bom apetite



# Salada de Escarola com Agrião

## Ingredientes

Escarola à gosto  
Agrião à gosto  
Azeitonas picadas  
15 ml Vinagre  
12 gramas de Azeite de Oliva  
Sal a ( moderado)

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**3**



## Modo de Preparo:

Lave a escarola e o agrião e pique-os.

Em uma saladeira, Adicione a escarola, o agrião, as azeitonas e misture.

Tempere com o sal, e vinagre e regue com o azeite de oliva por cima e misture .

Sirva em seguida e bom apetite.

# Salada de Camarão

## Ingredientes

600g de Alface Crespa  
10 ml Colheres (chá) de Vinagre  
Estragão a gosto  
220g de Camarão rosa  
4 Ovo Cozidos  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**



## Modo de Preparo:

Coloque as folhas de alface crespa, e lave bem.

Em uma frigideira es quente com azeite de oliva grelhe bem os camarões e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Tire do fogo e deixe esfriar.

Em uma vasilha misture a alface, o estragão e os camarões.

Descasque os ovos cozidos, corte ao meio e misture com a salada de camarões.

Tempere com o sal, azeite de oliva e vinagre a gosto.

# Salada de Abacate

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

1 Abacate  
1 Bulbo de Erva doce  
Tomate Cereja cortados ao meio à gosto  
Orégano seco à gosto  
Suco de 1/2 limão  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Lave a erva doce com água corrente. Corte-a ao meio e depois em fatias finas. Reserve.  
Corte o abacate em cubos e o separe.  
Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, regue com o suco de limão, tempere com o sal e misture. Adicione um pouco de azeite de oliva por cima.  
Sirva e bom apetite

---

# Creme de Alface

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

1 Maço de Alface  
1 Cenoura Média  
1 Cebola Média  
1 Dente de Alho  
1 Nabo pequeno  
Salsinha à gosto  
15 ml de Azeite de Oliva  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte todos os legumes.  
Em uma panela, coloque a alface, a cenoura, a cebola, o alho e o nabo e adicione um de água, apenas para cobrir parte dos legumes.  
Tempere com o sal e a Pimenta do reino e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos ou até que os legumes estejam cozidos.  
Retire do fogo e leve para o liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea.  
Acerte no sal, caso seja necessário. Coloque o creme em um prato ou travessa e polvilhe a salsinha por cima para decorar.  
Sirva em seguida e Boa Refeição.

# Creme de Abobrinha

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

800 gramas de Abobrinhas verdes em cubos  
2 Cebola pequena picada  
15 ml de Azeite de Oliva  
4 Xícaras (chá) de Água quente  
Salsinha a gosto  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Esquente a frigideira com o azeite, refogue a cebola até que fique dourada. Adicione as abobrinhas picadas e refogue por mais 3 minutos.

Adicione a água quente, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. cozinhe por mais 20 minutos. Bata tudo no liquidificador até se formar um creme homogêneo.

Coloque em um prato e polvilhe com a salsinha por cima.

Sirva em seguida e Boa Refeição.

# Creme de Berinjela e Cogumelos

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes

280 g de Cogumelos em fatias  
1 Berinjela em cubos  
2 Dentes de Alho picado  
1 Cebola grande picada  
500 ml de Caldo de Galinha Caseiro  
15 ml Azeite de Oliva  
120 ml de Creme de Leite  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Esquente uma panela com o azeite, refogue a berinjela, a cebola e o alho, até que estejam dourados.

Acrescente um mais de azeite de oliva e os cogumelos e refogue por 5 minutos. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.

Adicione o caldo de galinha e cozinhe por mais 20 minutos em fogo baixo.

Leve a mistura para o liquidificador e bata bem . Acerte no sal e a na pimenta do reino se necessário.

Disponha o creme em um prato.



# Creme de Abóbora Cabotia

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

1 Abóbora pequena em cubos  
4 Dentes de Alho  
1 Cebola  
Gengibre picado  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Coloque a abóbora em uma panela com água fervente, junto com o alho, a cebola e pedaços de gengibre à gosto.

Cozinhe até os pedaços começarem a desmanchar.

Retire o excesso de água e na própria panela, amasse a abóbora até obter uma creme homogêneo.

Tempere com um pouco mais de sal e pimenta do reino se necessário.

Sirva em seguida e Boa Refeição.

---

# Sopa de Peru à Moda Latina

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

800 gramas de Peru em cubos  
4 Cebolas roxas picadas  
2 Cenouras fatiadas  
1 Pimentão  
4 Tomates picados  
1,4 Litros de caldo de galinha  
2 Xícaras (chá) de Couve flor  
5 Xícaras (chá) de Couve picada  
30 ml de Óleo de Coco  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue a cebola, a cenoura, o pimentão e a couveflor picada até os vegetais amolecerem um pouco.

Acrescente o peru e deixe cozinhar até que esteja bem cozido.

Adicione o caldo de galinha, os tomates, a couve picada e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.

Sirva em seguida e Boa Refeição.

# Sopa de Tomate

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
2

## Ingredientes

500 gramas de Tomate sem pele e sem sementes picados  
1 Cebola Média picada  
1 Dente de Alho picado  
Manjericão à gosto  
15 ml de Azeite de Oliva  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Esquente a panela com azeite de oliva adicione a cebola e o alho e refogue-os até que fiquem dourados. Acrescente o tomate picado e tempe-re com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por aproximadamente de 10 minutos.

Coloque tudo no o liquidificador e bata junto com o manjericão até formar uma mistura homogênea. Disponha em um prato e sirva em seguida

# Lombo de Porco com Parmesão

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

1 Lombo de Porco  
250g de Castanha do Pará sem casca  
225 ML de Azeite de Oliva  
Louro em pó a gosto  
Noz Moscada em pó a gosto  
Salsinha picada a gosto  
2 Cebolas picadas  
4 Dentes de Alho picados  
Sal ( moderado)  
- Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Coloque as castanhas em uma panela com 1 e 1/2 litro de água e um pouco de sal. Deixe cozinhar até as castanhas ficarem tenras e fáceis de cortar. Retire do fogo, escorra a água e reserve as castanhas.

Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, coloque o lombo de porco, a cebola, o alho, o louro em pó, a noz moscada, a salsinha e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada e mexendo de vez em quando, por cerca de 60 minutos ou até a carne estar cozida e dourada. Acrescente as castanhas e cozinhe por mais 5 minutos.

Sirva e bom apetite .

pn

# Costelinha de Porco com Limão e Mostarda

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
6

## Ingredientes

500g de Lombo Suíno em cubos  
1 Colher (sopa) de Mostarda Light  
1 Limão espremido  
1 Dente de Alho picado  
Salsinha a gosto  
Cebolinha picada a gosto  
15 ML de Azeite de Oliva  
Gengibre picado a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque o lombo picado e tempere com o azeite de oliva, a mostarda, o sal e a pimenta, misture bem. Numa frigideira aquecida, coloque as costelinhas com a mistura e frite em fogo baixo por cerca de 15 minutos. Insira na frigideira o alho, o gengibre e o suco do limão espremido. Cozinhe por 1 minuto e mexa sempre. Acrescente a salsinha, a cebolinha e misture bem. Sirva e bom apetite.



# Almôndegas Recheadas com Muçarela

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
10

## Ingredientes

1 e 1/2 Kg de Carne Moída  
Manjeriço seco a gosto  
Sal a gosto moderado  
Pimenta do reino a gosto  
30 ML de Água fria  
2 Xícaras (chá) de Queijo Muçarela picada  
15 ML de Azeite de Oliva

## Modo de Preparo:

Coloque a carne moída em uma vasilha, acrescente os temperos e um pouco de água fria. Misture bem com as mãos.  
Faça 10 rolinhos grandes com a carne moída.  
Disponha dentro de cada rolinho o queijo muçarela. Feche e forme as almôndegas.  
Refogue as almôndegas em uma frigideira aquecida com azeite de oliva em fogo médio até dourar bem a carne moída.  
Sirva e bom apetite.





# Espetinho Misto de Carne

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

300g de Alcatra em cubos  
300g de Peito de Frango em cubos  
1 Pimentão Amarelo  
1 Cebola Grande  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte a alcatra, a linguiça e o frango em cubos de pequenos.  
Tempere os cubos com sal e pimenta do reino a gosto.  
Corte a cebola e o pimentão em pedaços pequenos  
Monte espetinhos alternando entre a alcatra o frango, o pimentão e a cebola.  
Asse os espetinhos em uma grelha elétrica até o ponto desejado.  
Sirva e bom apetite.

# Costela ao 2 Queijos

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

2 Kg de Costela Bovina em pedaços  
1 Xícara (chá) de Parmesão ralado ou Muçarela ralado  
1 Xícara (chá) de Provolone ralado ou Gorgonzola  
1 Xícara (chá) de Vinho Branco Seco  
6 Dentes de Alho amassado  
1 Xícara (chá) de Água  
1 Cebola picada  
Sal e Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture o alho, a cebola, o sal e a pimenta do reino. Tempere a costela com a mistura. Frite a costela na própria gordura em uma panela de pressão até dourar de igual modo. Disponha a água, tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos, após a panela pegar pressão. Retire a pressão, escorra a água, Tire os ossos e disponha a carne em um refratário . Regue com o vinho, distribua os queijos por cima e leve ao forno médio, préaquecido, por aproximadamente 20 minutos ou até gratina.



# Carne Moída com Ovo

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**6**

## Ingredientes

550g de Carne Moída  
45 ML de Óleo de Coco  
4 Dentes de Alho picados  
1 Cebola grande picada  
1 Pimentão vermelho picado a gosto  
1 Pimentão Verde picado a gosto  
120 ML de Água  
4 Ovos  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco, refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente a carne moída e frite-a.

Adicione os pimentões picados, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e frite por 5 minutos ou até a carne secar. Acrescente a água e deixe ferver.

Com uma colher, faça quatro cavidades na carne cozida e quebre um ovo em cada uma delas.

Tampe a frigideira e cozinhe até o ovo ficar firme.

Sirva e bom apetite.



# Pizza de Carne Moída

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**8**

## Ingredientes

400g de Carne Moída  
1 Ovo  
3 Dentes de Alho esmagados  
Molho Inglês a Gosto  
Sal e Pimenta Calabresa a gosto  
200g de Queijo Minas  
1 Tomate cortado em rodelas  
1 Cebola cortada em rodelas  
Molho de Tomate Caseiro a Gosto

## Modo de Preparo:

Misture a carne moída com o ovo e os temperos. Fatie o tomate, a cebola e o queijo. Depois divida a carne e molde os hambúrgueres.

Derreta um pouco de manteiga em uma frigideira média, Tire do fogo e ponha os hambúrgueres de carne na frigideira, precionando com uma espátula para preencher o fundo da frigideira com o hambúrgueres. Volte para o fogo e deixe fritar dos dois lados. Em uma forma, Coloque os hambúrgueres e por cima coloque o molho de tomate, o queijo, a cebola e o tomate. Finalize com orégano.

Sirva e bom apetite.



# Muffin de carne com Catupiry

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
6

## Ingredientes

500g de Carne Moída  
1 Ovo  
1 Cebola picada  
Molho de Tomate caseiro a gosto  
2 Dentes de Alho triturados  
Salsinha verde picada a gosto  
4 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas  
Catupiry a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma vasilha misture a carne moída, a cebola, o alho, o ovo levemente batido, o molho de tomate, a salsinha, o sal, a pimenta e a farinha aos poucos. Preencha com a massa de carne moída o fundo e as laterais de forminhas de muffins untadas com manteiga. Disponha o Catupiry no meio e finalize fechando com a massa de carne, apertando suavemente. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, ou até que esteja levemente dourado. Sirva e bom apetite .

# Rocambole de Carne Recheado com Ricota

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

400g de Carne Moída  
280 Gramas de Ricota esfarelada  
1 Clara  
Sal (moderado)  
Orégano a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
1 Colher (sopa) de Farinha de Amêndoas



## Modo de Preparo:

Tempere a carne com sal e pimenta à gosto, junte a clara e misture tudo. Adicione a farinha aos poucos, até dar liga a ponto de soltar das mãos. Forre uma bancada com papel filme e distribua a carne formando um triângulo. Espalhe a ricota e tempere com um pouco de sal, pimenta e orégano. Com o papel filme, vá enrolando o rocambole e passe para uma assadeira untada. Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180C° por 15 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 10 a 15 minutos ou até estar bem dourado. Sirva e bom apetite.



# Rocambole de Carne Moída

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

500g de Carne Moída  
3 Ovos  
2 Dentes de Alho amassados  
1 Cebola picada  
Cheiro Verde a gosto  
100g de Queijo Parmesão ralado  
250g de Presunto de Parma em fatias  
Bacon em fatias a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Misture a carne moída com os ovos e os temperos. Com um rolo, abra a carne entre dois plásticos. Depois de aberto, retire o plástico da parte superior. Coloque o presunto, o queijo e o bacon e enrole com a ajuda do plástico de baixo. Pincele com azeite, retire o plástico e coloque para assar em uma assadeira untada até que fique dourado. Após assado, coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado. Sirva e Bom apetite.

# Hambúrgueres ao Molho de Tomate

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

500g de Carne Moída magra  
1 Cebola Pequena  
Molho de Tomate Caseiro a gosto  
30 ML de Azeite de Oliva  
Sal a gosto (moderado)  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Tempere a carne com uma colher de azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino a gosto. Corte os bifes no tamanho desejado e leve para grelhar dos dois lados até dourar em uma frigideira antiaderente. Disponha os hambúrgueres em um prato e reserve. Corte a cebola em rodela bem finas. Na mesma frigideira adicione uma colher de azeite e refogue a cebola até que fique douradas. Acrescente o molho de tomate e tempere a gosto.

# Hambúrguer com Picles e Cottage

RÁPIDO

PORÇÃO

4

## Ingredientes

4 Hambúrguer de Carne bovina  
20 Gramas de Queijo Cottage  
Picles cortados em cubinhos a gosto  
30 ML de Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Grelhe bem os hambúrgueres dos dois lados.  
Em uma vasilha, misture o queijo e os picles picados.  
Tempere com o azeite, sal e pimenta do reino a gosto.  
Disponha sobre cada hambúrguer grelhado, uma porção de queijo cottage com outra de picles.  
Sirva e bom apetite.

# Strogonoff de Carne

RÁPIDO

PORÇÃO

4

## Ingredientes

300g de Alcatra ou Filé Mignon  
creme de leite a gosto  
1 Cebola Média picada  
1 Tomate Médio picado  
15 ML de Azeite de Oliva  
Salsinha a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do reino a gosto  
1 colher de chá de açafraão  
Cogumelos (Opcional)



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que ela fique bem dourada.  
Disponha o tomate e refogue por mais 2 minutos.  
Corte a carne em tiras e adicione na panela e deixe até que ela fique cozida. Adicione um pouco de água, se necessário. Depois que estiver cozida, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Adicione o creme de leite e mexa bem. Retire do fogo e salpique com a salsinha por cima.  
Sirva e bom apetite.

# Kafta

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

500g de Carne Moída  
1 Cebola picada  
3 Colheres (sopa) de Hortelã picada  
Cominho a gosto  
Pimenta síria a gosto  
Cúrcuma a gosto  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma vasilha misture todo os ingredientes e tempere com o sal e a pimenta a gosto.

Disponha uma porção de carne em volta de um palito de churrasco.

Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva, doure as kaftas de todos os lados em fogo médio.

Sirva e bom apetite

# Rosbife Caseiro

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

1 Peça de Lagarto (+/- 1 Kg)  
4 Dentes de Alho amassados  
Páprica a gosto  
1 Colher (sopa) de Mostarda light  
3 Ramos de Tomilho  
Pimenta Preta moída a gosto  
Azeite de oliva a gosto  
Sal a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Tempere o lagarto com o sal, a páprica, a mostarda, o tomilho, a pimenta, o alho e deixe marinando na geladeira por duas horas.

Em uma panela aquecida com azeite de oliva, doure o lagarto do dois lados.

Disponha o lagarto em um refratário e leve ao forno préaquecido a 200° por cerca de 15 minutos. Retire do forno e deixe esfriar e corte em fatias finas.

Sirva e bom apetite.



# Medalhão ao Molho de Requeijão

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

36 Gramas de Manteiga  
400g de Medalhão  
1 Cebola picada  
Tempero caseiro naturais a gosto  
60 Gramas de Requeijão  
Salsa picada a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma frigideira aquecida com manteiga grelhe os medalhões dos dois lados. Acrescente a cebola, os temperos caseiros naturais e deixe ferver. Adicione o requeijão e a salsinha picada e cozinhe por mais alguns minutos .

# Lagarto ao Molho de Azeitona

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
6

## Ingredientes

1 Kg de Lagarto  
3 Colheres (sopa) de Pepino em conserva picado  
1/2 Xícara (chá) de Azeitona Verde picada  
1/2 Xícara (chá) de Azeitona Preta picada  
15 Gramas de Mostarda light  
230 Gramas de Maionese caseira  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão, cozinhe o lagarto com 500 ML de água e o sal em fogo médio +/- 40 minutos. Deixe esfriar e enrole em papel alumínio. Guarde na geladeira por 12/hs. Após as 12 horas, retire da geladeira e corte em fatias bem finas. Em uma vasilha, misture as azeitonas, a mostarda, a maionese caseira, o pepino picado e tempere todos com o sal e a pimenta do reino a gosto. Disponha as fatias do lagarto em um refratário e regue o molho de azeitona por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 8 minutos. Sirva e bom apetite.

# File Mignon ao Limão

## Ingredientes

2 Filés Mignon  
4 Colheres (sopa) de Creme de Leite  
48 Gramas de Manteiga  
1 limão Limão a gosto  
Sal grosso e Pimenta do Reino a gosto

RÁPIDO  
PORÇÃO  
2



## Modo de Preparo:

Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto.

Em uma frigideira aquecida 2 colheres de manteiga, grelhe os filés dos dois lados até que fiquem bem dourados.

Em uma outra frigideira, aqueça a metade da manteiga em fogo alto.

Baixe o fogo e acrescente o restante da manteiga e continue fritando os filés até o ponto desejado.

Disponha o creme de leite e misture bem. Acrescente os filés em um refratário e esprema o limão por cima.

# Fraldinha de Forno ao Alho

## Ingredientes

1 Peça de Fraldinha (+/- 1Kg)  
4 Dentes de Alho  
50 ML de Azeite de Oliva  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4



## Modo de Preparo:

Limpe bem a fraldinha retirando o excesso de gordura. Disponha a fraldinha em uma assadeira e regue com o azeite de oliva.

Esprema em cima os dois dentes de alho e tempere com a pimenta do reino a gosto. Espalhe os temperos pela carne dos (Dois) lados.

Cubra com o papel filme e deixe descansar na geladeira por cerca de 2/h

Retire a carne da geladeira e tempere com o sal a gosto.

Leve a carne ao forno préaquecido a 240°C por cerca de damente 40 minutos.

Sirva e bom apetite.

# Fraldinha Recheada com Bacon

## Ingredientes

1 Peça Inteira de Fraldinha  
Bacon em cubos pequenos  
4 Colheres (sopa) de Mostarda light  
Azeite de Oliva a gosto  
Alho em Flocos a gosto  
Alho picadinho  
Alecrim e Tomilho a gosto  
Sal (moderado)  
pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

Frite o bacon e reserve.

Misture o alho picadinho e a mostarda e regue com azeite.

Mexa bem, até formar o recheio da sua carne. Abra a carne num refratário e passe sal dos dois lados.

Insira o recheio no meio, enrole a carne e amarre um barbante em volta.

Envolva a carne em papel alumínio e regue com mais azeite, salpique

alho em flocos e ponha ramos de alecrim e tomilho. Feche e leve ao

forno. Regue a carne de tempos em tempos, com o caldo que ela soltar, para ela não ficar seca.

Sirva e bom apetite.

RÁPIDO  
PORÇÃO  
2



# Fraldinha e Bacon na pressão

## Ingredientes

1 Peça de Fraldinha cortada em cubos grandes  
100g de Bacon picado em tamanho pequeno  
1/2 Cebola fatiada  
2 dentes de Alho  
240 ML de Vinho tinto seco  
Sal (moderado)  
Pimenta preta a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão, disponha 1 colher de sopa de bacon picado, cebola e os dentes de alho picados. Refogue tudo até dourar.

Acrescente a carne em cubos e deixe refogar por mais alguns minutinhos.

Disponha os demais temperos, cubra com água quente e tampe.

Cozinhe na pressão por 30 minutos. Retire a pressão e retire a carne da panela e deixe o molho apurar, até engrossar.

Frite o bacon separadamente em pedaços e quando estiver dourado, junte ao molho. Desligue a panela e Disponha novamente a carne.

Sirva e bom apetite.

RÁPIDO  
PORÇÃO  
6





# Carne Seca com Ovo e Legumes

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
2

## Ingredientes

300 g de Carne Seca  
3 Abobrinhas  
1 Dente de Alho  
1 Cebola roxa  
1 Pimentão  
1 Cenoura pequena  
Ervas Frescas a gosto  
4 Ovos  
Sal e Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte os legumes em palitos, as cebolas em meia luas finas e pique o alho. Em uma frigideira aquecida com a manteiga, doure a carne. Acrescente os legumes, a cebola, o alho e tempere com sal e pimenta. Em seguida misture bem as ervas frescas. Em outra frigideira, frite o ovo somente de um lado. Acrescente por cima dos legumes. Sirva e bom apetite.

# Carne Seca Desfiada

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4

## Ingredientes

1 kg de Carne de Sol  
20 ML de Azeite de Oliva  
2 Cebola cortadas em rodelas finas  
Salsa picada Agosto



## Modo de Preparo:

Coloque a carne-seca de molho em uma Vasilha com água fria e deixe na geladeira por cerca de 24 horas. Troque a água durante período, no mínimo seis vezes. Escorra e corte-a a carne em pedaços pequenos. Aqueça o azeite de oliva e refogue bem a cebola. Retire metade da cebola e reserve em uma vasilha. Na mesma panela, com o restante da cebola, junte a carne-seca e cubra com água fria. Cozinhe até que a carne esteja bem macia. Retire a carne do fogo e desfie bem. Disponha a carne novamente à panela, adicione a cebola reservada e mexa devagar para aquecer. Polvilhe com a salsinha picada e sirva em seguida. Bom apetite .

# Contra Filé com Ervas Finas

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
2

## Ingredientes

2 Bifes (200g cada ) de Contra Filé  
240 ML de Vinagre de Maçã  
Manjericão a Gosto  
Alecrim a Gosto  
Orégano a Gosto  
Tomilho a Gosto  
Manjerona a Gosto  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal e pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, insira o manjericão, alecrim, o orégano, o tomilho, a manjerona, o sal, a pimenta do reino, o vinagre de maçã de modo que cubra as ervas. Misture bem e deixe descansar por alguns minutos. Coloque a mistura em uma frigideira e aqueça até reduzir. Em uma frigideira, grelhe os filés até que os mesmos estejam dourados. Coloque os filés em um prato e acrescente o molho por cima. Sirva e bom apetite.

# Alcatra assada com Maionese

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
6

## Ingredientes

1 Peça de Alcatra (+/- 1,5 Kg)  
1 e 1/2 Xícara (chá) de Maionese Caseira  
Salsa picada a gosto  
Sal e Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture a maionese, o sal, a pimenta do reino e a salsa. Envolve toda a alcatra na maionese. Disponha em uma assadeira untada com azeite de oliva e cubra com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 60 minutos. Retire o papel alumínio e deixe a maionese dourar. Coe o caldo que se formou na assadeira e sirva com a carne. Bom apetite.

# Alcatra ao Molho de Tomate Acebolado

## Ingredientes

500g Alcatra em bifes  
6 Tomates picados, sem sementes  
15 ML de Óleo de Coco  
12 Gramas de Molho Inglês  
150g de Creme de Leite  
1 Cebola picada  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4



## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida com o óleo de coco, doure bem os bifes de alcatra e tempere com sal a gosto. Retire os bifes da panela e reserve em um recipiente.

Na mesma panela, refogue a cebola e o tomate. Em fogo baixo, cozinhe até o tomate desmanchar. Acrescente o molho inglês, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem. Retire do fogo e adicione o creme de leite misturando bem.

Espalhe o molho em cima dos bifes e sirva .

Sirva e bom apetite

# Alcatra ao Molho de Maracujá

## Ingredientes

500g de Alcatra  
200g de Creme de Leite sem soro  
240 ML de Suco de Maracujá  
15 ML de Azeite de Oliva  
Salsa a gosto  
Sal (Moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4



## Modo de Preparo:

Tempere a alcatra com o sal, pimenta do reino e a salsa a gosto.

Em uma panela aquecida com azeite de oliva, insira a carne para que possa dourar.

Depois que a carne estiver levemente frita, reserve-a em uma outra panela.

Na mesma panela junte o creme de leite e o suco de maracujá. Mexa por alguns minutos.

Ponha a carne que estava separada junto com o molho de maracujá e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

Sirva e bom apetite.



# Carne de Panela com Limão

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
8

## Ingredientes

1,5 kg de Contrafilé com uma capa fina de gordura  
1/2 Colher (sopa) de Sal  
1 Colher (sopa) de Temperos  
30 ML de Azeite  
1 Limão  
(salsa, louro, pimenta calabresa moída, cebola e alho)



## Modo de Preparo:

Tempere o contrafilé com o sal e os temperos secos, esfregando bem. Disponha a carne em um recipiente com tampa e leve à geladeira por cerca de 8 horas. Retire o contrafilé e reserve o líquido do tempero. Em uma panela aquecida com o azeite doure bem a carne. Junte o líquido reservado aos poucos. Cozinhe em fogo médio por cerca de 50 minutos, ou até chegar ao ponto desejado de sua preferência. Acrescente o suco de limão espremido e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva e bom apetite.

# Lagarto ao Vinho Tinto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
2

## Ingredientes

1 peça de lagarto (com cerca de 600 g)  
5 dentes de alho  
1 copo de vinho tinto  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 pitada de páprica, cominho e noz-moscada  
1 limão  
1 cebola grande  
Oleo de canola



## Modo de Preparo:

Com a ponta da faca, faça pequenos buracos na peça de lagarto e coloque dentro deles os 5 dentes de alho. Tempere a carne com sal e pimenta a gosto e os demais temperos. Em uma vasilha, coloque a carne, o suco do limão espremido e o vinho tinto. Deixe na geladeira, em vasilha tampada, por cerca de 2 horas. Aqueça a panela de pressão e despeje um fio de Azeite de oliva. Quando o azeite estiver quente, Acrescente só a carne (não o caldo do tempero) e deixe dourar de um lado. Vire e doure do outro lado (cerca de 4 minutos para cada lado) Acrescente a cebola, cortada em quatro partes, tempero da carne que ficou na vasilha e mais 1/2 copo de água. Misture tudo e tampe a panela Assim que a panela pegar pressão, diminua o fogo, deixe cozinhar por 25 minutos e desligue. Retire a pressão da panela, abra a tampa e ligue o fogo novamente para engrossar o caldo da carne.

# Bisteca de Boi com Maionese de Alho

## Ingredientes

4 Bistecas de Boi (chuletas)  
30 ML de Azeite  
30 Gramas de Maionese Caseira  
2 Dentes de Alho amassados  
Sal (Moderado)  
Pimenta do reino a gosto

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
4



## Modo de Preparo:

Disponha as bistecas em uma forma, tempere com sal e pimenta a gosto e regue com o azeite.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno préaquecido a 180°C por Cerca de 20 minutos para ficarem cozidas. Em uma vasilha misture a maionese Caseira e o alho.

Depois do tempo, Tire o papel alumínio e passe uma camada de maionese de alho sobre as bistecas e deixe assando por mais 15 minutos para que possa dourar.

Sirva e bom apetite.

# Coxinha com Massa de Couve-flor

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
1

## Ingredientes massa

1 couve-flor (só os floretes) 1 dente de alho  
100g de filé de frango, 2 claras, Cheiro-verde  
Sal, pimenta, azeite e noz moscada, 2 claras

## Ingredientes Recheio

400g de sobrecoxa de frango sem osso  
1 tomate, 1 cebola, 2 dentes de alho  
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico  
1 ramo de tomilho  
1 ramo de alecrim  
100g de requeijão de corte



## Ingredientes empanado

100g de farinha de linhaça dourada  
2 gemas

## Modo de Preparo:

Para a massa: Cozinhe os floretes da couve-flor com o dente de alho, até ficar macia. Reserve em um bowl. Tempere o frango com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite.

Quando ela estiver bem quente, doure os filés por 3 minutos de cada lado.

Em um liquidificador ou processador, coloque a couve-flor cozida, o frango, o cheiro-verde, a noz moscada e adicione uma pitada de sal e pimenta. Bata até ficar com uma textura próxima a um purê. Coloque a mistura em um bowl, adicione as claras e mexa bem até virar uma massa.

Transfira a massa para um pano de prato limpo e, em cima de outro bowl, esprema bem os líquidos da massa, tentando deixar o mais sequinho possível. Deixe a massa descansar 10 minutos na geladeira. Para o recheio: Pique o tomate e a cebola. Tire as sementes do tomate. Em uma assadeira, coloque as sobrecoxas de frango, o tomate e a cebola. Adicione os dentes de alho com a casca, sal, pimenta do reino, azeite, vinagre balsâmico, o ramo de alecrim e o de tomilho. Com as mãos, misture bem os ingredientes.

Leve ao forno médio por 30 minutos.

Corte a sobrecoxa na ponta da faca até que fique bem fininha e reserve.



# Burrito Low Carb

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes para Massa

8 folhas de couve

Água fervente em uma panela grande o suficiente para banhar as folhas

Sal a gosto

## Ingredientes para o Recheio

1 pepino em tiras

1 pimentão amarelo em tiras 1 cebola roxa em tiras

2 tomates em tiras

200 g de salmão defumado 100 g de cream cheese

Azeite a gosto

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto



## Modo de Preparo:

Para a Massa: Coloque a água para ferver com o sal. Retire o talo das folhas.

Quando a água estiver fervendo, coloque-as na panela por cerca de um minuto. Seque bem em papel-toalha e deixe esfriar.

Para o Recheio: Em uma panela aquecida, coloque o azeite e refogue os vegetais por cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Para a Montagem: Na base da folha de couve aberta, onde o talo foi cortado, coloque o cream cheese, os vegetais e o salmão. Coloque cerca de 3 dedos de recheio em cada folha. Enrole uma vez pra cima, dobre os lados da folha para dentro e continue a enrolar, como se fosse um rocambole

# Bifes de Picanha ao Alho

RÁPIDO

PORÇÃO

3

## Ingredientes

3 Bifes de Picanha ( +/- 300g cada)

5 Dentes de Alho

12 Gramas de Manteiga

1 Maço de Salsinha batida

15 ML de Azeite de Oliva

Suco de Meio Limão

Sal (Moderado)

Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Tempere os bifes com o sal e a pimenta do reino a gosto.

Em uma frigideira aquecida com a manteiga, frite os bifes até que fiquem no ponto de seu gosto. Tire da frigideira e reserve.

Na mesma frigideira, acrescente o azeite e doure o alho, acrescente a salsinha e o suco de limão e mexa bem. Acomode os bifes em um prato e despeje por cima o molho.

Sirva e bom apetite.



# Yakissoba Low Carb

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes:

2 cenouras raladas em forma de espaguete  
2 colheres (sopa) de óleo de gergelim  
2 colheres (sopa) azeite  
300g de peito de frango picado  
Pimenta-do-reino a gosto  
1 cebola picada, Alho a gosto  
1 couve-flor pequena cortada em buquê 1/2  
maço de brócolis  
1 abobrinha picada em cubinhos  
1 pimentão vermelho  
2 xícaras (chá) de repolho roxo picado  
2 xícaras (chá) de molho shoyu sem açúcar Sal a gosto



## Modo de Preparo:

Rale a cenoura no sentido do comprimento em um mandoline.

Você também pode usar um ralador ou mesmo uma faca para cortar a cenoura em “fios” de espaguete. Aqueça o azeite e o óleo de gergelim na panela e adicione o peito de frango.

Tempere com pimenta-do-reino a gosto, alho e cebola e deixe dourar. Quando o frango estiver no ponto, adicione os legumes fatiados, o macarrão de cenoura, o molho shoyu e misture.

Cozinhe até os legumes ficarem al dente – cerca de 5 minutos. Coloque sal a gosto.

# Pãozinho de Alho Low Carb

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes para os Pães

1/2 xícara de farinha de amêndoas  
1/4 de xícara de farinha de coco  
2 colheres de chá de fermento em pó  
1/2 colher de chá de alho em pó Sal  
1 1/2 xícara de queijo mussarela ralado  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 ovo

## Ingredientes para a manteiga de parmesão

2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de parmesão ralado 2 dentes de alho picados Sal  
1/2 colher de chá de coentro em pó

## Modo de Preparo:

Para os pães: Em uma cumbuca misture as farinhas, o fermento, o alho em pó e uma pitada de sal. Coloque uma panela alta no fogo baixo. Derreta a manteiga e a mussarela na panela, sempre mexendo e misturando os ingredientes. Quando ambos derreterem, jogue o mix de farinhas na panela e continue mexendo bem, até tudo descolar do fundo e virar uma massa uniforme.

Desligue o fogo, espere 2 minutos e adicione o ovo. Com as mãos, misture o ovo na massa.

Transfira a massa para uma tábua. Continue trabalhando a massa com as mãos até ela se tornar uma massa lisa. Divida a massa em pãezinhos do tamanho e formato de sua preferência. Coloque os pãezinhos em uma assadeira e pincele com a manteiga temperada. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos. Para a manteiga temperada: Derreta a manteiga. Adicione o parmesão ralado, o alho e o coentro em pó. Misture tudo.



# Berinjela Low Carb à Milanese

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes

3 colheres de sopa de parmesão ralado;  
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas;  
2 ovos;  
1 colher de sopa de manteiga; 3 berinjelas.



## Modo de Preparo:

Corte as berinjelas em rodelas médias. Em uma tigela misture a farinha de amêndoas com o queijo parmesão.

Reserve. Bata bem os ovos em outra tigela. Reserve. Passe as fatias de berinjela no ovo e depois na mistura da farinha com o queijo.

Unte uma frigideira com a manteiga e doure os dois lados da berinjela. Se preferir leve ao forno em assadeira

antiaderente e untada até ficar crocante. Sirva!

# Parmegiana de Berinjela Low Carb

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes

4 berinjelas grandes, fatiadas;  
2 xíc. de tomate italiano picado;  
2 dentes de alho picados; manjeriço a gosto;  
1 cebola picada;  
sal a gosto;  
pimenta-do-reino a gosto; azeite de oliva a gosto;  
350g de queijo frescal ralado;  
parmesão para polvilhar

## Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho em uma frigideira com azeite. Junte os tomates picados e cozinhe por alguns minutos. Tempere com sal e a pimenta e por último junte o manjeriço fresco. Bata o molho no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Corte as berinjelas em fatias no sentido do comprimento. Grelhe-as em frigideira antiaderente com azeite e reserve.

Em um refratário, monte camadas alternando molho, fatias de berinjela, molho e queijo. Finalize com parmesão e leve ao forno para gratinar por 30 minutos. Sirva!



# Omelete de Berinjela Low Carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

2 col./chá de óleo de coco;  
1 col./sopa picada de cebola;  
1/2 berinjela;  
4 tomates-cereja;  
1 pitada de sal; pimenta-do-reino a gosto; 2 ovos  
1 colher de café de salsa.



## Modo de Preparo:

Aqueça metade do óleo e refogue a cebola picada, a berinjela cortada em cubinhos e os tomates cereja cortados ao meio. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.  
Em uma tigela bata os ovos e tempere com sal e pimenta. Em uma frigideira, aqueça o restante do óleo e despeje a mistura de ovos. Coloque o refogado e deixe firmar e dourar. Finalize com salsa e sirva logo em seguida.

# Suflê de Berinjela Low Carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

2 berinjelas em cubinhos;  
3 col./sopa de creme de leite;  
1 colher de sopa manteiga;  
4 ovos;  
1 cebola;  
parmesão ralado a gosto; sal a gosto;  
pimenta-do-reino a gosto; ervas a gosto.



## Modo de Preparo:

Corte as berinjelas e a cebola em cubos. Refogue a cebola em uma panela com manteiga até dourar. Em seguida coloque a berinjela em cubos deixe cozinhar até soltar água, amolecer e dourar. Reduza o fogo, acrescente o creme de leite e as gemas e misture bem. Tempere com sal, pimenta e ervas a gosto.

Bata as claras em neve e misture ao recheio. Acrescente o parmesão e envolva. Despeje essa mistura em ramequins e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 30 minutos ou até dourar e gratinar.

Sirva

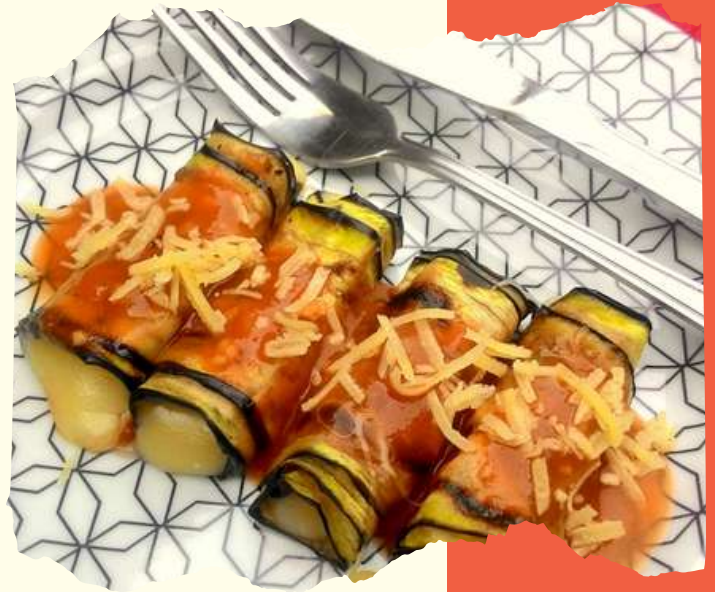


# Rolinho de Berinjela Gratinada

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

2 berinjelas grandes;  
azeite de oliva;  
orégano a gosto;  
manjeriço a gosto;  
ricota a gosto;  
queijo minas ralado;  
molho de tomate caseiro.



## Modo de Preparo:

Fatie finamente as berinjelas no sentido do comprimento. Unte uma assadeira com azeite. Coloque as berinjelas nessa assadeira e tempere com sal, as ervas e regue com fios de azeite.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus e deixe por 15 minutos. Faça uma pastinha com a ricota amassada e ervas. Reserve.

Retire as berinjelas do forno, espere esfriar e faça rolinhos com a pasta de ricota temperada.

Coloque os rolinhos em um refratário regue com molho de tomate caseiro e cubra com queijo minas padrão ralado por cima. Leve ao forno para gratinar e sirva.

# Berinjela Gratinada Light ao Alho

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

2 berinjelas grandes;  
azeite de oliva;  
orégano a gosto;  
manjeriço a gosto; ricota a gosto;  
queijo minas ralado; molho de tomate caseiro.



## Modo de Preparo:

Lave bem a berinjela e depois corte em rodela de meio centímetro. Tempere com sal e deixe desidratar um pouco e tirar o amargor. Esprema levemente e seque com papel toalha.

Coloque em assadeira antiaderente e tempere com sal, orégano, pimenta e alho por cima. Regue com azeite e leve ao forno até gratinar e dourar. Sirva!



## Caponata de Berinjela Low Carb

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

### Ingredientes

3 berinjela cortada em cubos;  
1 cebola cortada em fatias;  
1/2 pimentão amarelo cortado em fatias finas;  
1/2 pimentão vermelho cortado em fatias finas; 1/2 xícara de azeitonas fatiadas;  
3 dentes de alho fatiados;  
1 punhado de manjeriço fresco;  
1/3 xícara de azeite de oliva; sal a gosto.



### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em uma assadeira e coloque azeite. Cubra o recipiente com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 40 minutos. Retire o papel, misture bem e volte ao forno por mais 40 minutos. Quando esfriar, coloque em uma tigela de vidro. Leve para gelar ou sirva morna.



# Farofa Low Carb de Espinafre

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga;  
1/2 cebola picada;  
2 dentes de alho picados;  
1 xícara de castanhas de caju trituradas sem sal;  
1 xícara de espinafre picado;  
salsinha fresca picada;  
sal a gosto;  
pimenta a gosto



## Modo de Preparo:

Leve a manteiga para derreter em uma frigideira. Em seguida adicione a cebola e deixe icar translúcida. Acrescente os alhos e o espinafre. Deixe murchar. Em seguida junte a castanha triturada e deixe em fogo médio por 5 minutos ou até ficar crocante. Adicione sal e pimenta. Sirva com salsinha fresca.

---

# Farofa Low Carb de Brócolis

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 xícara de brócolis picados cozidos;  
1 cebola média picada;  
1 colher de sopa de manteiga;  
pimenta do reino moída na hora a gosto;  
1 colher de chá rasa de sal;  
1 xícara de chá de farinha de coco;  
3 colheres de sopa de cheiro-verde picado.



## Modo de Preparo:

Derreta a manteiga em uma frigideira. Adicione a cebola e deixe dourar. A seguir adicione o brócolis cozido no vapor previamente e picado. Misture bem. Coloque a farinha de coco e deixe ficar crocante. Tempere com sal, pimenta e cheiro verde picado. Sirva!



# Farofa Low Carb Agridoce

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

1 maracujá;  
1/4 xícara de castanha de caju torrada com sal;  
1/4 xícara de farinha de coco;  
1/4 de xícara de cenoura cortada em cubos pequenos; 1/4 xícara de cebola roxa picada em cubos;  
1 colher de café de canela em pó;  
1 pitada de cravo em pó;  
1 colher de chá de gengibre em pó;  
1 colher de chá de pimenta síria;  
2 colheres sopa de óleo de coco.



## Modo de Preparo:

Coe o maracujá em uma peneira e retire toda a polpa. Reserve as sementes. Em um frigideira, com o fogo baixo aqueça o óleo de coco e os temperos. Adicione a cenoura, cebola e as sementes do maracujá. Deixe ficar crocante. Adicione a farinha de coco. Desligue e adicione as castanhas de caju picadas. Regue com um pouco do suco do maracujá para dar acidez e deixar a farofa mais úmida. Sirva!

# Farofa Low Carb de Couve

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

1 xícara de farinha de coco;  
1/2 xícara de farinha de amêndoas;  
1/2 cebola em rodelas;  
1 colher de sopa de manteiga;  
1 xícara de couve cortada em tirinhas;  
2 ovos mexidos;  
1 xícara de linguiça picada



## Modo de Preparo:

Prepare os ovos mexidos a parte e reserve. Em uma frigideira doure a cebola com manteiga. Adicione a couve e a linguiça e deixe refogar. Adicione as farinhas e deixe dourar. Tempere com um pouco de sal. Incorpore o ovo mexido reservado. Adicione cheiro verde e sirva!

# Farofa Low Carb com Farinha de Amêndoas

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1/2 cebola picada;  
3 dentes de alho picados;  
1 colher de manteiga ghee;  
3 ovos;  
1 xícara de chá de farinha de amêndoa;  
1/2 xícara de chá de cebolinha picada;  
1/4 xícara de chá de castanha de caju torrada;  
2 colheres de sopa de linhaça  
dourada;  
1/4 xícara de chá de sementes de girassol; sal a gosto



## Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho na manteiga até dourar. Junte os ovos, misturando até cozinhar. Acrescente a farinha de amêndoas e misture. Deixe por mais um minuto. Desligue o fogo e acrescente o restante dos ingredientes. Misture bem, acerte temperos e sirva.

# Farofa Low Carb de Aspargos

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1/2 cebola picada;  
3 dentes de alho picados;  
1 colher de manteiga ghee;  
1 xícara de chá de farinha de amêndoa;  
6 aspargos cortados em rodela;  
1/2 xícara de chá de cebolinha picada;  
1/4 xícara de chá de castanha de caju torrada;  
2 colheres de sopa de linhaça  
dourada;  
1/4 xícara de chá de sementes de girassol; sal a gosto.



## Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho na manteiga até dourar. Adicione aspargos e deixe dourar. Acrescente a farinha de amêndoas e misture. Deixe por mais um minuto. Desligue o fogo e acrescente o restante dos ingredientes. Misture bem, acerte temperos e sirva.

# Farofa Low Carb de Azeitonas e Cogumelos

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 xícara de farinha de coco;  
1/2 xícara de farinha de amêndoas;  
1/2 cebola em rodela;  
1 colher de sopa de manteiga;  
1/2 xícara de azeitonas em rodela;  
1/2 xícara de cogumelos picados sortidos;  
2 ovos mexidos.



## Modo de Preparo:

Prepare os ovos mexidos a parte e reserve. Em uma frigideira doure a cebola com manteiga. Adicione as azeitonas e os cogumelos e deixe refogar. Adicione as farinhas e deixe dourar. Tempere com um pouco de sal. Incorpore o ovo mexido reservado. Adicione cheiro verde e sirva!

# Farofa Low Carb de Frango

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 cebola ralada;  
2 cenouras ralada;  
4 dentes de alho picados;  
6 colheres de sopa de farinha de amêndoas;  
25 castanhas de caju;  
10 azeitonas verde fatiada;  
2 colheres de sopa de salsinha picada;  
1 colher de chá de sal marinho;  
1 pitada de pimenta caiena em pó;  
1 pitada de curry;  
1 pitada de gengibre em pó;  
2 colheres de sopa de manteiga ghee; 5 colheres de sopa de frango em cubos pequenos cozidos;  
3 ovos mexidos. Farofa Low Carb de Frango



## Modo de Preparo:

Cozinhe o frango previamente e reserve.

Amasse o alho e adicione sal. Em uma frigideira doure alho e a cebola ralada na manteiga.

Acrescente a cenoura, salsinha picada, pimenta caiena, curry e gengibre em pó.

Deixe cozinhar por 4 minutos, mexendo de vez em quando.

Quando a cenoura amaciar, desligue, acrescente os ovos mexidos, o frango cozido em cubos, a azeitona verde fatiada e misture tudo muito bem. Acrescente as castanhas picadas.

Espere amornar. Adicione farinha de amêndoas, incorpore e sirva.



# Bife Acebolado ao Café

RÁPIDO

PORÇÃO

4

## Ingredientes

- 4 Bifes de Contrafilé
- 1 Cebola grande cortada em rodellas finas.
- 12 Gramas de Manteiga
- 60 ML de Azeite de Oliva
- 240 ML de Café coado bem forte
- Sal (Moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Tempere os bifes com sal e pimenta do reino a gosto.

Em uma frigideira Aquecendo, derreta a manteiga e acrescente o azeite de oliva e a cebola. Deixe refogar até que as cebolas estejam bem douradas.

Disponha o café, Reduza o fogo para que as cebolas caramelizem. Tempere com um pouco de sal e pimentado reino e reserve. Aqueça outra frigideira com azeite de oliva e grelhe os filés dos dois lados. Disponha os filés em um refratário e coloque o molho de café por cima.

Sirva e bom apetite.



# Farofa Low Carb com Bacon

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de bacon picado;
- 1 cebola média picada;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- pimenta do reino moída na hora a gosto;
- 1 colher de chá rasa de sal;
- 1 xícara de chá de farinha de coco;
- 3 colheres de sopa de cheiro-verde picado.

## Modo de Preparo:

Leve o bacon para dourar em uma frigideira com a manteiga. Quando começar a soltar a gordura, adicione a cebola e deixe dourar.

A seguir adicione a farinha de coco e deixe ficar crocante. Tempere com sal, pimenta e cheiro verde picado.

Sirva!



# Filé Com Manteiga de Ervas

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

700 gramas de filé mignon cortado em medalhões de dois dedos de altura  
Meio tablete de manteiga (100 gramas)  
1 colher de chá de mostarda dijon em grãos  
½ pimenta vermelha picada  
1 dente de alho pequeno  
1 colher de sopa de salsinha picada bem fininho  
Sal e pimenta do reino



## Modo de Preparo:

Em um pote, amasse os grãos de mostarda dijon, o alho, a pimenta vermelha e uma pitada de sal, até virar uma pasta. Em outro pote, amoleça a manteiga no micro-ondas por 20 segundos (antes separe uma quantidade para fritar os filés). Despeje a manteiga amolecida em cima da pasta de temperos e incorpore. Transfira a manteiga temperada para um recipiente quadrado (para que depois possa ser cortado em cubinhos). Leve para a geladeira para endurecer. Tempere os filés com sal e pimenta do reino moída na hora. Em uma frigideira bem quente, frite os filés na manteiga que sobrou sem o tempero. Retire a manteiga da geladeira e use uma faca afiada para cortar cubinhos. Assim que os bifos estiverem prontos sirva nos pratos e coloque 1 ou 2 quadrinhos da manteiga temperada para derreter em cima. Sirva empratado com seus vegetais low carb favoritos.

# Camarão na Moranga Low Carb

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

1 abóbora moranga grande  
1 Kg de camarão médio descascado  
3 colheres de sopa de nata  
3 colheres de sopa de molho de tomate 100 gramas  
queijo fresco ralado  
2 dentes de alho  
2 colheres de sopa de cebola picada  
Cheiro verde a gosto  
Sal e pimenta do reino  
Azeite de oliva  
Manteiga para fritar



## Modo de Preparo:

Corte uma tampa na parte de cima da abóbora, para fazer tipo uma panelinha. Com a ajuda de uma colher e um pouco de paciência, desconecte a tampa do resto da abóbora e retire as sementes. Tempere a abóbora por dentro com azeite, sal e pimenta do reino. Passar um pouco de azeite por fora. Cubra com papel alumínio e asse no forno a 200 graus, por 1 h com a abertura virada para baixo. Retire a abóbora do forno e retire o alumínio. Com uma colher retire 3 colheres de sopa de abóbora e faça um purê com a ajuda de um mixer ou processador. Tempere o camarão com pimenta preta moída na hora e sal. Em uma panela grande, frite os camarões. Divida os camarões em duas ou três “viagens” para não deixar soltar muita água. Reserve. 8. Na mesma panela em que refogou os camarões, refogue o alho e a cebola com 1 colher de sopa de manteiga. Adicione 3 colheres de sopa de molho de tomate. Se preferir use tomates de verdade e deixe reduzir bem. Acrescente a nata, a mussarela ralada e o purê de abóbora. Quando o molho tiver engrossado, volte os camarões para a panela e tempere com cheiro verde a vontade. Coloque o resto do molho e sirva com salada verde.



# Sopa Detox de Brócolis e Couve-flor

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

3 xíc./chá de brócolis em buquê  
3 xíc./chá de floretes de couve-flor  
1 cebola (usei a roxa, mas pode ser a branca)  
4 dentes de alho amassados  
3 gelinhos de biomassa de banana verde  
1 col./chá de óleo de coco  
Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto.



## Modo de Preparo:

Coloque o óleo de coco em uma panela e deixe aquecer. Acrescente o alho e a cebola e frite um pouquinho. Junte o brócolis, o couve-flor, o sal e a pimenta do reino. Cubra com água e leve para cozinhar. Assim que estiver macio, retire uma parte do brócolis e reserve.

Coloque todo o resto no liquidificador junto com os gelinhos de biomassa de banana verde e bata, se precisar acrescente um pouco mais de água. Volte a sopa para a panela, acerte o sal e deixe ferver. Depois sirva com o restante do brócolis reservado picadinho por cima da sopa.

# Creme de Cenoura Com Gengibre

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

3 cenouras grandes  
1 batata média  
1 litro água  
1 cebola média  
2 col/sopa salsinha picada ou folhinhas de manjeriçã  
2 col./sopa azeite de oliva  
1 pedaço gengibre / 2 cm a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta do reino



## Modo de Preparo:

Corte a cenoura, a cebola e a batata em pedaços e cozinhe na água até ficarem macias. Bata tudo no liquidificador junto com o gengibre.

Tempere com sal e pimenta do reino.

Na hora de servir, coloque um fio de azeite e decore com o manjeriçã ou salsinha por cima.

Pode ser servida quente ou gelada.



# Sopa Cremosa de Batata Doce com Linguiça e Gengibre

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

2 unidades de batata doce (média)  
1 litro e 1/2 de água filtrada  
1/2 cebola picada grosseiramente  
1 ramo de tomilho fresco  
1 colher de chá de sal  
1/2 linguiça calabresa picada  
1 colher de sopa de gengibre ralado  
1/4 de xícara de ervilha fresca (opcional) 1 pitada de pimenta do reino (opcional)



## Modo de Preparo:

Faça essa receita em três etapas: cuidado primeiro do cozimento das batatas e em paralelo doure a linguiça. Depois, junto tudo e o resultado é uma alquimia interessante e ousada. Em uma panela grande, cozinhe a batata doce com a cebola e o gengibre. Quando a batata estiver macia, reserve o caldo e processe os sólidos. Vá acrescentando o caldo até obter um creme. A quantidade de caldo vai determinar a cremosidade que você quer. Em paralelo, vamos dourar a nossa linguiça. Eu costumo tirar a “pelinha” da linguiça e corto em cubinhos, fica mais saboroso quando agregamos o ingrediente à sopa. Não deixe a linguiça queimar. Por fim, volto o creme para a panela, acrescento a linguiça e aqui podemos incluir ervilha fresca, pra dar um plus. Fica gostoso colocar alho poró também (de preferência refogado na gordurinha da linguiça). Posso fazer sem a linguiça, Raquel? Pode. A graça dessa sopa é a combinação batata doce + gengibre. Os demais ingredientes são apenas complemento. E se quiser dar um charme a mais na hora de servir, triture grosseiramente um pouco de castanha por cima com um fio de azeite!

# Sopa de Legumes Com Carne

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 cebola grande; 1 cenoura;  
1 abobrinha; 1 chuchu;  
2 berinjelas; 3 tomates; sal a gosto;  
páprica doce a gosto; açafrão da terra a gosto;  
pimenta do reino a gosto; gengibre ralado a gosto.



## Modo de Preparo:

Lave todos os ingredientes e depois pique em pequenos menores. Comece refogando a cebola, depois coloque ou outros legumes e cubra com água. Adicione os temperos a gosto. Tampe a panela e deixe cozinhar por 1 hora e meia ou até os legumes ficarem macios, desmanchando. Espere amornar e bata no liquidificador, se preferir consuma a sopa em pedaços. Volte à panela para aquecer. Sirva.

# Sopa de Legumes & Alho Poró

## Ingredientes

3 Chuchus  
3 Abobrinhas pequenas  
2 Cenouras pequenas  
1 Alho Poró (cortado em rodelas)  
1 Filé de Frango  
1 Dente de Alho amassados  
1/2 Cebola picada  
Azeite

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**



## Modo de Preparo:

Colocar azeite, alho e cebola na panela no fogo. Acrescentar o filé de frango e refogar.

Depois acrescente os legumes em cubos na panela.

Adicione água fervente até cobrir tudo e deixe cozinhando.

Em outra panela refogue o alho poró com um fio de azeite. Assim que os legumes cozinharem, retire o frango (ele foi utilizado apenas para dar gosto) e bata no liquidificador o caldo de legumes.

Por fim acrescente o alho poró refogado.

Se quiser, desfie o frango e sirva junto com a sopa!

# Sopa Creme de Couve-flor

## Ingredientes

1 col./sopa de azeite de oliva  
1 col./sopa de manteiga  
1 cebola grande  
1 cx. de creme de leite (200 g)  
1 couve-flor (800 g)  
1 col./sobr. de sal  
1 pitada de pimenta do reino moída na hora

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**



## Modo de Preparo:

Leve a água com a couve-flor e o alho ao fogo, com a panela tampada, até amaciar (uns 10 minutos). Transfira a mistura para o copo do liquidificador, junte sal e pimenta-do-reino a gosto e o parmesão e bata até ficar homogêneo. Sirva em seguida, polvilhado com parmesão e salpicado com cebolinha ou salsa a gosto.

# Caldo Chines de Ovo e Tomate

## Ingredientes

600ml de Água  
2 Ovos  
2 Tomates Médios  
Cebolinha  
2 colheres de Azeite  
Temperos de preferencia  
(sal, pimenta, paprica, salsinha e etc...)

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**



## Modo de Preparo:

Bata os dois ovos e reserve

Corte os tomates em cubos grandes, coloque o óleo numa panela grande, quando o óleo esquentar, coloque os tomates e refogue. Quando os tomates ficarem molhinhos, adicione a água e o seus temperos. Quando a água ferver, coloque o ovo batido em fio, deixe esquentar mais um pouco, retire da panela. Coloque numa taça alta, decore com cebolinha e sirva em seguida!

# Sopa de Legumes Com Carne em cubos

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

800 gm carne cortada em cubos  
2 cebola média picada  
2 cenouras m. picadas em cubos  
1 Xíc./chá repolho picado ou ralado  
10 vagens picadas  
2 Xíc./chá abóbora picada em cubos  
1 chuchu picado em cubos  
1 Xíc./chá couve-flor picada  
1 Xíc./chá brócolis picado 1 Xíc./chá salsão (aipo) picado  
2 dentes alho picado  
2,5 litros água A gosto Sal ,A gosto pimenta do reino

## Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho e adicione a carne já temperada com sal e pimenta.

Acrescente a água e o repolho e cozinhe até a carne ficar macia. Pode utilizar a panela de pressão por cerca de 10 minutos. Misture a cenoura, o chuchu e a vagem e deixe cozinhar. Quando estiverem quase cozidos, junte a couve flor, o brócolis e a abóbora.

Corrija o sal e a pimenta do reino se necessário. Se precisar, adicione um pouco mais de água para formar o caldo.





# Caldo Verde Low Carb

## Ingredientes

- 1 maço de couve flor grande
- 1/2 maço de couve manteiga
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 xicara de filé de frango em cubos, Sal e pimenta
- 2 colheres de sopa de nata ou creme de leite

RÁPIDO

UNIDADE

1



## Modo de Preparo:

Cozinhe a couve flor em pedaços, cobertos em água e temperados com sal a gosto. Corte rodelas de cebola e ponha para cozinhar junto para dar um gostinho. A couve flor deve ficar bem macia para o caldo ficar bem cremoso. Escorra o caldo e passe a couve flor com a cebola no processador. Reserve um pouco do caldo para adicionar depois, caso fique com pouca água. Pique a couve manteiga em tiras bem fininhas. Em uma panela, refogue os dentes de alho esmagados com uma colher de sopa de manteiga. Acrescente o frango e refogue até dourar. Acrescente a couve flor processada à linguiça refogada, e acerte a espessura com o caldo do cozimento da couve flor, se necessário. Junte as duas colheres de sopa de nata. Acrescente a couve manteiga picada e deixe cozinhar por mais 4 minutos, até a couve estar bem macia.

# Salada de Salmão Surpresa

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes

- 100 gramas salmão defumado em fatias
- 2 colheres (sobrimesa) cream cheese
- A gosto alface folhas

## Modo de Preparo:

Coloque as folhas de alface picadas grosseiramente no prato. Preencha cada fatia de salmão com um pouquinho de cream cheese. Enrole as fatias e coloque sobre a cama de alface. Tempere com azeite de oliva, sal e pimenta do reino



# Frango ao Molho de Cogumelos e Bacon

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes

1 peito de frango em tiras  
1 xícara de cogumelo paris em fatias finas  
1/2 xícara de bacon picado  
1 e ½ xícara de nata (creme de leite fresco) ou creme de leite de latinha  
100 gramas de queijo frescal ralado  
½ colher de sopa de mostarda dijon  
½ cebola pequena picada  
2 dentes de alho picado  
Sal, pimenta do reino e sálvia fresca



## Modo de Preparo:

Tempere as tiras de frango com salvia, alho, sal e pimenta do reino. Em uma frigideira grande, frite o bacon até ficar dourado. Frite as tiras de frango na gordura do bacon até dourar. Acrescente a cebola e os cogumelos e frite até dourar. Acrescente o creme de leite, a mostarda e o queijo e mexa até incorporar bem. Sirva com parmesão ralado e cebolinha picada. Combina bem com salada de tomate e alface.

# Tacos Mexicanos Low Carb

RÁPIDO  
UNIDADE

1

## Ingredientes

4 ovos, 2 colheres manteiga derretida  
4 colheres (sopa) parmesão ralado  
4 colheres (sopa) de requeijão cremoso  
4 colheres (sopa) de coco ralado, 4 colheres (sopa) de leite de coco, 1 colher (chá) fermento sal a gosto, 40 gotas de adoçante (procure um equilíbrio entre o sal e o adoçante, para não ficar nem muito doce e nem muito salgado)



## Ingredientes do Recheio

1 lata atum, 2 fatias de queijo muçarela picado, 1/4 cebola roxa picada azeitonas sem caroço picadas, salsa picada cebolinha picada orégano tomilho, semente de coentro picada pimenta calabresa, 1 pitada de canela em pó suco de 1 limão pequeno molho de pimenta sal pimenta-do-reino

## Modo de Preparo:

Misture bem a massa até ficar homogênea e aerada. Misture todos os ingredientes e deixe na geladeira até a hora de montar o prato. Em uma frigideira antiaderente já aquecida, coloque um pouco da massa (somente o suficiente para forrar o fundo da frigideira, deixando uma camada fina). Tampe a frigideira e deixe no fogo baixo até a borda da massa escurecer. Vire o lado da massa e deixe dourar o outro lado ou até a massa ficar crocante. Retire do fogo e cubra metade da massa com o recheio e dobre ao meio. Para servir, basta colocar um pouco mais de salsa por cima e regar com um pouco de azeite.



# Torta de Atum Low Carb

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

3 ovos  
150 g de queijo frescal  
1 colher (chá) de fermento em pó 1 caixa de creme de leite  
2 latas de atum sólido tomate cereja a gosto  
1 dente de alho picado sal a gosto  
orégano a gosto



## Modo de Preparo:

Bata os 3 ovos com um batedor de arame.

Adicione os 150 g de queijo frescal, ralada ou picotada à mão, o creme de leite, o fermento e o sal. Misture bem e reserve.

Em um outro recipiente, coloque o atum, os tomates cereja, sal e orégano. Misture bem. Unte uma forma (prefiro a redonda) com um pouco de azeite. Coloque metade da massa. Adicione o atum e cubra com o resto da massa. Coloque no forno preaquecido a 180° C por mais ou menos 40 minutos. Sirva quente.

# Canelone Low Carb de Abobrinha

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes Canelone:

1 abobrinha média laminada  
Queijo parmesão ralado para gratinar  
Molho de tomate

## Ingredientes Recheio:

50 gramas de gorgonzola ralada no ralo fino  
100 gramas de ricota amassada  
100 gramas de frango desfiado  
Sal, azeite e pimenta do reino

## Modo de Preparo:

Corte as extremidades da abobrinha e em seguida, corte a abobrinha em lâminas finas. Faça isso com a ajuda de uma mandolina. Reserve. Para o recheio, misture o frango desfiado, a ricota amassada e o queijo gorgonzola ralado. Tempere com sal, azeite e pimenta do reino.

Para o molho de tomate, refogue o alho picado no azeite sem deixar dourar, junte os tomates, tempere com sal e pimenta e cozinhe até ficar com boa consistência.

Em uma superfície, disponha as lâminas de abobrinha e coloque no meio uma colher de sopa do recheio, espalhe para ficar melhor distribuído. Faça rolinhos com a abobrinha como se fosse um canelone, disponha os rolinhos em pé em um refratário médio. Asse os canelones por 20 minutos no forno a 200 graus. Retire do forno, cubra com o molho de tomates e polvilhe o queijo parmesão. Volte para o forno por mais 10 minutos para gratinar o queijo. Sirva!





# Frango À moda Oriental Low Carb

RÁPIDO

UNIDADE

## Ingredientes

600 peito de frango em cubos de 3 cm **1**

Sal a gosto

2 dentes de alho picados

1 colher (sopa) de gengibre ralado

1 clara ligeiramente batida

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1/3 xícara (chá) de amendoim sem

pele torrado, 3 cebolas médias em tiras de 3 cm

1 pimentão vermelho e 1 amarelo pequenos em

tiras de 3 cm 1/2 xícara (chá) de molho shoyu sem

açúcar, 1 xícara (chá) de água, 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes

picada



## Modo de Preparo:

Tempere os cubos de frango com sal a gosto, o alho e o gengibre e empane-os: passe-os na clara batida. Aqueça, em fogo médio, uma panela wok (ou frigideira) com o azeite e doure o frango por cerca de 10 minutos, virando às vezes.

Junte a cebola, os pimentões, o molho shoyu, aos poucos, a água e cozinhe, mexendo de vez em quando, até murcharem. Finalize com o amendoim e a pimenta, misturando bem.

# Cuscuz de Quinoa

RÁPIDO  
UNIDADE

**1**

## Ingredientes

Quinoa Tomate

Cebola

Castanhas

## 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, cebola e castanhas e, quando a quinoa esfriar, misture tudo, tempere a gosto, e separe em porções



# Hambúrguer Funcional

## Ingredientes

450 g de carne de frango moída  
Abóbora  
Cebola  
Abobrinha  
½ xícara de quinoa em flocos Tempero a gosto

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**



## Modo de Preparo:

Cozinhe e amasse a abóbora para formar um purê. Misture-o com cebola picada, abobrinha ralada, o frango, a quinoa em flocos e os temperos.

Molde 8 hambúrgueres.

Neste ponto, você pode congelá-los ou assá-los em fogo baixo por 20 minutos.

# Torta de Frango

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

2 ovos  
1 pote de iogurte desnatado  
4 colheres de sopa cheias de queijo cottage (0% gordura) 4 colheres de sopa de requeijão zero  
Sal e orégano a gosto  
1 peito de frango cozido e desfiado (reserve o caldo)  
3 cebolas  
2 dentes de alho  
Salsinha, cebolinha, pimenta do reino e sal a gosto



## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Refogue as cebolas e o alho com um pouco do caldo de frango até amolecerem e ficarem transparentes.

Acrescente o frango desfiado e o restante dos temperos e espere secar. Em uma assadeira, ponha uma camada de massa, o frango refogado e o restante da massa.

Por último adicione o orégano. Pré-aqueça o forno a 180 graus e deixe assar por aproximadamente 1 hora e 15 minutos

# Bisteca Rolê

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

6 bistecas suínas sem osso (1 kg) Sal e pimenta-do-reino  
3 dentes de alho picados  
1/2 colher (sopa) de alecrim picado Suco de 1 limão  
1 talo de salsão (aipo) em tiras  
1 cenoura média em palitos  
1 cebola em gomos médios  
3 colheres (sopa) de azeite  
1 xícara (chá) de suco de laranja 1 xícara (chá) de água



## Modo de Preparo:

Em uma superfície lisa, bata as bistecas com um batedor liso até obter bifos finos. Tempere com sal e pimenta a gosto, o alho, o alecrim e o suco de limão. Sobre cada bisteca, arrume as tiras de salsão, a cenoura e a cebola. Enrole e prenda com palitos de madeira. Em uma panela larga, aqueça o azeite e refogue os rolês por cerca de 10 minutos ou até dourarem de todos os lados. Adicione o suco de laranja e a água à panela, abaixe o fogo e cozinhe por mais 20 minutos, virando às vezes. Aguarde 5 minutos para retirar os palitos e servir.

# Rocambole de Carne Com Legumes

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

1 kg de patinho bovino, 3 dentes de alho picados  
1 pacote (65 g) de preparado para creme de cebola 2 talos de salsão (aipo) em tirinhas  
1 cenoura em palitos, 50g de bacon em tiras  
3 fatias de pão de fôrma trituradas  
Folhas de 1 maço pequeno de escarola  
1 omelete de 2 ovos cortada em tiras  
1 cebola grande em gomos, 3 colheres (sopa) de óleo 2 xícaras (chá) de suco de laranja  
3 xícaras (chá) de água. Sal a gosto



## Modo de Preparo:

Abra a peça de carne em manta e tempere com o alho e metade do preparado para creme de cebola. Reserve. Em uma tigela, misture o salsão com a cenoura e o bacon. Polvilhe com o restante da sopa de cebola, misture e junte as migalhas de pão. Distribua a escarola sobre a manta de carne e espalhe as tiras de omelete, a farofa de vegetais e bacon e a cebola. Enrole a partir do lado maior, feche as extremidades com palitos de madeira e amarre o rolo de carne com barbante culinário. Aqueça o óleo em uma panela grande e frite a carne, em fogo médio, até dourar de todos os lados. Adicione o suco de laranja e a água e verifique o sal. Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada e virando de vez em quando, por 1 hora e 30 minutos ou até amaciar.



# Tortinha de Brócolis Low Carb

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

1 maço de brócolis  
1 xícara de chá de cenoura picada e cozida  
3 xícaras de chá de frango desfiado  
1/2 xícara de chá de salsinha picada  
1/2 cebola pequena  
1 clara de ovo  
2 colheres de sopa de requeijão light  
1 pitada de sal  
Azeite para untar



## Modo de Preparo:

Corte o brócolis em pedaços grandes, cozinhe na água até ficar macio, escorra bem e seque com papel toalha. Bata com um mixer ou liquidificador, adicionando metade do frango desfiado e a cebola. Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture.

Unte uma travessa com azeite e coloque a massa no fundo e nas laterais. Monte camadas colocando o restante do frango, o requeijão e a cenoura picada. Cubra com a outra metade do recheio e leve ao forno por cerca de 30 minutos.

# Vagem Com Cogumelo Cremoso

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes

200 gramas de vagem, 200 gramas de cogumelos frescos, 1 colher (sopa) de azeite, 1 dente pequeno de alho, 1 colher (sopa) de molho shoyu sem açúcar, 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde, Alecrim à gosto, Sal e pimenta do reino à gosto



## Modo de Preparo:

### - Instruções Vagem

Corte as pontas das vagens. Encha uma panela grande com água suficiente para cobrir as vagens. Deixe ferver e adicione-as (já lavadas).

Abaixe o fogo, coloque uma pitada de sal e deixe cozinhar por cerca de 4 minutos, até que elas fiquem macias, mas ainda um pouco crocantes. Escorra e reserve.

### - Instruções Cogumelos

Limpe os cogumelos com um pano úmido e corte em fatias. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o azeite e refogue o alho.

Coloque na frigideira os cogumelos cortados e deixe refogar até que eles fiquem mais murchinhos e mudem de cor.

Adicione o molho shoyu sem açúcar, deixe mais um pouquinho. Adicione a biomassa de banana verde e misture, obtendo um molho cremoso.

### - Instruções montagem

Faça montinhos de vagem e sirva os cogumelos por cima, finalizando com alecrim e um pouco de pimenta do reino.

# Bolinho de Abobrinha com Queijo

## Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 100g de queijo minas padrão ou meia cura (opcional)
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- ½ xícara de farelo de aveia 1 ovo

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**



## Modo de Preparo:

Descasque e pique a cebola. Descasque e pique o alho. Rale o queijo. Higienize a abobrinha. Corte as pontinhas e descarte. Pegue um recipiente, coloque um pano de prato limpo e por cima a abobrinha ralada, faça uma trouxinha e aperte bem a abobrinha para sair todo o líquido dela.

Em uma tigela, coloque a abobrinha, a cebola, o alho, o ovo, o farelo de aveia e o sal, misture bem com uma colher.

Pegue duas colheres desta massa e com as mãos vá apertando até formar um bolinho.

Coloque os bolinhos em cima de uma forma coberta com papel manteiga e untada (ou somente em uma forma bem untada) e leve para assar em forno pré-aquecido a 200C por 30 minutos, virando os bolinhos na metade do tempo.

O ideal é servi-los ainda quentes!

# Pizza de Berinjela Low Carb

## Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 tomates sem pele e sem sementes em cubinhos pequenos 1 lata de atum sólido em água, escorrido
- Queijo à vontade
- Sal, pimenta e orégano
- Azeite de oliva

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**

**1**



## Modo de Preparo:

Corte as berinjelas em rodela de 2 centímetros de espessura. Disponha as rodela lado a lado em uma forma anti aderente. Tempere os dois lados com bastante azeite, sal e pimenta.

Coloque no forno por uns 20 minutos, no meio do caminho vire com uma espátula.

Retire do forno e coloque queijo fatiado (ou ralado se preferir) e por cima coloque os tomates picados e o atum, finalize com mais queijo e pitadas de orégano.



# Soufflé (sufê) de Chuchu Low Carb

**RAPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 dente de alho, 1 cebola, 2 chuchus, 1/4 xícara de água, 3 ovos, 4 Cols./sopa de leite (eu utilizei o leite de coco caseiro), 2 Cols./sopa de farelo de aveia 1 Col./chá de sal 1 Col./chá de ervas de provance (ou o tempero da sua preferência), 1 Col./chá de azeite, 1 Col. de sobremesa de fermento, 1 Col./sopa de queijo parmesão ralado (opcional)



## Modo de Preparo:

Descasque o dente de alho e pique. Descasque a cebola e pique. Descasque o chuchu, retire a semente e corte em cubos. Em uma panela, acrescente o azeite e a cebola, cozinhe por 2 minutos. Adicione o chuchu e o alho, misture bem. Coloque a água, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos (o chuchu deve ficar al dente para que não vire um purê dentro do soufflé). Pegue o chuchu, escorra toda a água que tiver ficado na panela (na minha não ficou nada), transfira o chuchu para um prato e espere esfriar. Pegue os ovos e separe as gemas da clara. Em uma tigela grande acrescente as gemas, o leite, o farelo de aveia, o sal, as ervas e misture bem. Adicione o chuchu e misture até envolver em toda a gema. Pegue as claras e com um fuê ou garfo ou batedeira bata bem até virar clara em neve. Na tigela com o chuchu adicione o fermento e as claras em neve, com muita delicadeza, misture tudo. Transfira esta mistura para uma forma untada com azeite (quando menor a forma e mais alta melhor, a minha é bem grande, em torno de 20 cm de diâmetro, com isso o soufflé não cresce muito, se você tiver uma forma de 15cm de diâmetro e pelo menos 7cm de altura seu soufflé irá crescer bastante!). Nivele a massa e coloque o queijo ralado por cima. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180C por 25 minutos ou até que por cima fique dourado.

# Costelinha de Porco Assada no Forno

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 kg de costelinha de porco, 1 cebola ralada  
4 dentes de alho amassado, 1 colher (de sobremesa) de colorau 4 colheres (de sopa) de vinagre, 1 pitada de pimenta do reino  
1 colher (de chá) de sal



## Modo de Preparo:

Deixe a costelinha com o tempero pegando gosto de um dia para o outro, mas sempre na geladeira. Eu gosto de colocar em um saco, a costelinha com o tempero, assim não suja uma tigela. Quando comprar a costelinha já temperada, você tem duas opções: Uma opção é já colocar a costelinha na assadeira (não precisa deixar de um dia para o outro), cobrir com papel alumínio, assar, tirar o papel, besuntar algum molho e dourar. A segunda opção é ignorar o tempero que ela já tem e fazer tudo do começo com o tempero do seu gosto. Daí deixe a costelinha no tempero de um dia para o outro e depois siga as outras etapas.

Se a costelinha estiver congelada, espere descongelar para poder colocar o tempero.

Coloque todos os ingredientes junto com a costelinha dentro de um saco plástico, feche e leve à geladeira de um dia para o outro. Normalmente conte 40 minutos das costelinhas no forno médio e cobertas com papel alumínio e depois conte mais 20 minutos sem o papel alumínio só para dourar, isso para 1 kg de costelinha. Preequeça o forno no médio/alto, mais ou menos 200 graus e só depois coloque as costelinhas cobertas com papel alumínio. Coloque na assadeira a costelinha com a gordurinha virada para cima, com o tempero do saco, 1/2 xícara (de chá) de água e cubra com papel alumínio. Quando retirar o papel alumínio, depois do tempo, besunte as costelinhas com molho shoyu sem açúcar. Isso dá uma cor bem bonita e um sabor especial.



# Torta Low carb de Liquidificador

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

2,5 brócolis cozido, 1 cebola roxa grande  
1 dente de alho grande, 150 g cream cheese  
1 potinho, 3 ovos, 2,5 peito de frango cozido  
e desfiado, 2 colheres (de sopa) cenoura  
ralada, 2 colheres (de sopa) queijo parmesão  
ralado A gosto, Cheiro verde, A gosto  
Temperinhos, A gosto Queijo coalho em  
fatias, A gosto tomate em rodela  
A gosto orégano

## Modo de Preparo:

Processe no liquidificador o brócolis cozido, a cebola, o alho, o cream cheese e os ovos.  
Passe essa mistura pra uma vasilha e misture os outros ingredientes.  
Coloque num refratário untado com azeite (ou numa forma de fundo removível forrado com papel  
manteiga) e finalize cobrindo com fatias de queijo, tomate e orégano.  
Forno pré-aquecido a 180 graus por uns 30 minutos ou até o queijo dourar.



# Pizza Low Carb Com Massa de Brócolis

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes Massa:

1 brócolis inteiro (daquele durinho, também  
chamado de chinês) ou 1 couve flor, 1 clara  
Sal e pimenta do reino à gosto.

## Ingredientes Recheio:

380g de peito de frango cozido e desfiado  
1/2 xícara de molho de tomate  
2 colheres de sopa (50g) de requeijão light 1  
tomate grande cortado em rodela  
Sal e pimenta do reino à gosto, 1 cebola cortada em cubinhos

## Modo de Preparo:

Corte o brócolis, aproveitando os talos também. Cozinhe-o, de preferencia no vapor.  
Amasse com um garfo ou triture com o mixer até o brócolis se desmanchar.  
Esprema o conteúdo em uma peneira para tirar todo o excesso de líquido.  
Deixe esfriar um pouco e junte o ovo, misturando tudo.  
Despeje em uma forma de pizza redonda e leve ao forno até a massa secar e endurecer.  
(aproximadamente 25 minutos). Refogue a cebola, o frango e o molho de tomate, temperando-os.  
Monte a pizza: coloque o molho de frango sobre a massa, rodela de tomate e despeje o  
requeijão por cima de tudo.  
Leve ao forno para aquecer.



# Torta de Ricota e Frango

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

500g de ricota esfarelada  
2 ovos (reserve uma gema para pincelar no final)  
50g de parmesão (um pacotinho)  
1 pote de requeijão (o meu tinha 180g)  
1 peito de frango cozido e desfiado  
Salsinha e sal à gosto  
1 colher de chá de açafrão



## Modo de Preparo:

Misture a ricota esfarelada com duas claras e uma gema, duas colheres do requeijão, o parmesão, o açafrão, e caso necessário, acerte o sal (usei o processador, mas dá pra fazer na mão tranquilamente) Misture o frango com o resto do requeijão, tempere com a salsinha picada e reserve. Com uma colher, espalhe a "massa" de ricota nos fundos e laterais de uma fôrma (usei de silicone de 20 cm de diâmetro) reservando metade para cobrir. Distribua o recheio de frango e cubra com o resto da massa. Pincele uma gema e leve ao forno preaquecido a 200 graus até a massa ficar bem firme e douradinha (aqui foram mais ou menos 40 minutos)

# Canja de Galinha Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

500 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.

# Torta de frango low carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

4 ovos  
2 xícaras (chá) de frango desfiado 1 tomate  
1 cenoura ralada  
2 colheres (sopa) de aveia  
Cebolinha a gosto Sal e pimenta a gosto  
1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de Preparo:

Bata as claras e reserve. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, mexa e depois acrescente as claras em neve e, por último, o fermento em pó. Coloque em uma fôrma retangular untada e leve ao forno. Deixe até a torta ficar dourada.



# Peito de Frango Com Tomatinho, Cebola e Azeitona

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

1 kg de Peito de frango com osso cortado em 6 pedaços 1/2 colher (sopa) de molho inglês  
4 Dentes de alho picados  
1 folha de louro rasgada, Sal e pimenta-do-reino  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1/3 xícara (chá) de azeitonas pretas  
300 g de tomates-cereja em metades  
1 cebola grande em gomos  
1 e 1/4 xícara (chá) de vinho branco seco

## Modo de Preparo:

Tempere o frango com o molho inglês, o alho, o louro e sal e pimenta a gosto. Em uma panela de fundo largo, aqueça o azeite em fogo alto e frite os pedaços de frango por 8 minutos ou até dourarem. Acrescente as azeitonas, o tomate e a cebola e refogue ligeiramente. Adicione o vinho e cozinhe em fogo médio, com a panela semitampada, por 10 minutos ou até a carne ficar macia.





# Frango ao molho curry

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes do Molho Curry

½ colher (sopa) de manteiga  
½ colher (sopa) de azeite  
3 cebolas grandes picadas  
3 dentes de alho picados grosseiramente  
½ xícara (chá) de alho-poró picado  
½ xícara (chá) de cebolinha verde (só a parte branca) picada  
1 pimenta dedo de moça sem sementes picada  
150 g de castanha de caju  
2 colheres (chá) de curry em pó  
1 litro de água  
2 colheres (chá) de sal

## Ingredientes do Frango:

1 fio de azeite  
500 g de peito de frango em cubos (tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto)  
½ xícara (chá) de água  
1 xícara (chá) do molho curry (ou mais, se preferir)

## Modo de Preparo:

**Molho curry:** Derreta a manteiga com o azeite em fogo médio e refogue a cebola, o alho, o alho-poró, a cebolinha e a pimenta dedo-de-moça até o fundo da panela ficar dourado. Adicione a castanha de caju e o curry e refogue rapidamente. Acrescente a água e o sal, misture bem e, após levantar ferver, deixe cozinhando por 10 minutos.

Bata a mistura no liquidificador e utilize.

**Sugestão:** Você pode usar a sobra do molho em outras preparações ou engrossá-la no fogo para fazer sanduíches ou servir com torradas.

**Frango:** Em uma frigideira grande, aqueça bem o azeite e refogue os cubos de frango, mexendo sempre, até dourar e grudar um pouco no fundo.

Adicione a água e misture para aproveitar o que está grudado no fundo da frigideira.

Acrescente o molho curry e deixe cozinhar até atingir a textura desejada (mais grossa ou mais fina). Sirva acompanhado, se desejar, de legumes grelhados.



# Ballotine de frango

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

## Ingredientes:

3 linguiças de frango sem pele (250 g)  
1 galho de alecrim debulhado e picado  
6 folhas de sálvia picadinhas  
1 pimenta dedo-de-moça sem sementes  
picadinha Sal a gosto  
Cheiro verde  
picadinho para salpicar



## Ingredientes Ballotine:

4 coxas com sobrecoxas de frango sem osso e com pele (850 g)  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora  
2 colheres (sopa) de manteiga

## Modo de Preparo Recheio:

Misture bem os ingredientes.

## Modo de Preparo Ballotine:

Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino a gosto e recheie cada pedaço com a mistura de linguiça.

Enrole e feche com papel-alumínio bem apertado e torça as pontas dando o formato de bala embrulhada (ballotine).

Embrulhe cada pacote em filme plástico e coloque para cozinhar em água fervente, em fogo baixo, por 30 minutos.

Desembrulhe os ballotines e doure-os na manteiga, virando para dourarem por igual (uns 10 minutos).

Fatie e sirva, se desejar, com molho e tomate e vagem-francesa picados e salteados.





# Frango com quiabo

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**

**Ingredientes:** **1**  
1/2 xícara (chá) de óleo ou azeite de oliva  
1 kg de Coxas com sobrecoxas de frango  
1 kg de quiabo picado  
6 dentes de alho espremidos sal,  
pimenta-do-reino moída na hora  
2 xícaras (chá) de caldo de galinha  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de cebolinha picada

## Modo de Preparo:

Aqueça o azeite ou óleo e frite os pedaços de frango até dourarem. Retire e reserve.

Na mesma panela (sem lavar), frite o quiabo temperado com o alho e sal e pimenta-do-reino a gosto, em fogo alto, por uns 10 minutos.

Retire e reserve.

Volte os pedaços de frango para a panela, acrescente o caldo de galinha, raspando o fundo para desgrudar o agarrado, e cozinhe, em fogo baixo, por 20 minutos.

Junte o quiabo e cozinhe por mais 10 minutos.

Ajuste os temperos, salpique a salsa e a cebolinha e sirva, se desejar, com purê de mandioquinha.



# Peito de frango assado com limão

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

**Ingredientes:**  
1 kg de peito de frango com osso e pele  
½ xícara (chá) de vinho branco seco (120 ml)  
½ xícara (chá) de cebola picada (120 g)  
1 colher (sopa) de alho picado  
1 colher (sopa) de pimenta calabresa  
½ colher (sopa) de páprica picante  
2 ramos de tomilho  
2 ramos de alecrim  
½ colher (sopa) de sal  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino preta moída na hora 1/3 de xícara (chá) de suco de limão (80 ml)

## Modo de Preparo:

Faça um corte no osso central da parte de baixo do peito de frango, coloque sobre uma superfície lisa e, com as duas mãos abertas, aperte o peito de modo que ele fique bem aberto e espalmado. Transfira para um saco plástico e tempere com os demais ingredientes, exceto o limão. Feche o saco, leve à geladeira e deixe tomar gosto por 12 horas.

Disponha o peito em assadeira com a pele voltada para cima.

Regue com a marinada e o suco de limão e leve ao forno alto preaquecido (250 °C) por 40 minutos ou até dourar.

Sirva com batata-doce assada e tomate confitado.





# Frango colorido na pressão

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

3 filés (cerca de 400 g) de peito de frango em cubos  
2 dentes de alho espremidos  
4 colheres (sopa) de suco de limão Sal e pimenta-do-reino  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola pequena picada  
1 cenoura média cortada em cubos  
1 pimentão de cada cor (vermelho, verde e amarelo) em cubos  
1 abobrinha italiana média em cubos 1 xícara (chá) de caldo de legumes fervente



## Modo de Preparo:

Tempere o frango com o alho, o suco de limão e sal e pimenta-do-reino a gosto. Aqueça o azeite na panela de pressão, em fogo médio, e refogue o frango até dourar. Junte todos os vegetais e refogue por 1 a 2 minutos. Adicione o caldo e espere levantar ferver. Abaixar o fogo, tampe e cozinhe por 8 minutos, marcados após o início do apito. Espere a pressão sair naturalmente para abrir a panela e servir.

# Frango com alecrim na pressão

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 frango pequeno cortado nas juntas  
Sal  
1 maço de alecrim  
4 cebolas pequenas descascadas  
2 e ½ xícaras (chá) de óleo  
Azeitonas pretas e pimenta dedo-de-moça para decorar



## Modo de Preparo:

Tempere o frango com sal a gosto e espete um ramo de alecrim em cada pedaço. Disponha na panela de pressão, juntamente com as cebolas e o óleo. Tampe e leve ao fogo alto até começar a chiar. Abaixar o fogo para médio e cozinhe por 20 minutos (o frango deverá estar dourado e com a pele crocante). Coloque para escorrer sobre papel absorvente e sirva decorado com azeitonas e pimenta a gosto.

# Espetinho de Frango Com Cebola e Pimentão

RÁPIDO

UNIDADE  
1

## Ingredientes:

- 500 g de Peito de frango em cubos grandes
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 Pimentão vermelho em cubos grandes
- 1 Cebola roxa em cubos grandes
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Folhas de rúcula para decorar

## Modo de Preparo:

Tempere o frango com o suco de limão e sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe marinar na geladeira por 20 minutos. Em palitos pequenos de madeira, alterne 2 cubos de frango com cubos de pimentão e de cebola roxa. Numa frigideira antiaderente, aqueça o azeite em fogo médio e grelhe os espetinhos, virando-os até dourarem por igual. Sirva sobre as folhas de rúcula.



# Arroz de Brócolis, al dente!

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

- 1 maço de brócolis ninja/japonês
- 2 dentes de alho descascado e amassado
- 1 cebola picada em cubos pequenos e regulares, brunoise
- 1 fio de azeite e um pouco de manteiga (1 colher de sobremesa) sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

Lave em água corrente e corte o brócolis em pedaços, separando os floretes. Com ajuda de uma faca, pique os floretes de brócolis em pedacinhos bem pequenos. Ou coloque o brócolis em um processador de alimentos – faça por partes se necessário. Pulse o brócolis até que fique em tamanho de grão de arroz. Eu gosto um pouco maior que o grão de arroz, como grão de feijão, o tamanho é ao gosto do freguês.) Transfira para um bowl e os pedaços que ficarem maiores voltam para o processador. Em uma frigideira grande e larga coloque um fio de azeite, um pouco de manteiga (+ou- 1 colher de sobremesa) e doure por 1 minuto 2 dentes de alho descascado e amassado. Em seguida coloque 1 cebola picada em cubos pequenos e regulares, brunoise. Misture e refogue por mais 2 minutos. Junte então o ‘arroz de brócolis’ e cozinhe de 5 a 10 minutos. Conforme o ponto de sua preferência. Mais al dente ou mais macio. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.



# Picadinho de Frango Barbecue

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

300g de Peite 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!  
DICA: Ótimo acompanhamento para o Arroz de Couve-Flor!

# Arroz de Couve-flor

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 couve-flor  
1 a 3 colheres (sopa) de manteiga  
Sal a gosto

## Modo de Preparo:

Corte a couve-flor em pedaços médios. Coloque a couve-flor em um processador de alimentos - faça por partes se necessário. Pulse a couve-flor até que fique em tamanho de grão de arroz. Transfira para uma tigela e os pedaços que ficarem maiores devem voltar para o processador. Em uma frigideira grande derreta a manteiga. Coloque a couve-flor e cozinhe de 5 a 10 minutos. Coloque sal a gosto. Se você não tem um processador de alimentos pode utilizar um ralador grosso.





# Lasanha low carb (Moussaka)

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**



## Ingredientes:

3 berinjelas médias (pode usar uma abobrinha também)  
600 gramas de carne moída 2 tomates maduros  
2 colheres de sopa de extrato de tomate  
1 caixinha de creme de leite 2 colheres de requeijão tradicional  
2 colheres (sopa) de requeijão cremoso parmesão ralado para polvilhar  
250 gramas de queijo coalho ralado no ralo grosso  
50 gramas de queijo parmesão ralado  
½ cebola  
2 dentes de alho  
Cheiro verde a gosto Manteiga para refogar  
Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

Lave as berinjelas e corte em fatias laterais de 1 centímetro de espessura. Usar uma faca bem afiada vai deixar a tarefa bem mais fácil! Em uma bacia plástica grande, deixe as fatias de molho em água com 1 colher de sopa de sal por 1 hora (o sal vai desidratar um pouco a berinjela, evitando que a sua moussaka fique aguada). Em uma panela, aqueça uma colher de sopa de manteiga e refogue a carne moída. Tempere com sal e pimenta e adicione o alho e a cebola. Refogue mais um pouco e adicione o tomate picado (melhor sem pele) e o extrato de tomate. No final, adicione o cheiro verde picado. Em uma frigideira grande, asse em um pouco de manteiga as fatias de berinjela até ficarem bem douradinhas. Use a maior frigideira que tiver, assim cabem mais fatias por vez. Vá adicionando mais manteiga se necessário. Para fazer o molho branco, misture em uma panela o creme de leite e o requeijão. Monte a lasanha em um refratário, colocando primeiramente uma camada de molho, depois uma de berinjela, depois outra do molho de carne, depois uma farta camada de queijo e molho branco. Monte mais uma camada de berinjela e depois mais uma com o restante da carne e do molho branco. Finalize com o queijo ralado para dar aquele efeito gratinhadinho.

# Panqueca Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**



## Ingredientes:

6 tomates maduros sem pele picados em cubos 1/2 cebola  
picada em cubos pequenos, 2 dentes de alho picadinhos  
5 folhas de acelga pré cozidas, 10 fatias de queijo  
500 gramas de carne moída, 2 ovos cozidos picados  
Cheiro verde, Queijo parmesão ralado para gratinar  
Azeite de oliva, Manteiga, Sal e pimenta

## Modo de Preparo:

Em uma panela grande, refogue o alho no azeite até dourar, acrescente os tomates picados e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por uns 15 minutos até ficar um molho consistente. Em outra panela, doure a cebola na manteiga e acrescente a carne moída. Tempere com sal e pimenta e deixe no fogo alto até ficar bem fritinha. Desligue o fogo da carne, acrescente o cheiro verde e os ovos picados e misture. Para montar as panquecas, coloque em um prato uma folha de acelga, uma de queijo e o recheio de carne com ovos. Enrole bem – fica mais firminho do que as panquecas de farinha tradicionais. O presunto fica do lado de fora e o queijo do lado de dentro. Coloque as panquecas lado a lado em um refratário, adicione o molho de tomates e o queijo parmesão ralado. Leve ao forno para gratinar por 30 minutos e sirva com a salada da sua preferência.

# Ballotine de frango

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

**Ingredientes para Almôndegas:**

300g de carne moída (patinho é mais magra)

1 noz moscada ralada

1 cebola roxa bem picadinha 2 ramos de salsa bem picados Raspas de 1 limão

1 pão fatia de pão integral

1 ovo

1 colher de café de sal Pimenta do reino

**Ingredientes para o espaguete:**

4 cenouras grandes

1 lata de tomate pelado

1 dente de alho

1 colher de sopa de azeite

Adoçante de sua preferência

1 colher de sobremesa de sal

Qualquer queijo curado ralado (opcional) Folhas de manjeriço (opcional)

**Modo de Preparo:**

Comece pelas almôndegas juntando à carne moída as cebolas, a salsa, o ovo, o sal, a noz-moscada, a pimenta do reino, as raspas de limão (vão deixar as almôndegas bem aromáticas).

Umedece a fatia de pão de forma integral com água aos poucos até que vire uma papinha (1/2 copo americano basta). Junte essa pasta à mistura. Mexa bem. Faça as bolinhas e reserve na geladeira. Vá para o molho de tomate.

Fatie o alho, ou esprema, ou amasse (ou corte em toras pois a ideia é ser simples). Refogue o alho no azeite até dourar, junte o manjeriço e o tomate pelado. Tempere com o sal e o adoçante e deixe ferver. Se quiser um molho mais liso, bata com o mixer. Enquanto o molho engrossa, corte a cenoura em fitas ou tiras com a ajuda de um descascador. Este é um utensílio barato, essencial e versátil. Se você não tem, compre.

Coloque a cenoura fatiada no molho e sobre elas as almôndegas. Tampe e deixe cozinhar entre 10 (para almôndegas mais ao ponto) e 15 minutos (para almôndegas bem passadas).

Se quiser um “espaguete” mais al dente, coloque primeiro as almôndegas e depois de 8 minutos a cenoura. Deixe por uns 8 minutos e desligue e sirva com punhado de queijo salpicado.





# Carne Moída à Moda Árabe (shakshuka)

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 berinjela média com casca  
1 colher (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
4 Dentes de alho picados  
1/4 xícara (chá) de extrato de tomate  
1/2 pimenta dedo-de-moça com sementes  
picadinha Sal, Pimenta síria, cominho a gosto  
500 g de carne bovina moída  
420 g de de polpa de tomate  
6 Ovos  
Azeite para regar  
Salsinha picadinha para salpicar

## Modo de Preparo:

Espete a berinjela com um garfo longo e, com cuidado, coloque-a diretamente na chama do fogão, virando sempre, até a casca tostar, por cerca de 10 minutos.

Deixe amornar e retire a casca. Reserve a polpa.

Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.

Adicione o extrato de tomate, a pimenta dedo-de-moça, sal, pimenta síria e cominho a gosto e a carne e misture até secar (uns 15 minutos).

Acrescente as polpas de tomate e de berinjela assada, misture, abaixe o fogo, tampe a frigideira e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o molho encorpar.

Adicione os ovos um a um sobre a carne e mexa levemente nas claras com um garfo para que elas penetrem no molho.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, apenas para cozinhar as claras e deixar as gemas levemente cozidas.

Regue com azeite, salpique salsa a gosto e sirva.





# Canoas de Abobrinha low carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho espremidos
- 300 g de carne moída (patinho)
- Sal e pimenta do reino
- 1/2 colher (chá) de orégano
- 1/2 colher (sopa) de rasas de limão
- 3 abobrinhas médias cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso parmesão ralado para polvilhar



## Modo de Preparo:

- Aqueça o azeite em fogo médio e refogue o alho.
- Acrescente a carne e refogue até ficar bem soltinha.
- Fora do fogo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, o orégano e as rasas.
- Retire parte da polpa das metades de abobrinha, formando 'canoas' (cuidado para não perfurar as cascas), e misture a polpa picada ao recheio de carne, juntamente com os ovos levemente batidos e o requeijão. Recheie as 'canoas', disponha em refratário, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio preaquecido (180 °C) por 20 minutos.
- Retire o papel, polvilhe o parmesão e leve de volta ao forno até gratinar

# Sopa de Abóbora e Manjericão

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

- 1 kg de moranga
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 5 dentes de alho picados
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de folhas pequenas de manjericão
- Sal se necessário



## Modo de Preparo:

- Com uma faca afiada, descasque a moranga, retire as sementes e corte-a em cubos.
- Aqueça o óleo em fogo alto na panela de pressão e doure a cebola e o alho.
- Acrescente a abóbora picada, o caldo e o manjericão, misture e deixe ferver.
- Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos, marcados após o início da fervura. Apague o fogo e espere a pressão esgotar naturalmente para abrir a panela.
- Amasse os pedaços de abóbora com as costas de uma concha, acerte o sal e sirva a sopa imediatamente.

**25 almoço e jantar, 78 Bolos e sobremesas, 30 especial**  
**80 café da manhã**  
**213 receitas**

# Lasanha de Berinjela Simples

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 berinjelas médias, descascadas e cortadas em fatias finas  
2 tomates grandes, sem pele, cortados em rodellas finas  
2 tomates sem pele e sem sementes, picadinhos  
1/2 cebola média ralada  
1 colher (chá) de folhas de manjericão  
1 colher (café) de orégano  
1 colher (sopa) de óleo de girassol  
100 g de ricota amassadinha  
4 colheres (sopa) de parmesão ralado, sal a gosto

## Modo de Preparo:

Coloque 1/2 colher (sopa) de óleo em uma frigideira antiaderente. Frite as fatias de berinjela e vá colocando-as num refratário untado. Coloque uma camada de berinjelas, uma de ricota, uma de tomate cortado em rodellas, seguindo outra de berinjela até terminar, de preferência com a camada de berinjelas. Faça um molho refogando a cebola, o tomate as ervas e os temperos. Se necessário, acrescente um pouco de água. Despeje o molho por cima da lasanha e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos.



pn





## Salada Grega

**RÁPIDO**

**UNIDADE**

**1**

### Ingredientes:

- 2 tomates maduros
- 1 cebola roxa pequena
- 1 pepino japonês muito firme
- 1 pimenta vermelha fresca
- 2 fatias de queijo Feta grego
- 10 azeitonas pretas sem caroço
- 2 colheres de sopa azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã Sal e orégano à vontade

### Modo de Preparo:

Corte os tomates pela metade e depois em fatias laterais com mais ou menos 1,5 cm de largura. Corte a cebola ao meio e depois em fatias laterais, muito fininhas. Passe na água quente e depois na gelada, para tirar o chororô da cebola, mantendo a crocância. Corte o pepino em meias rodela, bem grossas. Se quiser pode tirar a casca. Eu, como já disse, acho um desperdício – a casca é uma delícia! Corte a pimenta vermelha ao meio, retire as sementes e os filamentos brancos e corte em pedaços muito miudinhos. Corte o queijo feta em cubinhos, ou se preferir disponha uma fatia grossa por pessoa em cima da salada. Se tiver azeitona com caroço, corte pedaços em torno do caroço. Se tiver azeitonas descarocadas, pode colocá-las inteiras. Em uma tigela, combine delicadamente os ingredientes. Tempere tudo com azeite, sal, vinagre de maçã e orégano.





# Sassami de Frango com Brócolis

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

500 gramas de frango tipo sassami;  
100 ml de molho shoyu sem açúcar;  
1 colher de café de gengibre moído;  
2 colheres de azeite de oliva;  
1 colher de sopa de suco de limão.  
1 maço de brócolis ninja; sal a gosto;  
temperos a gosto.

## Modo de Preparo:

Em uma tigela coloque o frango, molho shoyu, gengibre, azeite, sal e temperos e deixe marinar por pelo menos seis horas na geladeira. Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio. Grelhe o frango em um grill.

Tempere o brócolis com suco de limão e sal e sirva com o sassami de frango.



# Spaghetti de Abobrinha com Frango

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

azeite de oliva;  
2 peitos de frango;  
1/2 colher de chá de sal marinho;  
1/4 colher de chá de pimenta preta;  
1 1/2 colher de sopa de farinha de amêndoas;  
1/3 xícara de pesto de manjeriço;  
1/3 xícara de leite de amêndoas;  
2 abobrinhas;  
1 colher de sopa de suco de limão.

## Modo de Preparo:

Fatie as abobrinhas em lâminas finas, no sentido do comprimento e corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete. Se tiver use um mandolim para fatiar. Leve as abobrinhas para cozinhar por 1 minuto em água fervente com sal. Retire, escorra e reserve. Em uma frigideira em fogo alto, refogue os peitos de frango por 5 minutos de cada lado.

Tempere com sal e pimenta. Corte em cubos e reserve. Na mesma frigideira, adicione a farinha de amêndoas e o leite de amêndoas, raspe o fundo e misture bem.

Incorpore o frango com a abobrinha e esse molho. Deixe cozinhar por mais 5 minutos, adicione temperos e sirva.



# Salada de Maionese

## Ingredientes:

6 ovos cozidos picados em pedaços grandes (separar duas gemas para a maionese) 1 couve flor  
Cebolinha picada

## Ingredientes Moinese:

Pimenta do reino e sal  
1 caixa de creme de leite pequena  
1/4 xícara de azeite de oliva 2 gemas de ovo  
1/2 limão espremido  
1/2 dente de alho

## Modo de Preparo:

Fazer a maionese primeiro. Bater no liquidificador o creme de leite, o azeite, as gemas de ovo, o suco de limão, o sal e a pimenta. Reservar na geladeira Cozinhar a couve flor temperada com sal e cortada em flores médias (cuidado para não cozinhar demais). Picar o que sobrou dos ovos em pedaços grandes. Picar a cebolinha (bastante). Misturar a couve flor cozida, a cebolinha e os ovos picados, misturar a maionese e reservar. Servir com como acompanhamento ou prato principal

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



# Frango Com Molho de Queijo

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

1 peito de frango cortado em cubos pequenos;  
3 dentes de alho amassado; 1 colher de chá de sal marinho; 1 colher de sopa de vinagre.

## Ingredientes Molho:

1 colher de sopa de manteiga;  
250 g de requeijão;  
2 xícaras de creme de leite fresco;  
1/2 xícara de queijo prato ralado;  
1 colher de sopa de queijo gorgonzola ralado; 1 colher de chá de mostarda;  
1 pitada de noz-moscada ralada.

## Modo de Preparo:

Tempere o frango com o alho, o sal e o vinagre e deixe marinar por 20 minutos nessa mistura. Em uma panela antiaderente, em fogo médio, cozinhe o frango até ficar dourado e reserve. Molho: em uma panela, derreta a manteiga e adicione todos os ingredientes e misture bem. Em uma assadeira coloque o frango e por cima cubra com o molho de queijos. Leve ao forno por 10 a 15 minutos e sirva em seguida.



# Omelete de Carne Seca e Arroz de Brócolis

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

fio de azeite, 1 dente de alho descascado e amassado ou picado, ½ cebola picada em cubos pequenos e regulares, brunoise. 1 xícara de carne seca desfiada e refogada, 3 ovos inteiros 3 colheres de sopa de leite de coco, sal e pimenta do reino a gosto, 1 xícara de arroz de brócolis

## Modo de Preparo:

Comece cozinhado e desfiando a carne seca; Depois cozinhe os floretes de brócolis, e pique-os como arroz de brócolis, veja aqui como fazer. Reserve. Em um bowl pequeno, quebre os ovos, adicione 3 colheres de sopa de leite de coco, uma pitada de sal e pimenta do reino a gosto, mexa, com um garfo, para homogenizar a mistura. A intenção não é agregar ar, apenas misturar bem todos os ingredientes. Pré aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio baixo. Coloque um fio de azeite, o alho amassado e a cebola picada, brunoise. Refogue por 2 minutos. Em seguida junte a carne seca cozida e desfiada. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e refogue por 5 minutos. Reserve a carne em um prato a parte. Passe um papel absorvente para limpar a frigideira, em fogo médio/baixo e na mesma própria coloque um fio de azeite. Espere a panela aquecer e junte os ovos batidos, deixe por 2 ou 3 minutos. Quando os ovos começarem a ganhar textura e com a espátula você conseguir descolar a lateral da frigideira está na hora de colocar a carne seca desfiada e refogada e o arroz de brócolis sobre ela. Ainda com ajuda da espátula descole o omelete do fundo e das laterais da frigideira. Dobre-o ao meio e sirva a seguir.



# Tomates Assados

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 Tomates  
2 Dentes de Alho  
1 Colhere (Sopa) de Azeite  
Orégano  
Manjericão  
Sal

## Modo de Preparo:

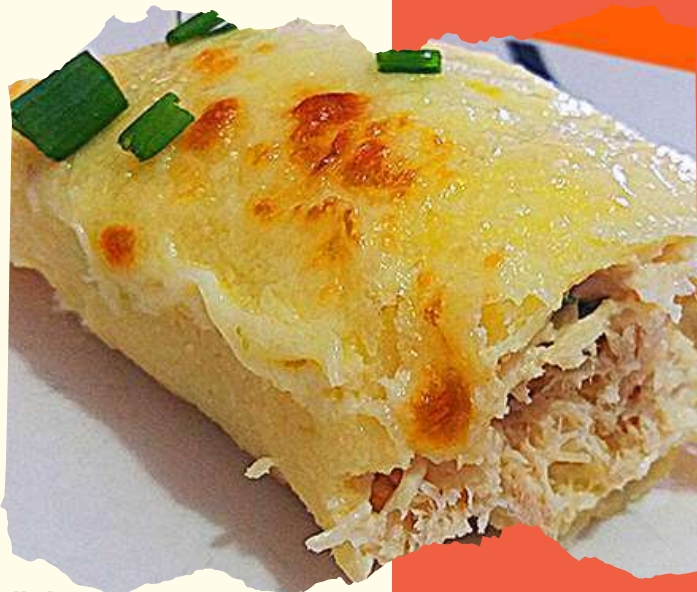
Corte os tomates em quatro partes e coloque em uma assadeira antiaderente (ou untada). Regue os tomates com 1 colher de azeite e adicione o alho, orégano e manjericão. Adicione sal e se desejar um pouco de pimenta do reino. Leve para assar em forno pré aquecido á 180°C por 15 minutos ou até os tomates ficarem assados (molinhas mais ainda firme).





# Panqueca de Frango Super Fácil

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Ingredientes Massa:

4 colheres (de sopa) de farelo de aveia  
2 ovos  
2 colheres (de sopa) de requeijão light  
Uma pitada de sal

## Ingredientes Recheio:

300g de peito de frango cru 1/2, cebola picada  
Sal à gosto, Pimenta-do-reino à gosto 1 colher (de sopa) de azeite 3 colheres (de sopa) de requeijão light

## Modo de Preparo:

Corte o frango em cubos, tempere com sal e pimenta do reino e reserve. Pique a cebola e refogue no azeite, adicione o frango e deixe dourar, adicione 1 xícara de água e deixe cozinhar até a água secar. Desfie o frango e misture com o requeijão. Reserve. Bata os ingredientes da massa no liquidificador. Coloque uma frigideira antiaderente no fogo baixo, espere esquentar e coloque aproximadamente 4 colheres (de sopa) de massa, deixe dourar embaixo e vire, doure do outro lado e retire do fogo. Repita o processo até a massa acabar. Coloque um pouco do recheio no meio de cada fatia de massa e enrole.

# Berinjela com Calabresa fresca

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Ingredientes:

3 gomos de linguiça calabresa ou toscana fresca desconstruída e sem a pele  
1 fio de azeite  
1 berinjela cortada em cubos pequenos  
1 cebola média cortada em meia lua  
1 pitadinha de sal e pimenta do reino a gosto  
½ colher de café rasa de pimenta calabresa seca  
1 colher de chá de orégano seco ou 1 colher de sopa de orégano fresco  
1 dente de alho descascado amassado e cru  
1 colher de sopa de vinagre (qualquer um de sua preferência)

## Modo de Preparo:

Lave e corte 1 berinjela em cubos pequenos. Reserve.

Em uma frigideira média, fogo alto/médio, coloque 1 fio de azeite e 3 gomos de linguiça desconstruída sem a pele. Deixe sem mexer para não formar água por 2 minutos. Então misture, com uma colher então deixe mais 3 minutos. É importante que a calabresa doure, toste um pouquinho. Esse gosto de tostado faz a diferença de sabor no resultado final do prato. Tempere com ½ colher de café rasa de pimenta calabresa seca. Quando a calabresa estiver dourada, abaixe o fogo para médio e junte 1 cebola cortada em meia lua e a berinjela em cubos com 1 colher de vinagre para deglacear o fundo da frigideira e emprestar todo o sabor da carne para legume. Misture. Não é preciso adicionar água, a berinjela 'solta' água suficiente para o preparo. Tempere com 1 colher de sopa de orégano fresco ou 1 colher de chá de orégano seco. Sal e pimenta a gosto. Cuidado com o sal, a linguiça já é salgada.

Deixe refogar por 6 a 8 minutos até a berinjela murchar e cozinhar. Misture de vez em quando para não grudar no fundo da frigideira. Desligue o fogo, junte 1 dente de alho cru e amassado. Misture e Sirva a seguir.

# Omelete de Forno de Queijo e Tomate

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

3 cenouras em rodelas, fatiadas no mandolina sal  
pimenta do reino  
1 colher de sopa de manteiga derretida

## Ingredientes para o Creme:

3 Ovos, 100g de Queijo Branco, 1 Tomate (s/ sementes)  
¼ colher (chá) de Azeite, ¼ xícara (chá) de Leite de coco  
Cream Cheese (a gosto), Manjericão (a gosto), Salsinha (a gosto)  
Pimenta do Reino (a gosto), Sal (a gosto)

## Modo de Preparo:

Em uma tigela bata os ovos com o leite de coco, e tempere com sal, pimenta do reino.  
Em uma forma pequena (15cm) untada, coloque o tomate picado sem sementes, o queijo branco picado, manjericão, cream cheese. Coloque a mistura de ovos, finalize com salsinha picada e leve para assar me forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.



# Cenoura Gratinada, pronta em 30 minutos

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

3 cenouras em rodelas, fatiadas no mandolina sal  
pimenta do reino  
1 colher de sopa de manteiga derretida

## Ingredientes para o Creme:

3 ovos inteiros, 1 caixinha de creme de leite, 200ml ou 1 potinho de creme de ricota  
1 xícara de muçarela ralada ou cottage  
½ xícara de parmesão ralado ou ricota defumada  
½ xícara de cebolinha fresca picada, pimenta do reino moída na hora a gosto  
pitada de pimenta calabresa seca, noz-moscada moída na hora a gosto, cerca de 1 colher de café rasa sal a gosto

## Modo de Preparo:

**FORNO;** Comece pré aquecendo o forno a 180 graus.

**CENOURA:** Enquanto isso, fatie 3 cenoura em rodelas. O mandolin facilita o preparo nessa hora e é uma mão na roda na cozinha. Tem excelente custo benefício e vale o investimento. Comprei o meu aqui: Coloque as fatias de cenoura em um refratário redondo de 25 a 28cm, que vá ao forno. Tempere com sal, pimenta do reino e 1 colher de sopa de manteiga derretida. Reserve **CREME PARA GRATINAR:** Em um bowl médio, coloque os 3 ovos inteiros, 200ml de creme de leite, 1 xícara de chá de muçarela, ½ xícara de chá de queijo parmesão e ½ xícara de cebolinha fresca picada. Tempere com sal, pimenta do reino, pimenta calabresa seca e noz moscada a gosto. Verta o creme sobre as cenouras. polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar por 30 minutos ou até dourar. Sirva a seguir





# Omelete de carne moída

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

3 ovos inteiros  
3 colheres de sopa de leite de coco  
1 colher de sopa de manteiga  
150g de carne moída (coxão-mole, alcatra ou patinho)  
1 cebola picada em cubos, brunoise ou em rodelas  
1 dente de alho descascado picado ou amassado  
cebolinha a gosto (opcional), Orégano a gosto, sal e pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Primeiro, em uma frigideira antiaderente e em fogo médio, refogue o alho com uma colher de sopa de manteiga por 1 minuto. Em seguida adicione 1 cebola picada e deixe por mais 1 minuto ou até ficar translúcida. Então adicione a carne moída, tempere com sal, pimenta do reino e orégano a gosto. Deixe dourar bem. Após desligar o fogo junte a cebolinha picada (opcional) e não tinha em casa então não usei. Então separe a carne refogada em um prato a parte. Em um outro prato, retire os ovos da casca e bata com ajuda de um garfo, adicionando um pouco de sal e pimenta do reino. Nessa hora, é importante, fazer o teste do ovo fresco, aqui e ter certeza de que os ovos estejam frescos. Depois acrescente 3 colheres de sopa de leite de coco e misture aos ovos batidos ainda no prato. Na mesma frigideira, derreta uma colher de chá de manteiga. Despeje os ovos batidos, espere o ovo começar a coagular e endurecer do lado da frigideira. Então coloque a carne moída refogada sobre o omelete. Abaixar o fogo e espere assar (é importante que a sua frigideira seja antiaderente para ajudar nesse processo) Estamos quase lá, agora só falta virar. Então, com ajuda de uma espátula, vire o omelete, com a carne moída voltada para a frigideira. Deixe por mais 2 minutos. Então vire em um prato. Dobre-o ao meio.

# Purê de Couve-Flor

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

Couve-Flor (Média)  
2 Dentes de Alho  
1 Colher (sopa) de manteiga  
Leite de amêndoas ou coco a gosto Sal,  
Pimenta do Reino e Salsinha a gosto.



## Modo de Preparo:

Corte a couve flor em floretes e cozinhe em água até que fiquem bem macias (precisa conseguir amassar com um garfo).

Escorra a couve-flor e triture com um mixer ou processador e reserve.

Em uma panela adicione a manteiga e frite os dentes de alho amassados, adicione o purê, tempere com sal, pimenta do reino e adicione o leite escolhido aos poucos até ficar com a consistência que desejar. Finalize com salsinha picada e aproveite!.



# Berinjela gratinada com molho e queijo

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 berinjelas com casca cortada em rodelas  
sal e pimenta do reino a gosto  
fio de azeite  
200g de queijo coalho  
80g de queijo cream cheese  
50g de queijo parmesão em lascas ou ralado

## Ingredientes Molho:

2 dentes de alho inteiros  
1 lata de tomate pelado italiano ou 3 tomates italianos 4 colheres de sopa de manjericão fresco  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de café de pimenta calabresa seca  
sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

**BERINJELA:** Lave em água corrente e corte a ponta verde (mais dura) das berinjelas. Fatie em fatias não muito finas, nem muito grossas, 1cm mais ou menos.

**BERINJELA GRELHADA:** Tempere as fatias de berinjela com fio de azeite, sal e pimenta do reino a gosto. Unte com um fio de azeite uma bistequeira (ou frigideira larga) com um fio de azeite e leve ao fogo médio para alto. Quando aquecerem coloque as rodelas e deixe grelhar (sem mexer) até elas riscarem e tostarem (3 a 4 minutos de cada lado, mais ou menos) semi-cozidas. Elas terminarão o cozimento dentro do forno. A função da bistequeira (ou frigideira) é tostar os dois lados da superfície e agregar esse sabor, de tostado ao prato. Reserve.

**BERINJELA SEM GRELHAR:** Você pode deixar o preparo mais prático montando com as berinjelas em rodelas cruas (sem grelhar), apenas temperadas com fio de azeite pimenta e sal. Faça sempre e também ficam gostosas. A única diferença é que você vai ter que deixar 15 minutos a mais no forno. Faça sempre assim, quando estou com pressa (ou preguiça de grelhar e depois ter que lavar a bistequeira).

**COMO MONTAR BERINJELA GRATINADA:** Direto em um refratário (que vá ao forno) faça camadas intercalando tomate, berinjelas e queijo prato. Finalize com a ultima camada de molho e queijo parmesão em lascas, 50g . Com ajuda de uma colher de chá, distribua o cream cheese, 80g (mais ou menos meio pote pequeno).

**FORNO:** Leve ao forno alto, 220°C para gratinar ou até borbulhar ( 30 minutos) ou por 45 minutos caso as berinjelas entrem cruas na montagem.



# Salada de Ervas, Brotos e Folhas de Beterraba

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

Um maço de coentro  
um maço de salsa  
um maço de hortelã  
alguns pés de brotos variados  
(broto de beterraba, mini-rúcula, etc)  
um maço de folhas de beterraba  
azeite de oliva  
½ limão siciliano ou 1 col.  
De vinagre branco  
sal e pimenta do reino



## Modo de Preparo:

Corte as folhas de beterraba em pedaços. Separe as folhas dos caules do coentro, salsa e hortelã. Misture tudo com os brotos. Tempere com sal, pimenta do reino, azeite de oliva e o suco de meio limão siciliano.

# Omelete Cremoso

## Ingredientes:

3 ovos;  
punhado de espinafre picado;  
punhado de tomate picado;  
folhas de manjeriço a gosto;  
2 fatias de queijo branco sal a gosto;  
pimenta a gosto

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Modo de Preparo:

Pique todos os ingredientes. Bata os ovos com um fouet até ficar espumoso. Aqueça uma frigideira anti-aderente e refogue rapidamente o tomate e espinafre. Em seguida adicione os ovos batidos. tempere com sal e pimenta a gosto e deixe firmar. Vire e deixe firmar do outro lado. Decore com manjeriço fresco e sirva!

# Salada de Folhas com Camarão

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 dúzia 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;  
50 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 rodelas. Em uma tigela adicione as folhas e tempere com limão siciliano, sal, ervas finas e azeite. Adicione o camarão, misture e sirva em seguida.

# Hambúrguer no Prato

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

500 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!



# Risoto de Couve-flor

## Ingredientes:

1 couve-flor separada em buquês;  
1 colher de sopa de creme de leite fresco;  
80 g de bacon fatiado;  
35 g de queijo gorgonzola ralado;  
3 dentes de alho amassados;  
1 colher de café de coentro;  
1 pitada de pimenta chilli em pó;  
1 pitada de pimenta caiena em pó;  
1 pitada de curry;  
1 pitada de gengibre em pó;  
salsinha a gosto.

RÁPIDO

UNIDADE

1



## Modo de Preparo:

Em um processador coloque couve-flor e pulse até ficar parecido a grãos de arroz. Em uma panela em fogo médio coloque o bacon cortado em pedaços pequenos e adicione 80 ml de água, tampe e deixe cozinhar. Retire o bacon, e utilize a gordura do bacon para dourar o alho amassado rapidamente. Acrescente a couveflor processada, o creme de leite fresco e os temperos. Tampe a panela, reduza o fogo e deixe cozinhar por 3 minutos. Adicione o queijo ralado e o bacon frito, misture bem e sirva em seguida com salsinha decorada.

# Hambúrguer no Prato

## Ingredientes:

500 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.

RÁPIDO

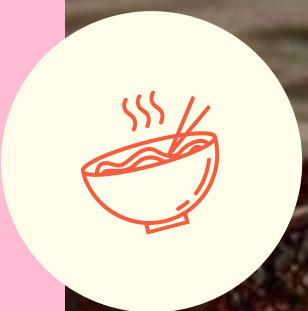
UNIDADE

1



## 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!



# BOLLOS E SOBREMESAS





## Brigadeiro Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**15**

### Ingredientes:

2 colheres de sopa de cacau em pó;  
1 xícara de creme de leite, de preferência fresco; 2 colheres de sopa de adoçante xilitol;  
3 colheres de sopa de manteiga



### Modo de Preparo:

Adicione a manteiga em uma panela, espere derreter e coloque os demais ingredientes; Misture bem sem parar. Quando começar a surgirem bolhas, deixe por mais 2 minutos; Despeje o conteúdo em um prato e deixe esfriar, depois, leve à geladeira; Quando estiver gelado, faça as bolinhas.

## Pudim Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

### Ingredientes:

3 colheres de sopa de adoçante  
4 ovos;  
400 ml de leite de coco;  
1 caixa de creme de leite;  
1 colher de sopa de essência de baunilha



### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador;  
Coloque 2 colheres de sopa de adoçante e 2 colheres de sopa de água no fundo de uma forma, para fazer a calda, e leve ao fogo para formar o caramelo;  
Despeje todo o conteúdo batido no liquidificador dentro da forma, em cima da calda, e coloque para assar em banho Maria por, aproximadamente, 1 hora e meia;  
Coloque para esfriar e desenforme.



# Bolo de Banana com Chocolate Low Carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

1 banana amassada; 4 ovos; 4 col. de sopa de óleo de coco; 5 col. de sopa de xylitol  
1 xícara de cacau em pó; 1 xícara leite de coco;

## Ingredientes:

100 g farinha de amêndoas;  
1 colher de fermento em pó;  
pitada de canela;  
1 col. e chá de fermento em pó

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes, menos o fermento, no liquidificador ou batedeira até obter uma massa homogênea. Adicione o fermento e misture com suavidade até dissolver. Unte uma forma com óleo de coco e farinha de coco. Despeje a massa e leve ao forno médio por cerca de 30 minutos ou até o palito sair seco. Espere amornar, desenforme e sirva.



# Mousse de Chocolate Low Carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

4 claras em neve;  
1 caixa de creme de leite;  
Meia colher de chá de essência de baunilha;  
200 gramas de chocolate 70%;  
15 gotas de adoçante.

## Modo de Preparo:

Derreta o chocolate em banho Maria ou micro-ondas; Adicione o creme do leite ao chocolate e misture bem; Coloque as claras em neve;  
Junte a essência de baunilha e o adoçante;  
Misture bem todos os ingredientes;  
Coloque em potinhos e deixe gelar por 4 horas. Depois, sirva!



## Cocadinha low carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

### Ingredientes:

1 receita de leite condensado diet  
1/2 colher (sopa) de manteiga  
1/2 xícara (chá) de leite de coco  
150 g de coco seco ralado sem açúcar  
1 e 1/2 colher (sopa) de adoçante de sua preferência

### Modo de Preparo:

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela. Despeje em refratário untado com margarina light e alise a superfície. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.



## Mousse de maracujá low carb

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

### Ingredientes:

200 g de creme de leite fresco;  
1 pacote de suco de maracujá zero açúcar;  
sementes de maracujá a gosto.

### Modo de Preparo:

Em uma vasilha funda, adicione o creme de leite e o suco de maracujá. Com a ajuda de um mixer, bata o creme de leite junto com o suco de maracujá por 1 minuto. Quando ficar homogêneo, despeje em uma tigela de vidro, decore com sementes da fruta e leve para gelar por 2 horas ou até ganhar firmeza. Sirva!



## Bolo Sem Farinha Com Leite Condensado Diet

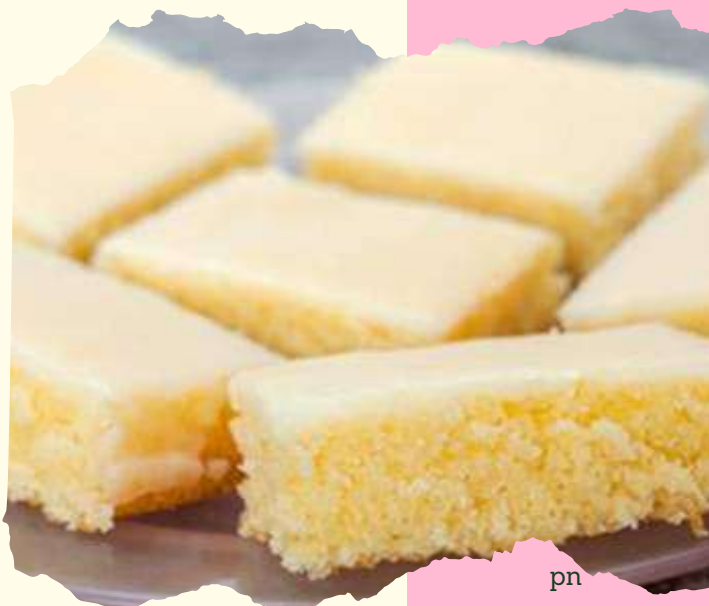
**RÁPIDO**  
**PEDAÇO**  
**8**

### Ingredientes:

1 pacote de coco ralado sem açúcar (100 g) 4 ovos  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 receita de leite condensado diet

### Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e despeje em fôrma de sua preferência untada com margarina e polvilhada com leite em pó. Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 30 minutos ou até firmar (faça o teste do palito).



pn



# Leite Condensado Diet

RÁPIDO  
PORÇÃO  
1

## Ingredientes:

1 xícara de creme de leite fresco;  
3 colheres de sobremesa de xilitol;  
1 colher de sopa de manteiga ghee;  
1/6 de colher de chá de goma xantana.



## Modo de Preparo:

Coloque a manteiga em uma panela anti-aderente e adicione o creme de leite fresco, adoçante e misture bem. Acenda o fogo baixo e misture bem até incorporar bem. Quando reduzir um pouco adicione a goma xantana e misture bem sem parar até adquirir consistência mais cremosa de leite condensado. Espere esfriar e leve para gelar por 2 horas. Use como preferir.

# Bolinho de Chuva Com Canela - Low Carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes Creme:

28g de farinha de amêndoa, 7g de farinha de coco  
1 pitada de fermento em pó, 1 pitada generosa de canela em pó, 1 pitada de sal, 56 g de leite de coco  
7g de manteiga sem sal, 7g adoçante forno e fogão  
1 ovo, pequeno (25-30 g), Azeite de oliva  
(untar e borrifar) 2 colheres de sopa de adoçante forno e fogão 1 colher de chá de canela em pó



## Modo de Preparo:

Pré aquecer o forno em temperatura alta e untar uma forma com azeite.

Em uma tigela, combine a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o fermento, a canela e o sal e misture bem. Em outra panela, leve ao fogo o leite de coco, a manteiga e o adoçante. Misture tudo e retire do fogo assim que a mistura ferver. Adicione a mistura de farinha e com uma espátula, misture tudo e continue mexendo fora do fogo até que fique consistente (cerca de 2 minutos). Quando a mistura estiver fria, adicione um ovo e misture para formar uma mistura pastosa (mas não muito molenga!). Misture o adoçante e a canela em pó em uma tigela média e reserve. Com o forno já quente, vá formando bolinhos com a ajuda de 2 colheres e colocando em assadeira previamente untada com azeite, leve ao forno bem quente, vire os bolinhos com a ajuda de uma escumadeira ou um garfo caso necessário Faça isso com bastante delicadeza, já que os bolinhos são bem frágeis. Passe os bolinhos já assados na mistura de canela em pó

pn



# Manjar de Coco Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite (pode ser creme de leite fresco, de caixinha ou nata)
- 2 colheres de sobremesa de xilitol (pode ser substituído por qualquer tipo de adoçante)
- 4 colheres de sobremesa de coco ralado
- 1/2 garrafa pequena de leite de coco, 100ml
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha (pode ser substituído por outro sabor da sua preferência)
- 1 pacote de gelatina sem sabor

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, menos a gelatina, numa panela, leve ao fogo baixo, quando começar a ferver levemente adicione a gelatina já hidratada de acordo com as informações da embalagem. Desligue o fogo, mexa mais 3 minutinhos e coloque numa forma com furo no meio. Leve para gelar por no mínimo 4 horas.



# Picolé de Abacate Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**6**

## Ingredientes:

- 300 g de abacate madura;
- 1/4 copo de leite de coco;
- 3 colheres de sopa de suco de limão;
- adoçante natural a gosto.

## Modo de Preparo:

Reserve 1 colher de suco de limão e coloque os outros ingredientes no liquidificador a bater até obter um creme homogêneo. Dissolva o adoçante no suco de limão e incorpore ao creme. Despeje em formas de picolé. Coloque no freezer por pelo menos 4-6 horas. Retire 40 minutos antes de servir



# Torta de Morango Low Carb

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes:

1 1/2 xícaras de farinha de amêndoas  
2 colheres de xilitol 50g de manteiga  
1 ovo

## Ingredientes do Creme:

250ml de creme de leite 200 g de cream cheese  
4 colheres de sopa de xilitol 2 gemas  
Essência de baunilha Morango para decorar

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea, disponha essa massa numa forma com fundo removível de 25cm, espalhe a massa e aperte bem cobrindo o fundo e as laterais., fure a massa com um garfo e leve para assar em forno pré aquecido à 180°C por 20 minutos. Deixe esfriar. Coloque os ingredientes do creme numa panela, peneire as gemas (coloque na peneira fure e espere escorrer dentro da panela), leve a panela com os ingredientes ao fogo até o creme engrossar um pouco, retire do fogo, coloque num recipiente, cubra com plástico filme, encostando o plástico no creme. Fatie os morangos para decorar. Coloque o creme frio dentro da forma com a massa fria e decore o recheio com morangos, sirva ou cubra a torta e leve para gelar por 2 horas.



# Beijinho de Coco Low Carb

RÁPIDO

UNIDADE

28

## Ingredientes:

200 g creme de leite  
100 g coco ralado seco  
200 ml leite de coco  
A gosto adoçante  
A gosto coco ralado para enrolar A gosto cravo da índia

## Modo de Preparo:

Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada. Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira. Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher. Mantenha guardado na geladeira.



# Bolo de Morango Low Carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite (pode ser creme de leite fresco, de caixinha ou nata)
- 2 colheres de sobremesa de xilitol (pode ser substituído por quer tipo de adoçante )
- 4 colheres de sobremesa de coco ralado
- 1/2 garrafa pequena de leite de coco, 100ml
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha (pode ser substituído por outro sabor da sua preferência)
- 1 pacote de gelatina sem sabor

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, menos a gelatina, numa panela, leve ao fogo baixo, quando começar a ferver levemente adicione a gelatina já hidratada de acordo com as informações da embalagem. Desligue o fogo, mexa mais 3 minutinhos e coloque numa forma com furo no meio. Leve para gelar por no mínimo 4 horas.

# Falso Danoninho Zero Carboidratos

RÁPIDO  
UNIDADE  
6



## Ingredientes:

- 300 g de abacate madura;
- 1/4 copo de leite de coco;
- 3 colheres de sopa de suco de limão;
- adoçante natural a gosto.

## Modo de Preparo:

Reserve 1 colher de suco de limão e coloque os outros ingredientes no liquidificador a bate até obter um creme homogêneo. Dissolva o adoçante no suco de limão e incorpore ao creme. Despeje em formas de picolé. Coloque no freezer por pelo menos 4-6 horas. Retire 40 minutos antes de servir.



# Bolo de Morango Low Carb no Micro-ondas

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

1 1/2 xícaras de farinha de amêndoas  
2 colheres de xilitol 50g de manteiga  
1 ovo

## Ingredientes do Creme:

250ml de creme de leite 200 g de  
cream cheese, 4 colheres de sopa de xilitol 2 gemas  
Essência de baunilha Morango para decorar

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea, disponha essa massa numa forma com fundo removível de 25cm, espalhe a massa e aperte bem cobrindo o fundo e as laterais., fure a massa com um garfo e leve para assar em forno pré aquecido à 180°C por 20 minutos. Deixe esfriar. Coloque os ingredientes do creme numa panela, peneire as gemas (coloque na peneira fure e espere escorrer dentro da panela), leve a panela com os ingredientes ao fogo até o creme engrossar um pouco, retire do fogo, coloque num recipiente, cubra com plástico filme, encostando o plástico no creme. Fatie os morangos para decorar. Coloque o creme frio dentro da forma com a massa fria e decore o recheio com morangos, sirva ou cubra a torta e leve para gelar por 2 horas.



# Bolo de Morango Low Carb com Limão Siciliano

RÁPIDO  
PEDAÇOS  
28

## Ingredientes:

200 g creme de leite  
100 g coco ralado seco  
200 ml leite de coco ,A gosto adoçante  
A gosto coco ralado para enrolar  
A gosto cravo da Índia

## Modo de Preparo:

Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada. Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira. Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher. Mantenha guardado na geladeira.



# Pudim Low Carb Com Requeijão

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

4 ovos;  
1 pote de requeijão ;  
1 lata de creme de leite;  
2 colheres de essência de baunilha;  
adoçante a gosto

## Modo de Preparo:

Leve todos os ingredientes para bater na batedeira ou liquidificador por 3 minutos. Despeje em forma para pudim untada com manteiga ou óleo de coco e leve ao forno a 180 graus em banho maria até firmar. Espere esfriar, desenforme e sirva.



# Pudim Low Carb Com Nata

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**6**

## Ingredientes:

200 ml de leite de coco;  
50 gramas de coco ralado desidratado;  
1 pacote de gelatina sem sabor;  
200 g de nata fresca;  
100 ml de água.

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até incorporar bem. Adicione algumas gotas de stévia se quiser adoçar. Depois de batida a mistura despeje em uma forma de silicone e leve ao forno em temperatura baixa para derreter a gelatina. Depois de frio leve à geladeira para endurecer o pudim. Sirva desenformado.



# Pudim Low Carb de Claras

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

10 claras;  
4 colheres de adoçante em pó;  
10 gotas de essência de laranja;  
suco de ½ limão e raspas  
5 colheres (sopa) leite em pó semidesnatado

## Modo de Preparo:

Bata as claras até ficar em ponto de neve. Acrescente leite em pó aos poucos. Coloque o suco de limão e as raspas e incorpore bem. Em seguida coloque a essência de laranja. Despeje essa mistura do pudim em uma forma untada e leve ao forno em banho maria por meia hora ou até estar firme. Sirva essa delícia como sobremesa



# Pudim Low Carb Com Gelatina

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

2 caixinhas de creme de leite;  
100 ml de água;  
3 ovos;  
70 gotas de adoçante;  
1 colher de sopa de essência de baunilha;  
1/2 pacote de gelatina incolor

## Modo de Preparo:

Hidrate a gelatina conforme instruções da embalagem. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a gelatina hidratada. Acrescente a gelatina incorporando com uma colher. Despeje em uma forma antiaderente untada com manteiga e leve o pudim para gelar. Quando estiver firme, desenforme e sirva.





# Creme de Coco

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes Creme:

1 pote de leite de coco;  
1 copo de creme de leite;  
1/4 de colher de sopa de stévia; raspas da casca de 2 limões.

## Ingredientes Cobertura:

4 pedacinhos de chocolate amargo >70% de cacau;  
2 colheres de café forte;  
4 colheres de creme de leite.

## Modo de Preparo:

Coloque leite de coco e creme de leite numa panela e leve ao fogo até ferver. Ferva por 5 minutos para reduzir um pouco do líquido. Tire do fogo e reserve.

Adicione uma colher de chá de gelatina em pó com 2 colheres de água e derreta no micro ondas.

Misture a gelatina com o conteúdo da panela. Adicione as raspas de limão

Despeje a mistura em 4 taças de vidro. Leve ao refrigerador por 3 a 4 horas. Para a cobertura: derreta o chocolate na micro ondas ou em banho maria.

Em seguida incorpore o chocolate com café e creme de leite. Espalhe em cima do creme de coco e sirva!



# Pudim Low Carb: Chocolate com Abacate

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

2 abacates pequenos  
1/2 xícara de cacau em pó  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
5 colheres de sopa de creme de leite light  
3 colheres de achocolatado líquido  
2 colheres de essência de baunilha

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até virar uma pasta.

Acrescente a baunilha e bata uma última vez.

Leve a geladeira por 2 horas ou até ficar firme.



# Maria Mole Proteica

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 pacote de gelatina incolor  
200 mL de leite de coco  
2 scoops de whey protein sabor baunilha  
adoçante (opcional)  
coco ralado seco sem açúcar

## Modo de Preparo:

Coloque a gelatina incolor com um pouco de água (cerca de 3 colheres de sopa) para hidratar. Em seguida, aqueça a mistura por 40 segundos no microondas para dissolver. No liquidificador, bata o leite de coco com o whey e o adoçante. Quando estiverem bem misturados, acrescente a gelatina líquida sem parar de bater.

Coloque a mistura em formas de gelo de silicone ou em uma travessa e leve para a geladeira por pelo menos 2h. Retire da geladeira, desenforme ou corte a receita e finalize passando os doces no coco ralado.



# Pudim Low Carb Com Leite de Coco

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

400 ml de leite de coco;  
3 colheres de sopa de adoçante;  
4 ovos;  
1 caixinha de creme de leite;  
1 colher de sopa de essência de baunilha.

## Modo de Preparo:

Incorpore todos os ingredientes batendo bem no liquidificador.

Coloque duas colheres de sopa de adoçante culinário e duas colheres de sopa de água em uma forma de alumínio com um furo no meio e leve ao fogo para derreter e formar uma calda. Reserve. Despeje o conteúdo do pudim por cima e leve ao forno para assar em banho maria por 1 hora e meia.

Retire, espere esfriar, desenforme, leve para gelar e sirva.



# Pudim / Creme de Chocolate Low

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes Creme:

6 gemas;  
1/4 xícara de eritritol;  
100 gramas de chocolate amargo >70% de cacau;  
1 xícara de creme de leite fresco;  
1/2 xícara de água;  
2 colheres de chá de azeite de oliva extra virgem  
; 2 colheres de chá de essência de baunilha; pitadinha de sal;  
pistache a gosto.

## Modo de Preparo:

Bata as gemas com o adoçante e essência de baunilha até ficar aerada. Aqueça em uma panela o creme de leite junto com a água até quase ferver. Adicione o chocolate e deixe derreter, se precisar volte a mistura para o fogo para conseguir derreter completamente. Incorpore o creme de leite e chocolate com os ovos.

Adicione o azeite e misture bem. Coloque forminhas individuais dentro de uma forma maior e despeje a mistura nessas forminhas. Coloque água quente na forma maior para levar o pudim em banho maria. Leve ao forno a 180 graus por cerca de 30 minutos, fique atento ao seu forno. Espere esfriar e leve à geladeira por 2 horas. Sirva com pistache por cima.



# Cookie de castanha de caju

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 xíc. (chá) castanha de caju  
1,5 xíc. (chá) farinha de coco  
3 col. (sopa) adoçante  
0,3 xíc. (chá) leite de coco  
0,3 xíc. (chá) chocolate amargo gotas

## Modo de Preparo:

Coloque a castanha no liquidificador ou processador até virar uma farofa. Misture todos os ingredientes, com exceção do chocolate.

Molde os cookies e coloque as gotas de chocolate por cima. Leve para assar em forno médio por cerca de 15 minutos.





# Brigadeiro de Batata Doce Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

Ingredientes:

4 col. (sopa) de chocolate 70% cacau (sem açúcar, sem glúten e sem lactose) ralado

1 xíc. (chá) de batata doce cozida e amassada

1 xíc. (chá) de leite de coco

1 col. (sopa) de farinha de amêndoas



Modo de Preparo:

Em uma panela, antes de levar ao fogo, misture o leite, a farinha amêndoas e o chocolate.

Quando estiver homogêneo (sem bolinhas de farinha), leve ao fogo e acrescente a batata-doce.

Mexa bem até desgrudar do fundo da panela. Leve à geladeira por 1 hora. Retire da geladeira e, com as mãos úmidas de água, faça bolinhas e passe em raspas de chocolate.

# Bolinho de Chocolate Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

Ingredientes:

2 ovos

2 cs. de cacau em pó 2 cs. de farinha de coco

4 cs. de água

1 c/c. de fermento pó Adoçante a gosto

Modo de Preparo:

Misture bem todos todos os ingredientes.

Coloque no microondas por 1 a 2 minutos



# Bolo de Banana Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

Ingredientes Creme:

4 bananas maduras

2 colheres (sopa) de manteiga 5 ovos

2 xícaras de farinha de coco 2 colheres (chá) de

fermento 2 colheres (sopa) de

adoçante canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador a banana, ovos e manteiga até virar uma mistura homogênea.

Coloque a mistura em uma vasilha, acrescente a farinha o adoçante, a canela e o fermento. Coloque essa massa em uma forma untada com manteiga e farinha de coco. Leve ao forno de 180° C, por 35 minutos



pn

# Torta de Maçã Low Carb de Frigideira

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

Ingredientes:

- 1 unidade ovo
- 0,5 unidade maçã
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) creme de leite
- 1 colher (chá) fermento em pó
- A gosto adoçante
- A gosto canela
- A gosto manteiga ghee ou óleo de coco para untar



Modo de Preparo:

- Descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve.
- Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com o mixer ou garfo.
- Unte a frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré aqueça.
- Coloque o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.
- Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar.
- Desenforme e polvilhe canela por cima.

# Cookies de Amendoim Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**15**

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) amendoim em farinha 1 clara
- 2 colheres (sopa) adoçante

Modo de Preparo:

- Misture todos os ingredientes.
- Divida a massa em 16 partes e faça pequenas bolinhas. Amasse delicadamente, dando forma aos cookies.
- Leve para assar ao forno (200o C) por cerca de 15 minutos.





# Nuvem de Suspiro Com Geleia de Morango

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

120 gramas de CLARAS DE OVO

40 gramas de ADOÇANTE FORNO E FOGÃO

1/2 xícara de GELEIA DE MORANGO sem açúcar



## Modo de Preparo:

Pré-aqueça seu forno a 100-110°C. Se não tiver essa temperatura no forno, deixe-o entreaberto com uma colher de pau.

Bata as claras de ovo em ponto de picos duros (as famosas 'claras em neve').

Adicione o adoçante e bata até que ele tenha se incorporado totalmente às claras (cerca de 1 minuto).

Em uma forma forrada com silpat ou papel manteiga, arranje colheradas de suspiro com espaço de cerca de 2 cm entre elas. Leve ao forno até que sequem e fiquem levemente douradinhas na base.

Espalhe 1 colher de chá de geleia por cada suspiro e sirva imediatamente.

# Receita de Sorvete Low Carb de Baunilha

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 colher de chá de adoçante; extrato de

baunilha a gosto;

1 caixinha de creme de leite;

150 ml de leite de aveia.



## Modo de Preparo:

Coloque o creme de leite em uma tigela e misture com o adoçante e o extrato de baunilha. Misture bem até ficar cremoso.

Coloque em forminhas de gelo e leve ao freezer até endurecer. Retire do freezer e bata no liquidificador com o leite até ficar cremoso. Sirva!



# Sorvete Low Carb de Coco

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes Creme:

200 ml de leite de coco;  
1 lata de creme de leite;  
200 ml de leite vegetal;  
3 colheres de adoçante culinário;  
1 colher de sopa cheia de liga neutra;  
2 colheres de sopa de emulsificante em gel;  
50 gramas de coco;  
1 colher de sopa de essência de coco.

## Modo de Preparo:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador, exceto o emulsificante e o coco. Bata por 3 minutos até ficar homogêneo. Despeje a mistura em uma tigela e leve para o congelador por 5 horas. Depois pique o sorvete em pedaços, adicione o emulsificante e bata na batedeira em velocidade média a alta até fica fofo e aumentar o volume. Ao final acrescente o coco e misture bem. Volte ao pote para o congelador e depois de algumas horas, sirva



# Sorvete de Morango

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

200 ml de iogurte integral natural; 200 ml de creme de leite;  
1 caixa de morangos;  
adoçante a gosto;  
1 colher de sopa manteiga.

## Modo de Preparo:

Leve os morangos lavados e picados com uma colher de manteiga e adoçante a gosto em uma panela e deixe aquecer até virar uma geleia. Então incorpore essa geleia no processador com o creme de leite e iogurte.

Leve essa mistura ao congelador e deixe endurecer. Depois bata na batedeira ou no liquidificador para ficar macio e volte ao congelador. Depois de algumas horas



# Sorvete Low Carb com Banana e Morango

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

4 bananas médias sem casca cortada em rodela e congelada;  
1 caixa de morangos lavados e sem folhas;  
1 copo de iogurte natural 0 carb.

## Modo de Preparo:

Em um processador ou liquidificador bata as rodela de bananas congeladas, junte os morangos e o iogurte e bata até ficar homogêneo.

Se quiser pedacinhos de morango no sorvete, bata por menos tempo.

Coloque em um pote e leve ao congelador por algumas horas. Tire 15 minutos antes de servir.



# Picolé Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

400 ml de creme de leite;  
1 colher de gelatina incolor;  
100 ml de água;  
1 colher de emulsificante;  
5 colheres de cacau; adoçante a gosto.

## Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina em 4 colheres de água por 15 segundos no microondas. Bata o cacau, creme de leite e água em uma batedeira até incorporar bem.

Acrescente a gelatina e o emulsificante e bata por mais quatro minutos.

Despeje em forma de picolé e leve ao congelador. Após algumas horas sirva.



# Bolo de Cenoura Low Carb e Sem Lactose

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes Creme:

3 cenouras médias

3 ovos

1/2 xícara (chá) de adoçante culinário

1 xícara (chá) de farinha de coco

3 colheres (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de Preparo:

**Massa:** Descasque e corte as cenouras em rodelas.

No liquidificador, bata as cenouras com os ovos, o adoçante culinário e a farinha de coco até obter uma massa bem lisa e homogênea, sem pedacinhos de cenoura. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma tigela e acrescente a farinha de coco. Com ajuda de uma espátula, misture bem, sempre de baixo para cima até que ela esteja completamente incorporada. Por último, adicione o fermento em pó para bolo e misture.

Unte uma forma com um pouco de óleo de coco e despeje a massa.

Leve para assar em forno preaquecido a 200° C por aproximadamente 20 minutos, ou até o palito sair limpo ao ser espetado no bolo.

Espere esfriar para desenformar.

## Ingredientes da Cobertura:

1 xícara (chá) de creme de leite fresco ou nata 2 colheres (sopa) de manteiga ghee

3 colheres (sopa) de cacau em pó

2 colheres (sopa) de adoçante

## Modo de preparo:

Em uma panela, derreta a manteiga ghee e acrescente o creme de leite fresco ou nata, o adoçante culinário e

o cacau em pó sem açúcar.

Misture bem até ficar homogêneo e leve para cozinhar em fogo baixo. Cozinhe, misturando sempre, até

obter o ponto de brigadeiro mole. Espalhe a cobertura por cima do bolo e sirva!





# Bolo Low Carb Com Abobrinha

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes:

1 abobrinha pequena ralada;  
3 ovos;  
½ xícara de chocolate 70% cacau; 1 colher de sopa  
de óleo de coco; 1 colher de  
chá de fermento em pó.



## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em um bowl até formar uma massa homogênea, despeje em ramequins untados com óleo de coco ou em forma pequena. Leve ao forno pré-aquecido a 200° por meia hora ou até espetar o palito e sair seco.

Você pode adicionar adoçante stévia à massa se preferir. Espere amornar, desenforme e sirva!

# Bolo Low Carb Com Laranja e Cranberries

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes:

6 ovos;  
1/2 xícara de suco de laranja;  
1/2 xícara de raspas de casca de laranja;  
1/4 de xícara de leite de coco;  
adoçante a gosto;  
2 colheres de sopa de óleo de coco;  
1 colher de chá de extrato de baunilha; 2/3 xícara de farinha de coco;  
1/4 colher de chá de sal;  
1 1/2 xícara de cranberrys.



## Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture bem os ingredientes líquidos em um bowl. Em seguida junte os ingredientes secos. Adicione os cranberries e misture bem. Unte a forma com um pouco de óleo de coco.

Despeje a massa na forma e asse por 45 a 60 minutos ou até que fique dourado.

Espere amornar, corte e sirva!

pn

# Arroz Doce de Couve-flor e Canela

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**

**13**

## Ingredientes Creme:

120g de Couve-flor

150ml de Leite de Coco

Canela em Pau a gosto

Canela em Pó a gosto

4 colheres(sopa) de Adoçante Xilitol ou Stevia

## Modo de Preparo:

Utilize um processador fazendo com que a couve fique em formato granular.

Em uma panela, insira a couve-flor e o leite de coco. Acrescente a canela em pau e mexa até ferver

Após ferver, continue a mexer, usando uma colher de pau. Acrescente o adoçante e misture.

Deixe no fogo até engrossar. Retire do fogo, disponha o arroz doce em canecas ou Taças polvilhe a canela em pó por cima.



# Cajuzinhos de Colher

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**

**13**

## Ingredientes Creme:

50ml de Creme de Leite

10 gramas de Manteiga

20 gramas de Manteiga de Amendoim integral

20 gramas de Adoçante Sucralose ou Mel

6 gramas de Farinha de Castanha de caju

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, disponha a metade do creme de leite misturado com meia colher do adoçante. Coloque na geladeira. Em uma panela aquecida com a manteiga, adicione o restante do creme de leite e misture bem. Adicione a manteiga de amendoim e o adoçante. Misture bem até que desgrude da panela. Retire a vasilha da geladeira e despeje a mistura da panela sobre o creme de leite gelado. farinha de castanha de caju por cima. Leve ao freezer por cerca de 1 hora para que fique bem consistente.



# Brigadeiro Aipte

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**13**

## Ingredientes:

1/2 Pacote de Gelatina em Pó sem sabor e sem açúcar  
Suco de 2 Limões  
300 ml de Creme de Leite fresco  
40 gramas de Manteiga  
Adoçante Culinário ou mel  
Coco ralado sem Açúcar a gosto

## Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio até a mistura desgrudar da panela.  
Retire do fogo, coloque a mistura em um prato e deixe esfriar.  
Modele bolinhas com a mistura e passe no coco ralado.

## Dica da Nutricionista:

Adoçante culinário (Ver composição do adoçante) ou Substitua por mel



# Paçoquinha

**RÁPIDO**

**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

260g de Amendoim torrado sem casca e sem sal  
110g de Farinha de Amêndoas  
60 gramas de Manteiga sem sal amolecida  
80 ml de Adoçante Xilitol ou stevia  
1 pitada de Sal

## Modo de Preparo:

Coloque o amendoim torrado, a farinha de amêndoas, a manteiga, o adoçante, e o sal no liquidificador e bata bem até conseguir uma farofa.  
Coloque a mistura em uma forma,apertando bem a massa contra a forma.  
Leve a geladeira por cerca de 1 hora.





# Bolo de Café

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**10**

## Ingredientes:

240 gramas de Adoçante Culinário  
180 gramas de Farinha de Amêndoas  
200 ml de Café líquido Pronto  
50 ml de Óleo de Coco  
4 Ovos  
20 gramas de Fermento Químico

## Modo de Preparo:

Bata os ovos com o adoçante até obter uma mistura branca e dobrar de tamanho.

Adicione a farinha de amêndoas, o café e o óleo de coco e bata bem. acrescente por último o fermento e homogenize.

Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até estar assado. Retire do forno e deixe esfriar.

Coloque por cima a cobertura desejada.



# Bolo de Coco de Caneca

**RÁPIDO**

**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 Ovo  
40 ml de Creme Leite sem soro  
6 ml de Óleo de Côco  
18 gramas de Côco ralado sem açúcar  
6 gramas Fermento  
12 ml de Sucralose

## Modo de Preparo:

Junte em uma caneca o óleo de côco, o leite de côco, o ovo, o creme de leite e o adoçante sucralose. Misture bem, até obter uma massa homogênea. Em seguida acrescente o fermento e o côco ralado.

Misture bem. Leve ao microondas, por mais ou menos, 3 minutos ou até criar consistência.



# Bolo de Nozes

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**10**

## Ingredientes:

4 Ovos  
180 gramas de Farinha de Nozes  
120 de Farinha de Côco  
120 ml de Xilitol  
6 ml de Essência de baunilha  
15 gramas de Fermento químico

## Modo de Preparo:

Insira os ovos e a baunilha em um liquidificador e bata até obter uma massa aerada.

Acrescente as farinhas de nozes , de côco e o xilitol e bata até obter uma mistura homogênea. incorpore o fermente e homogenize .

Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e coloque a cobertura desejada.



# Bolo de Paçoca

**RÁPIDO**

**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

3 Ovos  
40 gramas de Adoçante Xilitol  
30 ml de Óleo de Coco  
1 Pitada de Sal  
15 gramas de Canela em pó  
360 gramas de Farinha de Amendoim  
120 gramas de Coco ralado  
20 gramas de Fermento químico

## Modo de Preparo:

Com ajuda de uma batedeira misture os , ovos,adoçante culinário e o óleo de côco e os bata. Adicione a farinha de amendoim, o coco ralado, a canela em pó, o sal e bata até conseguir uma mistura homogênia. Insira o fermento e misture com uma colher. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno com fogo baixo por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar



# Bolinho Doce de Abobrinha

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**4**

## Ingredientes:

1 Abobrinha ralada  
60 gramas de Farinha de Côco  
60 gramas de Cacau em pó  
120 ml de Adoçante Xilitol  
6 gramas de Bicarbonato de sódio  
20 ml de Óleo de Coco  
2 Ovos  
6 ml de Extrato de Baunilha

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.  
Coloque em 4 forminhas de cupcake untadas.  
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.  
Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



# Nuvem de Limão

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**4**

## Ingredientes:

1 Pacote de Gelatina Sem Sabor  
2 Claras  
240 ml de Água Fervente  
180 ml de Água Fria  
30 ml de Suco de Limão  
Raspas de Limão à gosto

## Modo de Preparo:

Em um vasilha, dissolva a gelatina na água fervente. Adicione as raspas de limão, o suco e a água fria e misture.  
Leve para a geladeira por cerca de 30 minutos ou até engrossar.  
Acrescente as claras à gelatina e bata na batedeira até que a mistura fique leve e aerada . Coloque em taças ou canecas e leve para a geladeira novamente até firmar .





# Brownie de Chocolate com Nozes

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**10**

## Ingredientes:

200g de Manteiga  
30 ml de Adoçante Sucralose  
180 gramas de Farinha de Amêndoas  
200 gramas de Cacau em Pó  
240 gramas de Nozes Picadas  
6 ml de Essência de Baunilha  
4 ovos



## Modo de Preparo:

Coloque o adoçante peneirado na batedeira, junte a manteiga e os ovos. Bata por cerca de 5 minutos. Adicione a farinha de amêndoas e o cacau em pó peneirados. Bata novamente até misturar. Adicione as nozes e a essência de baunilha. Misture bem. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 25 minutos. Modele os brownies os fazendo em pequenos formatos circular e os decore como quiser.

# Cookies de Amendoim

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**15**

## Ingredientes:

120 gramas Farinha de Amendoim  
1 Clara de Ovo  
40 gramas Adoçante Culinário



## Modo de Preparo:

Em um Vasilha misture todos os ingredientes até atingir uma mistura homogênea. Divida a massa em 14 partes e faça pequenas bolinhas. Amasse delicadamente, dando formato aos cookies. Leve para o forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos. Desenforme e deixe esfriar.

# Crème brûlée

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**4**

## Ingredientes:

4 Ovos

350ml de Creme de Leite

15 gramas de Adoçante Xilitol

9 ml de Essência de Baunilha

## Modo de Preparo:

Em um Vasilha misture todos os ingredientes muito bem. Despeje o creme em pequenos formas ou recipiente que desejar. Arrume-os em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido para assar em banho-maria. Deixe assar por 45 minutos ou até chegar ao ponto desejado.



# Mousse de Café

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**6**

## Ingredientes:

1 Envelope de Gelatina Incolor e sem Sabor

200g de Creme de Leite

240 ml de Leite de Coco

1 Colher (sopa) de Café Solúvel

1 Xícara (chá) de Sucralose

2 Gemas

2 Claras

Óleo de Coco para untar

## Modo de Preparo:

Em banho maria, junte o suco, a manteiga, os ovos e o xilitol.

Mexa bem até obter uma mistura espessa. Reserve até esfriar.

Em um recipiente, bata o creme de leite fresco até ponto de chatilly e junte a mistura de suco de limão e as raspas de limão.

Disponha em um recipiente e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.

Sirva em seguida e Bom apetite



# Mousse de Limão

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**6**

## Ingredientes:

Suco de 6 Limões  
30 gramas de Manteiga  
2 Ovos  
125 gramas de Xilitol  
480 ml de Creme de Leite fresco  
Raspas de 2 Limões

## Modo de Preparo:

Em banho maria, junte o suco, a manteiga, os ovos e o xilitol. Mexa bem até obter uma mistura espessa. Reserve até esfriar. Em um Vasilha, bata o creme de leite fresco até ponto de chatilly e junte a mistura de suco de limão e as raspas de limão. Coloque em uma vasilha e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.



# Mousse de Coco

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**6**

## Ingredientes:

200ml de Leite de Coco  
1 Envelope de Gelatina sem sabor  
200g de Creme de Leite  
120 ML de Água  
30 gramas de Adoçante Xilitol

## Modo de Preparo:

1. Dissolva a gelatina sem sabor em 100 ml de água fria. Espere hidratar por 5 minutos. Em seguida coloque em uma panela para aquecer e reserve. Junte no liquidificador o leite de coco, o creme de leite, o adoçante e a gelatina hidratada. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Coloque o creme em uma tigela de leve a geladeira por aproximadamente 4 horas





# Trufa de Morango

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**6**

## Ingredientes:

380g de Chocolate 70% Cacau  
360 gramas de Morangos  
30 ml de Adoçante Xilitol

## Modo de Preparo:

Coloque os morangos em uma panela e leve ao fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até obter ponto de geleia. Após obter o ponto desejado retire do fogo e misture o adoçante (recheio).

Em um recipiente de vidro derreta o chocolate em banho-maria .

Preencha moldes para trufas com o chocolate e logo em seguida vire-os para escorrer o excesso e formar a casquinha da trufa.

Coloque o recheio e despeje o restante do chocolate por cima para formar a base da trufa.

Leve para a geladeira por cerca de 2 horas.



# Ganache de Chocolate

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**6**

## Ingredientes:

200 gramas de Adoçante Culinário Peneirado  
4 Claras de Ovos  
Raspas de Limão à gosto  
Papel Manteiga

## Modo de Preparo:

Bata as claras até conseguir o ponto de neve.

Após atingir o ponto desejado, coloque o adoçante,e continue batendo até a massa ficar firme. Acrescente as raspas de limão e bata mais um pouco.

Forre uma forma com papel manteiga e molde sobre ela com ajuda de uma colher os suspiros. Leve ao forno e olhe com frequência para não queimar.

Deixe assar por cerca de uma hora ou até que os suspiros estejam dourados.



# Pudim de Chia

RÁPIDO

PORÇÕES  
2

## Ingredientes:

150 ml de Leite de Coco  
60 gramas de Sementes de Chia  
1/2 colher de chá de Extrato de Baunilha 1 colher de sopa de sucralose  
Morango a gosto

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Coloque uma tampa e disponha na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza. Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional



# Pudim de Claras

RÁPIDO

PORÇÕES  
10

## Ingredientes:

12 Claras de Ovos  
120 gramas de Xilitol  
1 Pitada de sal

## Modo de Preparo:

Bata as claras com a ajuda de uma batedeira até que fiquem em ponto de em neve . Acrescente uma colher de adoçante aos poucos por vez e bata a mistura até que todo o adoçante seja absorvido, e assim, sucessivamente, até adicionar todo o adoçante. Acrescente a pitada de sal e bata novamente. Disponha a mistura e espalhe em uma forma untada com manteiga. Coloque a forma sobre outra forma com água quente, e asse em banhomaria por apenas 12 minutos. Após os 12 minutos, abra a porta do forno apenas alguns poucos centímetros, e deixe o pudim assim até que esfrie. Retire do forno e desenforme.



# Quindim

RÁPIDO

PORÇÕES  
8

## Ingredientes:

360 gramas de Adoçante Culinário  
200 gramas de Coco Ralado sem Açúcar  
40 gramas de Manteiga  
4 Ovos  
12 Gemas

## Modo de Preparo:

Bata no liquidificar os 4 ovos, as 12 gemas, o adoçante culinário e a manteiga.

Acrescente o coco ralado e misture bem.

Distribua a mistura em forminhas de empadas untadas com um pouco de manteiga e deixe descansar por cerca de 20 minutos.

Leve ao forno médio, em banho-maria por cerca de 40 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar.

Sirva em seguida e Boa Refeição.



# Sorvete de Morango Ariano

RÁPIDO

PORÇÕES  
10

## Ingredientes:

240 gramas de Morango picado  
480 ml de Creme de Leite fresco

## Modo de Preparo:

Congele os morangos. Após os morangos estarem congelados, bata no liquidificadora até obter uma mistura homogênea.

Em um recipiente, bata o creme de leite gelado até o ponto de chantilly.

Junte a mistura de morangos ao chantilly e misture bem.

Disponha em um Vasilha e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.





# Pudim de Coco

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**8**

## Ingredientes:

7 Ovos inteiros  
200ml de Creme de Leite  
200ml de Leite de Coco  
60g de Coco ralado  
60 gramas de Xilitol

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes com auxílio de um fue ou liquidificador. Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim.

Despeje a mistura na forma de pudim.

Leve ao forno em banho-maria por cerca de 40 minutos até ficar bem consistente. Retire do forno e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Desenforme o pudim e sirva em seguida.



# Sorvete de Abacate

**RÁPIDO**

**PORÇÕES**  
**10**

## Ingredientes:

1 Abacate Médio  
100 ml de Leite de Coco  
24 ml de Creme de Leite  
Suco de 1/2 Limão  
Raspas da Casca do 1/2 Limão  
50 gramas de Xilitol

## Modo de Preparo:

Corte o abacate ao meio e retire a polpa.

Leve ao liquidificador e acrescente o leite de coco, o creme de leite, o suco de 1/2 de limão e o adoçante xilitol.

Bata até obter uma mistura homogênea. Acomode em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca de 30 minutos.

Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.



# Sorvete de Pitaya

**RÁPIDO**

**PORÇÕES  
10**

## Ingredientes:

360 gramas de Polpa de Pitaya (conhecida como Fruta do Dragão)  
200 ml de Creme de Leite  
20 gramas de Adoçante Culinário  
4 Claras de Ovo  
10 ml de Suco de Limão



## Modo de Preparo:

Retire a polpa das Pitayas com ajuda de uma colher (para duas xícaras deve se usar de três a quatro Pitayas.) e leve ao liquidificador junto do creme de leite. Bata bem, até obter uma mistura bem homogênea. Transfira a mistura para um recipiente e reserve.  
Batas as claras em neve até ficar bem firme. Acrescente o adoçante culinário e o suco de limão e volte a bater. Misture delicadamente as claras em neve na mistura de Pitayas e reserve por cerca de 2 horas na geladeira. Retire da geladeira e bata novamente no liquidificador. Transfira para um recipiente e reserve no congelador por cerca de 4 horas.

# Sorvete de Maracujá

**RÁPIDO**

**PORÇÕES  
14**

## Ingredientes:

Polpa de 3 Maracujás sem sementes  
1 Maracujá com semente  
320 gramas de Creme de Leite gelado

## Modo de Preparo:

Com o auxílio de uma batedeira, junte o creme de leite fresco com o adoçante e bata até obter ponto de chantilly. O creme de leite deve estar bem gelado para conseguir o ponto de chantilly. Em uma vasilha misture a polpa de maracujá sem sementes, o maracujá com semente e o chantilly.  
Leve ao congelador por cerca de 12 horas



## Sorvete de Amendoim

RÁPIDO

PORÇÕES  
6

Ingredientes:

100ml de Leite de Coco  
200 ml de Creme de Leite sem soro  
60 gramas de Pasta de Amendoim  
2 Colher de mel

Modo de Preparo:

Em um vasilha misture todos os ingrediente até obter uma mistura homogênea.  
Disponha a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 40 minutos até ficar consistente.



## Sorvete de Limão

RÁPIDO

PORÇÕES  
10

Ingredientes:

Suco de 6 Limões  
24 gramas de Manteiga  
2 Ovos  
120 gramas de Xilitol  
360 ml de Creme de Leite  
Raspas de 2 Limões

Modo de Preparo:

Junte em banho maria, o suco de limão, a manteiga os ovos e o adoçante culinário. Mexa bem até obter uma mistura espessa e homogênea. Reserve até esfriar bem. Em um recipiente, bate o creme de leite até o ponto de chantilly. Junte a mistura reservada e acrescente as raspas de limão. Disponha a mistura em um recipiente e leve ao congelador por 8 horas. Sirva e boa refeição



## Bombom de Amendoim

RÁPIDO

PORÇÕES  
14

Ingredientes:

400g de Chocolate 70% de Cacau  
120 gramas de Amendoim  
80 ml de Creme de Leite fresco

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate em banhomaria, e acrescente o creme de leite fresco. Misture até obter um creme homogêneo. Disponha um pouco de amendoim no fundo de forminhas de silicone e cubra com o creme de chocolate. Repita o processo com todo o chocolate e amendoim. Leve a geladeira por cerca de 2 horas ou até endurecer. Desenforme e sirva em seguida



pn



# Barrinha de Coco e Chocolate

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**10**

## Ingredientes:

240 ml de Óleo de Coco  
240 gramas de Coco ralado sem açúcar  
40 gramas de Xilitol  
340gramas de Chocolate 70% Cacau

## Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo de coco apenas até ele estar líquido. Adicione o coco ralado e o adoçante culinário. Misture até conseguir que a mistura fique totalmente homogênea. Disponha a mistura em uma assadeira rasa untada com papel de manteiga. Coloque a mistura na assadeira e leve a geladeira por cerca de 2 horas ou até ficar sólido. Derreta o chocolate em banho maria e espalha sobre mistura de coco. Leve a geladeira para novamente endurecer. Corte da forma que desejar.



# Bombons com Gengibre

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**10**

## Ingredientes:

500g de Chocolate 70% Cacau Derretido  
20 gramas de Gengibre Picado  
120 gramas de Adoçante Culinário

## Modo de Preparo:

Coloque o adoçante em uma panela e pingue água até que vire uma pasta. Leve ao fogo brando por cerca de 5 minutos. Adicione o gengibre nesta calda e deixe cozinhar mexendo sempre até cristalizar. Depois que secar completamente retire do fogo. Misture o chocolate derretido e o gengibre e distribua em formas próprias para bombons. Leve a geladeira para descansar por 2 horas. Retire da geladeira e desenforme.



# Bolo Low Carb de Maçã e Coco

RÁPIDO

UNIDADE  
1

## Ingredientes Creme:

6 ovos;  
150 ml de leite de coco sem açúcar;  
6 colheres de maçã ralada;  
100g de coco ralado sem açúcar;  
100g de manteiga;  
1 colher de sopa de fermento em pó;  
adoçante stévia a gosto.

## Modo de Preparo:

Comece batendo bem os ovos em um bowl com um fouet ou batedeira. Em seguida acrescente os outros ingredientes um a um, lembrando de adicione o fermento por último. Despeje a massa em forma de bolo inglês untada com manteiga e coco. Leve ao forno baixo por meia hora ou até assar.



# Bolo de Banana, Maçã e Canela

RÁPIDO

PORÇÕES  
14

## Ingredientes:

3 bananas maduras  
2 maçãs  
2 xícaras aveia flocos  
4 ovos  
1 colher de café canela em pó  
1 colher de sopa fermento químico em pó 200ml  
leite de coco

## Modo de Preparo:

No liquidificador bata os 4 ovos por uns 30 segundos.

Depois acrescente as bananas descascadas e bata mais um pouco. Em seguida, acrescente o leite de coco, e a aveia. Bata bem até ficar bem homogêneo.

Desligue o liquidificador e acrescente a canela, a maçã com casca picada em cubinhos e o fermento.

Mexa com a colher até misturar tudo, mas sem ligar o liquidificador. Despeje numa forma redonda com furo central untada e leve para assar por 40 min em forno preaquecido a 200°.



# ESPECIAL





# Canelone de Abobrinha

**RÁPIDO**

**UNIDADE**  
**5**

## Ingredientes massa

3 abobrinhas italianas

Sal a gosto

Azeite para untar

Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Ingredientes Recheio

1 e 1/2 xícara (chá) de requeijão puro 250g de presunto ralado

250g de queijo mussarela ralado

Sal e manjericão fresco picado a gosto

## Ingredientes Molho

2 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de farinha amêndoas 2 xícaras (chá) de leite

1/2 caixa de creme de leite

Sal e noz-moscada a gosto

## Modo de Preparo:

Para o recheio, misture em uma tigela o requeijão puro, o presunto, o queijo, sal e manjericão.

Reserve. Para o molho, aqueça uma panela com a manteiga e frite a farinha por 2 minutos. Junte o leite, aos poucos, mexendo bem até engrossar. Acrescente o creme de leite, tempere com sal e noz-moscada e desligue o fogo. Reserve.

Corte as abobrinhas em fatias finas no sentido do comprimento e tempere com sal. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com azeite e passe, aos poucos, as fatias de abobrinha rapidamente até ficarem al dente. Divida o recheio entre as fatias de abobrinha e enrole como canelones.

Coloque em um refratário médio, um ao lado do outro e regue com o molho branco reservado.

Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar.

Sirva em seguida.



# Sorvete de Morango EXTRA CREMOSO

**RÁPIDO**

**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

2 copos de morango

2 copos de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de xilitol ou outro adoçante de sua preferência

## Modo de Preparo:

Congelar os morangos. Bater os morangos congelados em um liquidificador ou mixer, até que vire um purê.

Em uma tigela, bater o creme de leite fresco bem gelado com o xilitol até ponto de chantilly.

Juntar o purê de morangos ao chantilly. Dispor em um recipiente e levar ao congelador por 6 horas.



pn

# Mousse de Chocolate fit sem creme de leite

**RÁPIDO**

**UNIDADE**  
**1**

**Ingredientes:**

200g de chocolate meio amargo  
4 ovos

**Modo de Preparo:**

Separe claras e gemas. Derreta o chocolate meio amargo no microondas ou em banho-maria (se quiser, rale um pouco do chocolate e separe para enfeitar quando o mousse estiver pronto).

Misture o chocolate derretido e as quatro gemas, aos poucos, até formar um creme espesso.

Bata as quatro claras em neve e, aos poucos, vá adicionando à mistura de gemas e chocolate.

Leve para gelar. Procure deixar no mínimo 3h na geladeira.

Dica: Para deixar a receita mais saudável ainda e aproveitar melhor os nutrientes do chocolate, faça a receita com um chocolate 70% cacau.



# Torta Low Carb de Carne Moída

**RÁPIDO**

**UNIDADE**  
**1**

**Ingredientes da Massa**

4 ovos  
1 xícara (chá) de farinha de amêndoas  
2 colheres (sopa) de requeijão (opcional)  
½ colher (chá) de sal  
½ colher (sopa) de fermento para bolo

**Ingredientes de Recheio**

500 g de patinho moído  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados Seleta de legumes picados (cenoura, pimentão e vagem) Sal, Pimenta do reino, Azeite.

**Modo de Preparo:**

Em uma tigela, bata bem os ovos com um fouet, acrescente a farinha, o sal, o requeijão e o fermento.

Despeje metade da massa numa assadeira de 20 cm untada com azeite.

Coloque o recheio de carne moída, tomate, azeitonas e ovos e cubra com o restante da massa.

Leve para assar em forno pré-aquecido 180 graus por aproximadamente 30 minutos.



# Abobrinha Gratinada

**RÁPIDO**

**UNIDADE  
1**

## Ingredientes:

1 abobrinha  
ou 2 se for pequena  
3 ovos  
200ml creme de leite  
50g parmesão  
Sal, noz moscada e pimenta do reino

## Modo de Preparo:

Corte uma abobrinha em rodela com aproximadamente 1cm, tempere com azeite, sal, pimenta do reino e alho.

No refratário coloque um fio de azeite, uma camada de abobrinha, cebola (tbn em rodela) e mais uma camada e abobrinha.

Pegue os ingredientes do molho e bata no liquidificador. Despeje por cima da abobrinha. Polvilhe queijo e leve ao forno 200° por 30min (ou até dourar).

Você pode incrementar e acrescentar uma camada frango/carne e assim transformar em prato único.



# Pão de Couve-flor

**RÁPIDO**

**UNIDADE  
7**

## Ingredientes:

1/2 couve-flor pré cozida  
2 ovos  
Queijo coalho ( 3 colheres de sopa) Cebolinha  
Sal à gosto

## Modo de Preparo:

Triture a couve-flor no processador, junte os demais ingredientes e mexa bem.

Em uma frigideira antiaderente, jogue um fio de azeite e coloque a medida de 1 colher de sopa da mistura (medida para 1 fatia).

Ajeite a massa na frigideira no formato que desejar e deixe dourar bem.

Repita o processo para a outra fatia e recheie como quiser.





# Omelete de Espinafre Americano

**RÁPIDO**

**UNIDADE  
1**

## Ingredientes

6 ovos batidos  
1 tomate picado  
1/2 cebola picada  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado 1  
xícara de espinafre cru  
picado  
Cheiro verde  
Sal a gosto

## Modo de Preparo:

Bata bem os ovos em seguida acrescente o tomate, o espinafre, o cheiro verde a cebola e o queijo parmesão, coloque o sal se achar necessário.

Coloque numa forma antiaderente e leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos!



# Lasanha de frango com alho, cebola e açafrão

**RÁPIDO**

**UNIDADE  
1**

## Ingredientes da Massa

2 ovos  
1 caixa de creme de leite  
1 pacote de queijo ralado  
1 colher pequena de fermento 1  
pitada de sal  
1 pote de requeijão light Oregano  
para enfeitar

## Ingredientes Recheio

1/2 peito de frango cozido e desfiado.  
Sugestão de tempero: alho,  
cebola, tomate e açafrão

## Modo de Preparo:

Coloca um pouquinho da massa no fundo depois o frango e depois o requeijão finalize com a massa o queijo ralado e o Oregano prontinho só colocar pra gratinar e se deliciar.



# Quibe Assado com Recheio

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes:

500 gramas de carne moída  
1 cebola pequena ralada  
1/3 xícara de linhaça dourada ligeiramente moída  
Fatias de queijo (opcional)  
Azeite  
Sal a gosto  
Pimenta síria a gosto (ou pimenta do reino)

## Modo de Preparo:

Misturar a carne moída com todos os ingredientes menos a muçarela, regar com azeite e misturar novamente. Pincelar um refratário com azeite, colocar metade da carne moída e pressionar bem para que fique compactada, colocar as fatias de muçarela e cobrir com o restante da carne.  
Fazer os cortes na carne e regar com azeite.  
Levar em forno pré-aquecido a 200° por 45 minutos ou até dourar a carne.



# Sorvete de Maracujá CREMOSINHO

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes:

140 ml de polpa de maracujá sem sementes  
(03 unidades)  
300 g de creme de leite fresco  
1/2 xícara de adoçante xilitol

## Modo de Preparo:

Bata na batedeira o creme de leite fresco com o adoçante, até ponto de chantilly.  
Obs.: o creme de leite fresco tem que tá bem gelado para ficar no ponto de chantilly.  
Depois misturar todos os ingredientes e colocar no congelador, aproximadamente 6 horas.



# Brownie Low Carb com 2 Ingredientes

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes

250 gramas de chocolate meio amargo

4 gemas

4 claras

## Modo de Preparo:

Separe as gemas da clara, bata as claras em neve.

Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos para não queimar ou em banho maria.

Coloque uma gema por vez no chocolate derretido e vá mexendo; Adicione as claras em neve, mexendo delicadamente;

A consistência ficará de mousse.

Coloque numa forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 170° por aproximadamente 30 min;

E pronto, a massa não cresce muito, mas o brownie é saboroso!



# Torta de Legumes Sem Farinha

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes

6 ovos

2 cenouras ralado

1 abobrinha pequena ralado

1 chuchu ralado

100g de mussarela ralada (opcional)

1 colher de sopa de fermento

## Modo de Preparo:

Bata os ovos com o fouet em uma travessa (se preferir, use o liquidificador) e misture com os legumes ralados e a mussarela, tempere com sal, mix de ervas e orégano e acrescente o fermento.

Depois despeje a mistura em uma forma pequena, untada com manteiga e leve ao forno por 35 minutos.





# Abóbora Gratinada

RÁPIDO

PORÇÕES

4

## Ingredientes:

2 aboboras paulista  
Azeite de oliva  
3 dentes de alho picados  
150g de espinafre  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
½ xícara de creme de leite  
½ xícara de creme de ricota  
½ xícara de parmesão ralado  
1 xícara de queijo coalho ralado

## Modo de Preparo:

Cortar a abóbora no meio, pincelar azeite de oliva e levar ao forno por 30 minutos ou até ficar macia. Em uma frigideira, dispor azeite de oliva e refogar o alho.

Adicionar o espinafre e deixar cozinhar até murchar e secar o líquido. Temperar com sal e pimenta-do-reino. Juntar o creme de leite, o creme de ricota e o queijo parmesão ralado, Misturar bem.



# Torta de abobrinhas

RÁPIDO

UNIDADE

1

## Ingredientes:

2 abobrinhas  
Molho de tomate  
Queijo coalho a gosto  
Cebola Roxa  
Tomate cereja Orégano  
4 ovos

## Modo de Preparo:

Sem segredo nenhum, mas com muuuito sabor!!

Fatie 2 abobrinhas com fatiador (tem que ficar bem fininha).

Coloque em uma forma de pizza. Acrescente o molho de tomate (caseiro). Adicione queijo mussarela, e o recheio da preferência (usei cebola roxa, tomate cereja e orégano).

Leve ao forno pré aquecido 200 graus, por 20 min. Depois, adicione o ovo cozido.



# Creme de Chuchu Low

RÁPIDO

PORÇÕES  
2

## Ingredientes

1 chuchu médio picado em pedaços médios  
1 cebola pequena picada alho  
1 litro de água  
200 ml de creme de leite fresco 1 xícara de palmito picado sal e pimenta a gosto, queijo ralado a gosto salsinha a gosto

## Modo de Preparo:

Coloque em uma panela, a água, o chuchu, a cebola e o alho. Deixe cozinhar por 20 minutos e desligue o fogo.

Bata os ingredientes no liquidificador ou no mixer até virar um caldo.

Aqueça a panela e misture o chuchu batido com o creme de leite, sal, pimenta, salsinha, palmito e o queijo ralado.

Deixe levantar fervura e desligue.



# Mini Pizza de Abobrinha

RÁPIDO

UNIDADE  
20

## Ingredientes

1 abobrinha ou mais conforme a necessidade das porções Molho de tomate  
Queijo coalho  
Oregano

## Modo de Preparo:

Corte uma abobrinha em rodela (como na imagem).

Para o recheio usei molho de tomate, queijo e orégano.

Passa o molho sobre as rodela de abobrinha, coloquei o queijo mussarela por cima (a vontade), uma pitada de orégano a gosto.



# Suco Verde Low e Desintoxicante

RÁPIDO  
PORÇÕES  
2

## Ingredientes:

- 1 folha de couve (ou qualquer outra folha verde-escura)
- 1 maçã média com casca e sem semente, cortada em pedaços
- 1 cenoura com casca, cortada em pedaços
- 1 punhado de salsa
- 1 col. (sopa) de linhaça ou de chia hidratada
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 copo de água de coco

## Modo de Preparo:

Modo de fazer: Passe os quatro primeiros ingredientes na centrífuga e junte ao suco de limão e à água de coco (ou bata tudo no liquidificador). Beba sem coar



# Tempero Caseiro Saudável

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

- 2 kg de cebola
- 6 cabeça de alho
- 1/2 copo de azeite extravirgem 1 colher de sal
- 1/2 maço de salsa

## Modo de Preparo:

Descasque tudo e bata no liquidificador

Coloque em vidros e leve à geladeira

A duração é longa e não estraga

## Informações Adicionais:

Dicas Pegue o alho, solte os dentes e coloque em uma travessa com água até cobrir o alho, descasque no outro dia, fica mais fácil de descascar o alho e não queima a mão.

Este tempero é muito gostoso, não precisa todos os dias descascar cebola e alho é só pegar com uma colher e fazer a comida que desejar.

Serve para arroz, feijão, carnes, peixes para tudo.

Quando chegar do trabalho o seu tempo vai ser mais conservado e não vai ficar cheirando tempero. Colocar pouco nas comidas. Faz mais ou menos 5 potinhos, não estraga.





# Pizza de Frigideira

RÁPIDO  
PORÇÕES  
1

## Ingredientes

100ml de água morna  
5 colheres de sopa de azeite  
1/2 saquinho de fermento biológico seco granulado  
250g de farinha  
amêndoas ou coco  
Pitada de sal

## Modo de Preparo:

Amassar bem todos os ingredientes. Deixar a massa crescer de 20 a 30min. Abrir a massa bem fininha (fica do tamanho do fundo de um prato) e colocar na frigideira antiaderente por +/- 5 min de cada lado para tostar.

Chega a formar bolhas na massa tostada. Retirar do fogo e acrescentar o recheio desejado, levar novamente para terminar de tostar (agora com a frigideira tampada), para derreter o recheio.

O disco pré assado pode ser congelado ou pode ficar na geladeira por até 3 dias.



# Lasanha de alface e rúcula

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

Molho: 1 lata de creme de leite  
1 copo de azeite  
1/5 copo de vinagre  
3 colheres de mostarda (opcional)  
zero 5 colheres de catchup (opcional zero) Sal, pimenta do reino e orégano.

## Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador!

MONTAGEM: molho, alface, presunto picado fininho, tomate picadinho, mussarela ralada grossa, rúcula, molho, presunto e por fim coloque azeitonas em cima.

Aí é só levar pro forno e deixar ao seu gosto, mais douradinha, mais mole, vai variar de gosto mesmo.



# Filé de Frango ao limão

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**4**

## Ingredientes:

8 filés finos de frango (600 g)  
Tempero a gosto  
1 e 1/2 colher (chá) de sal  
2 col./sop. de manteiga  
1 xíc./chá de creme de leite  
1 e 1/2 col./sop. de suco de limão  
1/2 col./chá de raspas de limão

## Modo de Preparo:

Tempere o frango com os temperos que você costuma usar.

Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo alto e frite os filés, aos poucos, até dourarem levemente. Reserve-os em local aquecido. Acrescente à frigideira o creme de leite, o suco de limão, as raspas de limão e 1 pitada de sal, e cozinhe, mexendo sempre, até ficar homogêneo. Regue os filés e sirva em seguida.



# Salgado Maromba

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**4**

## Ingredientes:

500gr de frango cozido e desfiado  
3 claras  
2 colheres de sopa de requeijão  
1 colher de chá de fermento  
Sal a gosto

## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador ou no processador as claras e o frango até virar uma massa. Coloque em um refratário e misture requeijão e os temperos a gosto. Coloquei pimenta do reino. Ajuste o sal. O meu recheio é de queijo, presunto e azeitonas. Molde em formato de salgados, colocando antes o recheio, ou use forma de silicone. Coloque em cima do papel manteiga ou forma antiaderente untada com azeite ou manteiga. Pincele as gemas no salgado, coloque parmesão e orégano e asse por 30 minutos a 200 graus.





# Rocambole de Carne Moída Completão

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes

800g a 1Kg de carne moída, 1 e 1/2 xícara de molho de tomate caseiro, 1 cebola picada, 1 tomate picado 1/2 lata de ervilha (opcional), 1/2 pimentão amarelo 1 colher de sopa de creme de cebola (bata a cebola no liquidificador), 1/2 xícara de azeite de oliva 2 colheres de farinha de amêndoas ou coco pimenta do reino a gosto, sal a gosto, queijo a gosto presunto (opcional).

## Modo de Preparo:

Tempere a carne, com sal, creme de cebola, pimenta do reino, farinha para dar liga, azeite, va misturando para sentir a textura se está bem uniforme.

Coloque um plástico para abrir a carne moída, após criar a base, vamos rechear, coloque as fatias de presunto até cobrir toda a base, depois coloque as rodellas de tomate, o pimentão e a ervilha, a cebola (quem não gosta não põe, um pouco de sal, orégano e queijo (a vontade).

Enrole com auxílio do plástico, coloque em uma forma, passe o molho de tomate sobre toda a peça. Com o forno pré aquecido em 180° vamos assar por 45 minutos (fique de olho caso seu forno seja diferente) fique de olho.



# Pão de Cebola

RÁPIDO  
UNIDADE  
4

## Ingredientes:

12 colheres (sopa) de farelo de aveia  
4 colheres (sopa) de leite de amêndoas ou coco  
2 colheres (chá) de fermento em pó  
1 cebola pequena bem picada  
1 colher (sobremesa) de ervas finas  
4 ovos  
Sal a gosto

## Modo de Preparo:

Preaqueça o forno à 200 °C

No liquidificador, bata bem os ovos, o leite e o farelo de aveia. Despeje a mistura numa tigela e adicione o fermento em pó Mexa bem para incorporar.

Junte então as ervas finas, a cebola picada e o sal.

Coloque a massa na forma e asse por 35 minutos ou, ao espetar um palito, veja se este saiu limpo.

Desenforme e sirva com o que quiser.





# Legumes na Manteiga

RÁPIDO

UNIDADE  
1

Ingredientes:

Legumes a seu gosto Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto Manteiga

Modo de Preparo:

Lave bem os legumes, corte a seu modo. As batatas devem ser pré-cozidas. Ponha os legumes em uma frigideira, não coloque um acima do outro. Grelhe os dois lados em fogo baixo. Depois salpique sal e pimenta. Coloque a manteiga e refogue. Desligue o fogo, sirva!



# suco de couve maracujá e gengibre

RÁPIDO  
PORÇÕES  
1

Ingredientes:

2 folhas de couve manteiga  
4 lascas de gengibre  
polpa de 3 maracujás  
50ml de suco de limão  
600 ml de água

Modo de Preparo:

Coloque em um liquidificador a polpa de maracujá de água e bata, coe e separe.

Corte a couve e junte com o suco de limão, suco de maracujá e o gengibre. Bata os e coe, bom apetite.



# suco de maracujá com menta

RÁPIDO  
PORÇÕES  
1

Ingredientes:

2 xícara de chá de polpa de maracujá  
12 folhas de menta  
600 ml de água

Modo de Preparo:

Bata tudo em um liquidificador  
Coe tudo  
Bom apetite



pn

# Lasanha de Berinjela

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

4 beringelas grandes;  
600g de carne moída (usei patinho, que é um tipo mais magro de carne); 200g de molho de tomate;  
1 cebola média picada; 2 dentes de alho picados;  
2 tomates italianos sem as sementes picados;  
200g de mussarela de búfala ralada;  
Azeite e sal a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma panela em fogo médio, refogue a cebola e o alho picados em um fio de azeite;

Aumente o fogo para o máximo, acrescente a carne moída temperada com sal e o tomate picado; Deixe refogar até secar e começar a dourar, desligue o fogo e reserve; Corte o cabo das beringelas, apóie cada uma em uma tábua e corte em fatias, na horizontal; Coloque as fatias de beringela em uma tigela com água e um pouco de sal, para não escurecerem; Leve uma frigideira grande ao fogo médio, regue com um pouco de azeite e vá colocando as fatias de beringela pouco a pouco; Deixe dourar de um lado, depois vire e deixe dourar do outro; Repita essa operação com todas as fatias de beringela e depois passe para a montagem da lasanha; Regue um refratário com um pouco de azeite; Montagem: forre o refratário com uma camada de beringela, cubra com carne, depois molho de tomate e assim por diante, até encher a assadeira; Finalize com a mussarela ralada e leve para assar em forno preaquecido a 200 graus por 30 minutos ou até dourar; Sirva ainda quente com uma boa salada fresca.



# Suco de limão siciliano e hortelã

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

1 1/2 limão siciliano, 400 ml de água filtrada  
3 ramos de hortelã fresco, gelo à gosto

## Modo de Preparo:

Corte os limões em pedaços, retire os caroços e as partes brancas e acrescente água, folhas de hortelã e bata tudo no liquidificador, coe o suco e adicione gelo. Bom apetite.



# Suco de casca de abacaxi

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes

casca de 1 abacaxi inteiro, 400 ml de água  
gelo à gosto

## Modo de Preparo:

Bata tudo em um liquidificador. Coe tudo  
Bom apetite



# CAFÉ DA MANHÃ





# Pão Caseiro Funcional Sem Glúten

## Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara (chá) de linhaça dourada
- 4 unidades de ovo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 punhado de cenoura ralada a gosto
- 1 colher de sopa de queijo ralado

## Modo de Preparo:

Misture tudo (exceto o queijo ralado) em um recipiente. Coloque a massa em uma fôrma de pão de silicone e salpique o queijo por cima.

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**



# Bolinho de Coco Low Carb

## Ingredientes:

- 4 unidades de ovo
- 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado (ou use as fibras que sobraram do leite de coco caseiro)
- 1 copo de leite de coco (200 ml) caseiro
- 1/3 xícara (chá) de óleo de coco
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó, cheia

## Modo de Preparo:

Bata os ovos e misture os demais ingredientes até obter uma massa homogênea. Distribua em forminhas de muffins untadas. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos (ou faça o teste do palito).

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**6**



# “Pão” de micro-ondas low carb

## Ingredientes:

- 4 unidades de ovo, 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado (ou use as fibras que sobraram do leite de coco caseiro), 1 copo de leite de coco, (200 ml) caseiro, 1/3 xícara (chá) de óleo de coco, 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó, cheia

## Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes, menos o gergelim, em um bowl e mexa bem, até formar um creme. Espalhe em um prato raso grande (ou divida em dois pratos rasos pequenos) e polvilhe o gergelim. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e meio ou até o “pão” secar. Espere esfriar um pouco antes de manusear. Sugestão: sirva com homus (pasta de grão-de-bico) ou corte em duas partes, <sup>pn</sup> recheie a gosto e doure na sanduicheira.

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**



# Pão Low Carb de Frigideira

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## 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 quinua
- 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.



# Bolo de caneca low carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de manteiga de amendoim ou de amêndoas
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de adoçante Xilitol ou outro
- 1 ovo

## Modo de Preparo:

Misture tudo em uma caneca, começando pelos ingredientes líquidos. Leve ao micro ondas por 2 minutos. Opcional: gotas de chocolate 70% cacau.





# Bolo de chocolate e coco low carb de frigideira

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

Ingredientes:

2 unidades de ovo

3 colheres (sopa) de farinha de amêndoa

2 colheres (sopa) de farinha de coco

1 colher (sopa) de farinha de linhaça

1 colher (sopa) de cacau em pó

1 colher (sopa) de adoçante xilitol ou outro de sua preferência 1 colher (chá) de manteiga ghee ou óleo de coco, 2 colheres (sopa) de Água quente 1 colher (chá) de fermento biológico, 1/2 xícara (chá) de leite de coco caseiro (aqui começam os ingredientes para a

calda), 4 colheres (sopa) de Chocolate amargo 70% cacau picado ou em gotas, 1 colher (sopa) de cacau em pó 1 colher (sopa) de adoçante xilitol ou outro de sua preferência

calda), 4 colheres (sopa) de Chocolate amargo 70% cacau picado ou em gotas, 1 colher (sopa) de cacau em pó 1 colher (sopa) de adoçante xilitol ou outro de sua preferência

Modo de Preparo:

Dissolva o cacau em pó na água quente e reserve para colocar na massa. Em uma tigela, bata bem os ovos, acrescente todos os ingredientes da massa, exceto o fermento. Incorpore todos os ingredientes e ao final acrescente o fermento, mexendo delicadamente. Coloque em uma frigideira pequena untada em fogo bem baixo e deixe firmar. Vire para assar do outro lado e depois, retire do fogo e reserve. Em uma panela pequena, junte o leite de coco, cacau em pó e o xilitol e aqueça no fogo, até reduzir um pouco. Retire do fogo e acrescente o chocolate 70%, que irá derreter com o calor. Misture bem e cubra o bolo com a caldinha.



# Mingau de Aveia e Coco

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**2**

Ingredientes:

3 colheres (sopa) cheias de farelo de aveia

1 colher (sopa) de farinha de coco

100 ml de água

100 ml de leite de coco

1 ou 2 colheres (sobremesa) de adoçante culinário

1 colher (sobremesa) de óleo de coco (opcional)

canela e cravo a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela, adicionar a água e o farelo de aveia.

Misture. Cozinhe em fogo baixo e mexa sem parar. Vá acrescentando os demais ingredientes (óleo de coco, leite de coco, cravo e adoçante culinário) e misture bem até obter consistência homogênea. Continue mexendo até levantar fervura.

A partir da fervura, continue acompanhando e misturando até o mingau engrossar e soltar das laterais e fundo da panela. Desligue o fogo e sirva dividindo em duas porções.

De acordo com sua preferência, acrescente canela polvilhando por cima.





# Bolachinhas de Coco Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**10**

## Ingredientes:

2 colheres de farelo de aveia triturado  
1 colher de farinha de coco  
1 ovo  
2 colheres de coco ralado sem açúcar desidratado  
2 colheres de creme de leite zero carb  
1 colher de açúcar xilitol  
1 colher (chá) rasa de fermento químico em pó  
(o mesmo usado para preparos de bolos)

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes.  
Com uma colher, coloque as bolachinhas no grill ou sanduicheira já quente e deixe ali até que crie uma "crostinha" dourada, aproximadamente 3 minutos.  
Após esse tempo, vire e deixe dourar do outro lado.



# Misto-Quente Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

1 ovo  
1 colher de queijo ralado  
1 colher de farinha de Linhaça Dourada 15g  
1 colher de farinha de Feijão Branco 15g  
1 colher de farinha de Amendoas 15g  
1 colher de manteiga, 1 colher de fermento químico  
8 colheres de água

## Recheio:

1 fatia de blanquet, 1 fatia de queijo mussarela,  
1 colher (sopa) rasa de requeijão, 4 tomates cereja ou 2 fatias finas de tomate folhinhas de manjeriçã ou orégano a gosto

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes da massa em um recipiente pequeno mexendo apenas com a colher. Aqueça seu grill, se não tiver um, use sua sanduicheira ou uma frigideira ou panela com Teflon bem novinho. Coloque 2/3 (duas partes de três) da massa no grill e feche por 1 minuto. Adicione o requeijão bem ao centro, depois o blanquet, queijo, tomate e manjeriçã. Cubra do o restinho da massa e feche o grill. Para quem fizer na frigideira, prepare dois bolachões e, depois de pronto, recheie. Volte ao fogo para aquecer. Se preferir, use outros<sup>pn</sup> recheios.



# Bolachinhas de Coco Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sobremesa de creme de leite (pode ser nata ou requeijão)
- 2 fatias de queijo branco
- 50 gr de amendoim torrado sem casca
- 1 col sobremesa de manteiga

## Modo de Preparo:

Em uma frigideira, derreta a manteiga e acrescente todos os ingredientes (MENOS o amendoim), vamos deixar ele por último. Após começar a ficar consistente acrescente o amendoim e mexa tudo e pronto.



# Granola low carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

- 1/2 xíc. chá de castanha-do-pará
- 1/2 xíc. chá de castanha de caju
- 1 xíc. chá de aveia em flocos
- 2 cols. sopa de sementes de abóbora e de girassol
- 1 col. sopa de gergelim
- 1 col. sopa de óleo de coco Xilitol
- 1 col. Sobr. de canela em pó
- 1 col. sopa de cranberry 1 col. sopa de damasco picado
- coco em fitas (opcional)

## Modo de Preparo:

Pique as castanhas e coloque num bowl junto com a aveia. Misture o óleo de coco, o xilitol e a canela e incorpore bem à mistura do bowl. Coloque em forno pré aquecido a 180 graus por cerca de 10 minutos (fique de olho para não queimar). Retire do forno e acrescente as frutas secas (se quiser). Em seguida, transfira para outra travessa para não amolecer com o calor.





# Mingau de Aveia com Biomassa de Banana Verde e Sem Açúcar

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

200ml de leite sem lactose ou leite vegetal;  
2 colheres (sopa) de aveia sem glúten;  
1 colher (sopa) de uvas-passas bem picadinhas;  
1 colher (sopa) de biomassa de banana verde;  
Canela em pó a gosto.

## Modo de Preparo:

Deixe as uvas-passas de molho no leite morno por 30 minutos. Leve o leite, as uvas-passas e a aveia ao fogo.

Quando ferver, abaixe o fogo e acrescente a biomassa.

Vá mexendo até engrossar. Fica pronto rapidinho! Um café da manhã quentinho cheio de carinho!



# Panqueca Low Carb de Couve-flor

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**3**

## Ingredientes:

3 quartos de uma couve-flor grande;  
2 ovos grandes; ¼ de um copo de coentro fresco picado; suco de 1/2 limão; sal a gosto; pimenta a gosto.

## Recheio:

3 xícaras de chá peito de frango desfiado;  
1 cebola picada; 1 dente de alho triturado;  
1 tomate italiano; salsinha a gosto; orégano a gosto;  
sal a gosto

## Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Separe uma assadeira e cubra com papel-manteiga. Corte a couve-flor em pedaços pequenos e coloque no processador para triturar. Coloque a couve triturada em uma panela com água fervente e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 6 min.

Escorra. Em uma tigela média, bata os ovos. Adicione a couve-flor amassada, o coentro, o limão, o sal e a pimenta. Misture até que incorpore bem. Separe 6 porções da massa e toste em frigideira anti-aderente untada. Quando dourar, vire do outro lado e deixe mais um tempo. Quando estiver cozida, reserve. Repita até acabar a massa. Para o recheio, cozinhe o peito de frango em água com sal e desfie ou grelhe os filés de peito e desfie. Pique os tomates pelados e a cebola ou passe os no processador. Reserve. Em uma panela refogue a cebola até dourar, acrescente o alho, os tomates reservados e demais temperos. Em uma panela jogue um fio de azeite e refogue os demais ingredientes e acrescente o frango ao final. Reserve. Recheie as panquecas e sirva com o molho.





## Milkshake low carb de morango e açaí

RÁPIDO  
COPO  
3

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de leite de coco  
2 xícaras (chá) de morango  
1 polpa de açaí puro congelado  
1 scoop de proteína vegetal de baunilha  
1 colher (sopa) de adoçante xilitol  
1 colher (sopa) de geleia de morango sem açúcar cubo de gelo de damasco picado  
coco em fifitas (opcional)



Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador, exceto a geleia. Use-a na parede do copo depois. Beba gelado.

## Bolo de coco low carb

RÁPIDO  
FATIAS  
8

Ingredientes:

200 mililitros de leite de coco  
5 unidades de ovo  
3/4 xícara (chá) de coco ralado  
1/2 xícara (chá) de farinha de coco 1 colher (chá) de fermento biológico 1/2 xícara (chá) de adoçante xilitol ou outro de sua preferência, 1/2 xícara (chá) de creme de coco ou de leite



Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador a asse em forno pré aquecido em 180 °C por 30 minutos. Se desejar, enfeite com coco ralado por cima.

## Pudim de leite de coco com chia

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

Ingredientes:

1/4 de xícara de sementes de chia;  
240 ml de leite de coco;  
Adoçante de sua escolha a gosto  
1 colher de sopa de nozes sem casca.

Modo de Preparo:

Misturar os três primeiros ingredientes em uma tigela ou jarriinha e levar para gelar.

Depois que o pudim estiver bem durinho, cobrir com as nozes picadas.



## Vitamina de abacate com leite de coco

### Ingredientes:

100 gr de abacate;  
200ml de leite de coco;  
adoçante a gosto.

### Modo de Preparo:

Bater no liquidificador juntamente com algumas pedras de gelo e consumir em seguida.

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Bauru sem pão

### Ingredientes:

1 Fatia grossa de queijo coalho  
4 Fatias de peito de peru ou bife de hambúrguer caseiro  
1 Tomate fatiado  
Orégano a gosto.

### Modo de Preparo:

Em uma frigideira anti aderente, coloque o queijo, deixe assar até criar uma crostinha. Vire com uma espátula e coloque o peito de peru ou presunto, tomate fatiado e orégano. sugestão: poderá usar duas folhas de alface americana

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Vitamina Low Carb de Maracujá

### Ingredientes:

150 ml de leite de coco;  
1 polpa de maracujá;  
adoçante stévia a gosto; sementes de maracujá para decorar; 50 ml de nata; gelo triturado a gosto.

### Modo de Preparo:

Misture tudo no liquidificador, bata por alguns minutos ou até ficar bem homogêneo. Sirva em seguida bem gelado com sementes de maracujá por cima

RÁPIDO  
UNIDADE  
1





# Chips de Batata Doce

## Ingredientes:

Batata doce;  
Sal e pimenta do reino.

## Modo de Preparo:

Forre o prato do microondas com duas folhas de papel toalha;  
Fatie a batata doce bem fininha (é bom usar um fatiador); Distribua as fatias sobre o papel toalha (não sobrepor umas sobre as outras);  
Ligue na potência máxima por 3 minutos;  
Vire as batatas e coloque mais 2 minutos;  
Tempere com sal e pimenta a gosto.

RÁPIDO  
PORÇÃO  
1



# Shake de Limão Proteico

## Ingredientes:

200 ml de leite vegetal  
1/2 xícara de limão siciliano (o amarelinho)  
2 colheres de sopa BEM cheia de cottage sem gordura  
5 cubos de gelo \*opcional: 1 scoop de whey sabor baunilha  
Adoçante a gosto

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes com um mixer ou liquidificador e sirva!

Dica: Pode usar o limão tahiti, porem acho que com o siciliano fica muito melhor!

RÁPIDO  
COPO  
2



# Bulletproof coffee com canela

## Ingredientes:

1 xícara de café pronto sem açúcar quente  
1 colher (sopa) de óleo de coco  
1 colher (chá) de manteiga sem sal Canela em pó a gosto

## Modo de Preparo:

Bata tudo rapidamente com o auxílio de um mixer e sirva.

RÁPIDO  
UNIDADE  
1





# Panqueca Low Carb Doce

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**6**

## Ingredientes:

2 claras;  
1 colher de sopa de farinha de amêndoas;  
1 colher de sopa de linhaça; canela a gosto;  
stévia a gosto.

## Recheio:

frutas vermelhas picadas a gosto;  
stévia a gosto;  
água até dar ponto.

## Modo de Preparo:

Incorpore todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente e deixe dourar dos dois lados. Quando estiver cozida reserve. Para o recheio basta levar as frutas vermelhas lavadas e picadas junto da stévia em uma panela em fogo baixo com um pouco de água fervente. Deixe apurar até as frutas dissolverem e ficarem com consistência de geleia. Sirva com a panqueca!



# Omelete recheada

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

2 ovos  
½ cebola pequena  
3 fatias finas de tomate picadinhas  
1 fatia de queijo branco  
3 colheres (sopa) frango desfiado  
Orégano a gosto  
Sal a gosto  
Fio de azeite para untar a frigideira

## Modo de Preparo:

Em um recipiente de vidro, misture os ovos, a cebola, o tomate picadinho e o sal com a ajuda de um fuê ou garfo. Transfira a mistura para uma frigideira antiaderente com um fio de azeite. Espere a omelete se formar e começar a se soltar da frigideira e, então, vire para o outro lado com a ajuda de uma espátula. Acrescente então o queijo, presunto e orégano. Feche a omelete e sirva.



## Bolinho de coco de microondas rápido

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

### Ingredientes:

3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar  
2 colheres (sopa) de leite de coco 1 ovo  
2 colheres (sopa) de nata ou creme de leite  
1 colher (sopa) de óleo de coco  
1 colher (chá) de fermento  
Essência de baunilha a gosto  
Xilitol a gosto Canela em pó a gosto

### Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes em um recipiente que possa ser levado ao micro-ondas.  
Leve a mistura ao micro-ondas por dois a três minutos.  
Desenforme o bolinho na hora de servir e salpique canela em pó por cima.



## Queijadinha low carb de frigideira

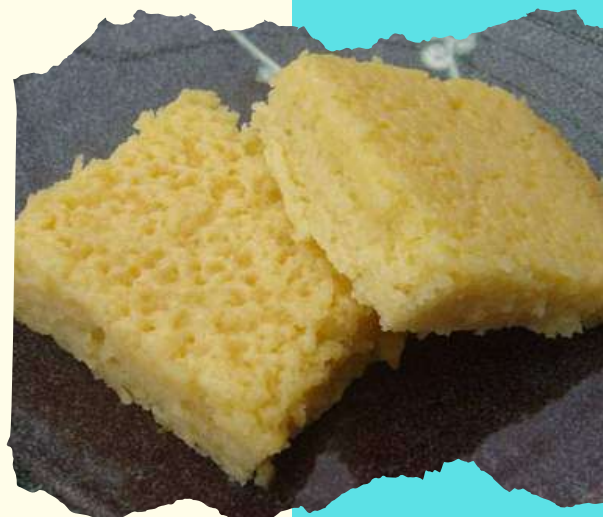
RÁPIDO  
UNIDADE  
1

### Ingredientes:

2 colheres (sopa) de parmesão ralado  
2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar  
1 ovo  
Adoçante a gosto  
Canela em pó a gosto  
Manteiga ou azeite para untar a frigideira

### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes num recipiente de vidro.  
Leve a mistura para a frigideira já untada. Ligue o fogo e tampe a frigideira, esperando por cerca de dois minutinhos. Quando as laterais soltarem, vire para dourar o outro lado.



## Pão de amêndoas low carb

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

### Ingredientes:

2 ovos  
¾ de xícara de farinha de amêndoas  
1 colher (chá) de fermento químico  
1 colher (sopa) de manteiga

### Modo de Preparo:

Em um recipiente misture a farinha, ovos, manteiga e, por último, o fermento químico. Leve a mistura a uma forma de pão forrada com papel-manteiga.  
Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 15 a 20 minutos.



# Pão de Abóbora Proteico

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

90 gramas de abóbora  
10 claras  
2 scoops de caseína sabor baunilha  
10 gramas de glutamina  
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
1 colher de chá de fermento em pó

## Modo de Preparo:

Pré aqueça o forno em temperatura média;  
Cozinhe a abóbora na água fervendo por 10 minutos;  
Espere esfriar e depois junte com todos os ingredientes no liquidificador;  
Despeje em uma forma untada com PAM (ou algum outro óleo que preferir) e leve ao forno por 20 minutos.



# Pão de Minuto Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**2**

## Ingredientes:

2 ovos  
½ xícara (chá) de Creme de Leite  
1 colher (sopa) de Azeite  
1 Pitada de Sal  
½ xícara (chá) de Farinha de Amêndoas  
1 colher (sopa) de Fermento Químico em Pó

## Modo de Preparo:

Em uma tigela misture todos os ingredientes (ovos, creme de leite, azeite, sal, farinha de amêndoas, e fermento)  
Unte forminhas ou Potinhos que possam ir ao forno e coloque a massa de forma que fique sobrando 1 dedo para que a massa possa crescer e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar e aproveite!  
Caso queira fazer no micro-ondas, coloque de 1 em 1 minuto até que você perceba que esta 100% cozido, isso deve demorar não mais que 3 minutos.





# Panqueca de Batata Doce

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**3**

## Ingredientes:

100 gramas de batata doce

4 claras e 1 ovo

1 colher de chá de essência de baunilha

## Modo de Preparo:

Corte em pedaços e cozinhe as batatas (eu faço com casca mesmo) Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem Unte e esquente a frigideira

Eu gosto de usar uma pequena, pois prefiro as panquecas gordinhas, ficam mais molhadinhas por dentro.

Coloque a massa, com o fogo bem baixo, e tampe por cerca de 4 minutos. Vire e deixe mais 4 minutos do outro lado. Repita este procedimento até acabar a massa.

Faça sua pilha de panquecas e sirva com o que você gostar, sugiro pasta de amendoim ou amêndoas e frutas.



# Ovo Cozido Com Abacate e Batata-doce

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**2**

## Ingredientes:

1 ovo cozido;

¼ de abacate ou ½ avocado;

¼ de batata-doce cozida.

## Modo de Preparo:

Neste café da manhã você encontra os 3 macronutrientes: proteínas, gorduras do bem e carboidratos de boa densidade nutricional!



# Ovos Mexidos Com Pão Low Carb e Abacate

Ingredientes:

2 ovos;  
½ abacate ou 1 avocado amassado;  
2 fatias de pão sem glúten ou Low Carb;  
Cebola picadinha a gosto; Salsinha picadinha a gosto;  
Azeite de oliva extra virgem ou óleo de coco ou manteiga o suficiente para untar a frigideira; Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo:

Enquanto seu pão esquenta na torradeira, prepare seus ovos com óleo de coco ou manteiga, cebola e salsinha picadinha! Não se esqueça de temperar!

Distribua um pouco de abacate amassado em cada pão e por cima coloque os ovos mexidos.

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4



# Ovo cozido com espinafre, aspargos e abacate

Ingredientes:

1 ovo cozido;  
2 xícaras (chá) de espinafre;  
½ avocado ou ¼ de abacate;  
3 aspargos;  
Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo:

Cozinhe os aspargos. Depois, saltei-os no azeite e refogue rapidamente o espinafre.

Tempere-os com sal e pimenta.

Monte o seu prato com amor e cuidado e desfrute desta nutritiva refeição!

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



# Smoothie de Iogurte, Abacate, Cacau e Banana

Ingredientes:

200ml de água;  
½ avocado ou ¼ de abacate;  
½ banana prata congelada; 1 xícara de iogurte natural  
1 colher (chá) de cacau;  
Adoçante à gosto.

Modo de Preparo:

Basta juntar todos os ingredientes e bater no mixer ou liquidificador.

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Panqueca de brócolis, couve-flor e açafrão

RÁPIDO  
UNIDADE  
7

### Ingredientes:

1 xícara de brócolis crus; 1 xícara de couve-flor crua;  
1 colher (sopa) de alho-poró repicado; 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado fino (ou outro de sua preferência);  
2 ovos inteiros; 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas;  
1 pitada de fermento em pó; Sal, pimenta-do-reino e açafrão a gosto.

### Modo de Preparo:

Numa tigela, tempere os ovos com sal e pimentado-reino. Acrescente o açafrão e o fermento. Mexa bem para misturar todos os ingredientes. Em um processador, triture os brócolis, a couve-flor e o alho-poró. Junte os ovos batidos, a farinha de amêndoas e o parmesão. Misture bem até formar uma massa homogênea. Em uma frigideira untada, prepare as panquecas do tamanho que desejar.



## Iogurte Grego Com Frutas Vermelhas, Kiwi, Sementes e Castanhas

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

### Ingredientes:

1 pote de iogurte grego natural integral;  
1 colher (sobremesa) de sementes de abóbora;  
1 colher (sobremesa) de amêndoas laminadas;  
Frutas vermelhas e kiwi a gosto;  
Xilitol para adoçar (opcional).

### Modo de Preparo:

Basta juntar os ingredientes num bowl e aproveitar seu café da manhã.



## Shake de Iogurte, Linhaça e Açafrão

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

### Ingredientes:

150ml de água;  
½ banana prata congelada;  
1 pote de iogurte grego natural (cerca de 140g);  
1 colher (sopa) de farinha de linhaça;  
½ colher (café) de açafrão (cúrcuma);  
Xilitol (opcional).

### Modo de Preparo:

Basta juntar todos os ingredientes e bater no mixer ou liquidificador.





## Panqueca de Banana (não Leva Farinha!)

### Ingredientes:

1 banana prata amassada;  
1 ovo inteiro;  
Canela em pó a gosto.

### Modo de Preparo:

Misture tudo ou bata no mixer até formar uma massa bem homogênea. Prepare suas panquequinhas, do tamanho que desejar, em uma frigideira untada com um pouco de manteiga ou óleo de coco.

RÁPIDO  
UNIDADE  
4



## Omelete com Brócolis e Tomate

### Ingredientes:

2 ovos; Meia xícara (chá) de brócolis crus repicados;  
1 tomate picado; 1 colher (sopa) de queijo ralado a gosto;  
Sal e pimenta-do-reino a gosto;  
Azeite de oliva extravirgem, manteiga ou óleo de coco, o quanto baste.

### Modo de Preparo:

Numa frigideira, salteie os brócolis e o tomate no azeite. Numa vasilha, bata levemente os ovos. Tempere com o sal e a pimenta. Distribua os ovos sobre os brócolis e o tomate. Salpique o queijo por cima e deixe cozinhar.

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



## Omelete de Pimentão Colorido

### Ingredientes:

2 ovos;  
1 pimentão pequeno a gosto cortado em cubos pequenos;  
Sal e pimenta-do-reino;  
Azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco, o quanto baste.

### Modo de Preparo:

Numa vasilha, bata levemente os ovos. Tempere com o sal e a pimenta. Numa frigideira, refogue o pimentão no azeite. Distribua os ovos por cima e deixe cozinhar.

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



# Ovo com Queijo e Tomate

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

1 ovo ou 2 ovos;  
1 tomate cortado ao meio;  
1 fatia grossa de queijo a gosto;  
Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto.

## Modo de Preparo:

Prepare o ovo numa frigideira. Nessa mesma panela, grelhe o tomate e o queijo. Capriche na apresentação para deixar o seu café da manhã ainda mais apetitoso!



# Omelete de cogumelos e alho-poró

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 ovos; 50g de cogumelos frescos a gosto; Alho-poró cortado em fatias finas a gosto; Salsinha repicada a gosto; Sal, páprica picante defumada e pimenta-do-reino a gosto; 2 colheres (sopa) azeite de oliva

## Modo de Preparo:

Numa frigideira, refogue o alho-poró na manteiga. Acrescente os cogumelos e tempere com sal, páprica picante defumada e pimenta. Misture bem e deixe cozinhar um pouco. Junte a salsinha e reserve. Numa vasilha, bata levemente os ovos. Tempere com o sal e a pimenta. Prepare a omelete e assim que estiver pronta, recheie-a com os cogumelos.



# Omelete de Alho-poró e Cenoura

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 ovos; ½ xícara (chá) de alho-poró fatiado finamente;  
1 cenoura pequena ralada;  
Sal, pimenta-do-reino e açafrão a gosto;  
Cebolinha picadinha a gosto;  
Azeite de oliva extravirgem, manteiga ou óleo de coco para refogar

## Modo de Preparo:

Numa vasilha, bata levemente os ovos. Tempere com o sal, açafrão e pimenta. Numa frigideira, refogue o alho-poró. Acrescente a cenoura. Distribua os ovos e a cebolinha por cima e deixe cozinhar.





# Omelete de Salmão Defumado e Queijo Gorgonzola

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 ovos;  
1 pedaço pequeno e esfarelado de queijo gorgonzola;  
2 pedaços finos de salmão defumado;  
Um fio de azeite de oliva extra virgem.

## Modo de Preparo:

Numa vasilha, bata levemente os ovos e acrescente o queijo gorgonzola. Não precisa temperar, pois o queijo e o salmão já possuem bastante sal. Numa frigideira untada com azeite, prepare a omelete. Quando estiver pronta, distribua as fatias de salmão defumado por cima



# Omelete de Brócolis, Tomate e Queijo Feta

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 ovos; ½ xícara (chá) de brócolis crus repicados;  
1 tomate picado; 1 colher (sopa) de queijo feta;  
Sal e pimenta-do-reino a gosto;  
Azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco para refogar

## Modo de Preparo:

Numa frigideira, salteie os brócolis no azeite. Acrescente o tomate. Numa vasilha, bata levemente os ovos. Tempere com o sal e a pimenta. Distribua os ovos sobre os brócolis e o tomate. Salpique o queijo por cima e deixe cozinhar.



# Omelete de Sementes, Queijo Parmesão e Açafrão

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

2 ovos; 1 colher (chá) de sementes de chia;  
1 colher (chá) de sementes de girassol; 1 colher (chá) de sementes de abóbora; 1 colher (chá) de sementes de gergelim branco / preto; 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado;  
Sal, pimenta-do-reino e açafrão a gosto;  
Azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco para untar.

## Modo de Preparo:

Numa vasilha, bata levemente os ovos e acrescente o parmesão e a metade das sementes. Tempere com o sal, pimenta e açafrão. Distribua os ovos numa frigideira untada com azeite. Salpique o restante das sementes por cima e deixe cozinhar





# Panqueca Low Carb Com Whey Protein, Farinha de Coco e Cacau

RÁPIDO  
UNIDADE  
4

## Ingredientes:

1 colher (sopa) de farinha de coco; 1 colher (sopa) de whey protein (cacau, chocolate ou baunilha); 1 ovo inteiro;  
1 colher (café) de cacau; 1 colher (sopa) de nibs de cacau;  
Xilitol a gosto; 75ml de água ou leite vegetal;  
Óleo de coco ou manteiga o suficiente para untar.

## Modo de Preparo:

Misture tudo, com exceção dos nibs de cacau, até formar uma massa bem homogênea.  
Prepare suas panquequinhas, do tamanho que desejar, em uma frigideira untada. No momento do preparo, salpique os nibs de cacau sobre a massa.



# Smoothie de Coco Com Whey Protein

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

100ml de água; 100ml de leite de coco ½ banana prata congelada; ½ scoop de whey protein baunilha; 1 colher (sopa) de farinha de coco; 1 colher (café) de canela em pó.

## Modo de Preparo:

Basta juntar todos os ingredientes e bater no mixer ou liquidificador.



# Cookies de Aveia com Coco, Chia, Linhaça e Gergelim

RÁPIDO  
UNIDADE  
6

## Ingredientes:

1 ovo; 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas; 2 colheres (sopa) coco ralado desidratado e sem açúcar; 4 colheres (sopa) de aveia em flocos; 1 colher (sopa) de sementes de linhaça; 1 colher (sopa) de sementes de chia; 1 colher (sopa) de gergelim branco tostado; 2 colheres (sopa) de cramberrys desidratadas (pode substituir por pedaços de chocolate 70% cacau, etc.); 1 colher (sopa) de óleo de coco derretido; 2 colheres (sopa) de adoçante de sua preferência, 1 colher (chá) de fermento em pó.

## Modo de Preparo:

Em uma tigela, bata o ovo com o adoçante e o óleo de coco. Junte a farinha de amêndoas, o coco ralado, a aveia, a chia, a linhaça, o gergelim, o fermento e as cramberrys. Misture bem até obter uma massa homogênea. Faça bolinhas e molde os biscoitos numa forma ou tabuleiro raso forrado com papel manteiga. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por, aproximadamente, 12 a 15 minutos. O tempo pode variar de acordo com o forno.

Dicas: Os biscoitos não saem crocantes do forno. É preciso deixar esfriar totalmente antes de consumir. Armazene os biscoitos em pote de vidro bem fechado por até 4 dias na geladeira.



# Pão de Queijo Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**4**

## Ingredientes:

- 1 ovo pequeno
- 3 fatias de queijo branco
- 2 colheres (sopa) cheias de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sobremesa) fermento químico em pó

## Modo de Preparo:

Primeiramente bata o ovo e o queijo no liquidificador. Em seguida, coloque em uma tigela pequena (caso não bata bem, pode usar um garfo para poder picar o queijo que restou até ficar bem picadinho no ovo), coloque o queijo parmesão aos poucos e misture.

Caso seja necessário, ou queira modelar o pão de queijo, pode acrescentar um pouco mais de queijo parmesão, e no final, acrescente o fermento. Usei forminhas de empadinha e renderam 5 unidades pequenas. Unte cada forminha com um pouquinho de manteiga e leve ao forno médio (180° C) por uns 20 minutos, e o restante do tempo, deixe até ficar dourado, 250° C (médio).



# Sanduíche de Frango

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**5**

## Ingredientes:

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita do pão está no Menu)
- Frango desfiado ( +/- 5 Colheres/sopa)
- 1 Colher (sopa) de Maionese caseira (+/- 15 gramas)
- 2 Colheres (sopa) de Cenoura ralada ( +/- 11 gramas )
- 2 Folhas de Alface

## Modo de Preparo:

Descasque a cenoura e rale bem.

Em uma vasilha, misture o frango desfiado, a maionese caseira e a cenoura, misture bem. Recheie metade da fatia de pão com a mistura, coloque as folhas de alface e cubra com a fatia restante de pão. Sirva em seguida e bom apetite



# Smoothie de Kiwi, Couve, Banana Verde e Spirulina

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**1**

## Ingredientes:

- 200ml de água; ½ mamão papaia pequeno; ½ kiwi;
- 2 folhas de couve picadas; 1 colher (chá) de spirulina em pó (opcional!); 1/2 banana verde crua picada em rodela;
- Adoçante à gosto.

## Modo de Preparo:

Basta juntar todos os ingredientes e bater no mixer ou liquidificador.





# Iogurte Natural

## Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 potinho de iogurte natural (geralmente 150-200ml)

## Modo de Preparo:

O leite precisa estar morno, numa temperatura de aproximadamente 40°C. Basta aquecer o leite (pode ferver) e depois deixar esfriar até ficar morno. Pode usar um termômetro para medir a temperatura. Uma vez esfriado para a temperatura certa, adicione o iogurte natural e misture. Coloque em uma vasilha grande, cubra com papel filme, uma toalha ou pano limpos e guarde em um local que vai manter a temperatura por algum tempo, como o fogão (pré-aquecido, mas desligado antes de colocar a mistura!) Deixe o iogurte descansando de 6 a 8 horas. Mas não há problema se passar um pouco desse tempo. Uma dica valiosa é acender a luz do fogão. Isso ajuda a manter uma temperatura morna dentro do forno. As bactérias precisam dessa temperatura para fazer a sua mágica. Depois dessas horas, o iogurte estará pronto! E você pode drenar, adoçar, etc..., de acordo com as suas preferências. Deixe num pote grande ou separe em porções individuais, pode ser conservado até 4 dias na geladeira.

RÁPIDO



# Vitamina Low Carb de Morango

## Ingredientes:

- 8 morangos; 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de chá de stévia; 1 colher de sopa de pasta de amendoim; 250ml de água.

## Modo de Preparo:

Lave os morangos, descarte folhas e corte em pedaços menores. Leve para congelar. Depois bata os morangos congelados com o farelo de aveia, pasta de amendoim, água e stévia. Quando estiver bem homogêneo sirva gelado.

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



# Sanduíche de Atum

## Ingredientes:

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita no menu)
- 150 g de Atum em água escorrido
- 100 g de Cream Cheese
- 3 Fatias de tomate
- 2 Folhas de Alface

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, coloque o atum e o cream cheese e misture bem até incorporar os ingredientes. Recheie a metade das fatias de pão com a mistura, coloque as fatias de tomate e as folhas de alface, cubra com a fatia restante.

RÁPIDO  
UNIDADE  
1



pn



# Pão Caseiro

## Ingredientes:

3 Ovos  
110 gramas de Farinha de Amêndoas  
50 gramas de Queijo Parmesão ralado  
45 ml de Água  
45 ml de Creme de Leite sem soro  
10 gramas de Fermento em pó

**RÁPIDO**

## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ingredientes com exceção do fermento.  
Adicione o fermento e bata para incorporar.  
Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.  
Leve ao forno à 200°C, por 30 minutos ou até dourar.  
Sirva e Boa Refeição.



# Pão Oopsie

## Ingredientes:

3 Ovos  
90g de Cream Cheese  
100g de Sementes de Chia ou Linhaça  
1 Pitada de Sal

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Modo de Preparo:

Bata as claras com um pouco de sal até atingir o ponto de neve. Em um vasilha, misture as gemas e o cream cheese, adicione às claras e misture.  
Unte uma forma, e com uma colher, coloque uma porção na forma para fazer os pães e espalhe as sementes por cima. Leve ao forno a 160°C por aproximadamente 30 minutos.  
Sirva e Boa Refeição.



# Pão de Couve-flor

## Ingredientes:

1 Couve-flor picada, 136 Gramas de Queijo de Parmesão ralado  
2 Ovo, Sal a gosto (moderado)

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**7**

## Modo de Preparo:

Pique bem a couve-flor até que fique um arroz de couve-flor.  
Em um recipiente misture a couve-flor com os ovos, parmesão e o sal até obter uma mistura homogênea.  
Divida a massa em formato de bolinhas até obter a quantidade de pão que deseja. Em uma frigideira aquecida com manteiga, doure o pão por cerca de 6 minutos de cada lado ou até ficar bem dourado. Faça o processo com o restante da massa.  
Sirva e bom apetite.



# Pão de Parmesão

## Ingredientes:

50g de Creme de Leite  
3 Ovos  
45 ML de Água Filtrada  
97 gramas de Farinha de Amêndoas  
60g de Queijo Parmesão ralado  
1 Colher (sopa) de Fermento em pó (+/- 15 gramas )  
Sal a gosto moderado.

## Modo de Preparo:

No liquidificador, misture os ovos, o creme de leite, a água e bata por cerca de 12 minutos até incorporar bem. Adicione a farinha de amêndoas, o queijo parmesão e o sal. Bata mais um pouco. Acrescente o fermento em pó e misture cuidadosamente. Disponha a mistura em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente de 12 minutos até o pão aumentar o tamanho. Sirva e bom apetite.

**RÁPIDO**  
**PORÇÕES**  
**10**



# Pão de Nuvem

## Ingredientes:

3 Gemas de Ovos  
3 Clara de Ovos  
60g de Cream Chesse  
130 Gramas de Queijo Parmesão Ralado  
1/4 Colher (chá) de Fermento Químico em Pó (+/- 6.8 gramas)  
Sal a gosto (moderado)

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture as gemas de ovo, o cream cheese, o queijo parmesão ralado e o sal. Bata bem até ficar uma mistura homogênea. Em outra vasilha, misture as claras de ovos, o fermento e bata bem até formar claras em neve firmes. Junte as claras em neve na outra mistura cuidadosamente para não perder o ar. Coloque porções formando um círculo em uma forma untada com pape manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Sirva e bom apetite.

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**





# Pão com Psyllium

## Ingredientes:

230 Gramas de Farinha de Amêndoas  
6 Colheres (sopa) de Psyllium em pó  
2 Colheres (chá) de Fermento em pó (+/- 9.7 gramas )  
10 ML de Vinagre de Maçã  
150 ML de Água fervente  
3 Claras, Sementes de Gergelim a gosto  
Sal a gosto (moderado)

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture a farinha de amêndoas, o psyllium, o fermento em pó, as sementes de gergelim e o sal.

Adicione a água, o vinagre e as claras e misture bem com auxílio de um mixer até obter uma massa bem consistente.

Molde as bolinhas do tamanho desejado com as mãos e coloque em uma forma untada.

Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 50 minutos.

Sirva em seguida e bom apetite.

RÁPIDO  
PORÇÃO  
7



# Pãozinho Simples

## Ingredientes:

2 Gemas, 2 Claras, 1 Colher (sopa) de Creme de Ricota ( 16 Gramas ), 1 Pitadinha de Sal

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha bata as claras em neve e reserve.

Em outra vasilha, misture cuidadosamente as gemas com o creme de ricota. Acrescente as claras e mexa delicadamente.

Com auxílio de uma colher coloque porções da massa sobre uma forma forrada com papel manteiga. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos.

Sirva em seguida e Boa Refeição

RÁPIDO  
PORÇÃO  
7



# Pão de Forma

## Ingredientes:

3 ovos, 1 xícara de farinha de amêndoas  
1 pacote de 50 gramas de queijo parmesão ralado fino  
3 colheres de sopa de água, 3 colheres (sopa) de creme de leite  
1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de Preparo:

Bata os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador. Acrescente o fermento e bata para incorporar.

Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês. Asse em forno a 200 graus, por 30 minutos ou até dourar.

RÁPIDO



pn



# Smoothie de Abacate, Salsão e Couve

RÁPIDO  
UNIDADE  
1

## Ingredientes:

¼ de abacate ou ½ avocado;, ½ maçã;  
1 xícara de salsão; 2 folhas pequenas de couve picadas;  
200ml de água de coco ou água normal;  
Suco de ½ limão; Adoçante à gosto.

## Modo de Preparo:

Basta juntar todos os ingredientes e bater no mixer ou liquidificador.



# Pão de Hambúrguer

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4

## Ingredientes:

4 Xícaras de Couve-flor crua, 2 Ovos batidos  
15 gramas de Farinha de Amêndoas  
16 Gramas de Farinha de Coco, 1 Colher (chá) de Alho em pó, Sal (moderado), 100 gramas de Gergelim

## Modo de Preparo:

Bata a couve-flor no liquidificador até ficar granulada. Disponha a couve-flor em um crivo e esprema bem para retirar bem o líquido. Em uma vasilha, coloque a couve-flor, acrescente os ovos levemente batidos, a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o alho em pó e o sal. Misture bem até ficar homogênea. Com auxílio de uma colher modele 6 unidades de pães. Coloque os pães em uma forma untada com azeite. Polvilhe por cima o gergelim. Leve ao forno pré-aquecido a 180C° por cerca de 45 minutos. Espere esfriar e retire os pães.



# Sanduíche de Pasta de Ovos

RÁPIDO

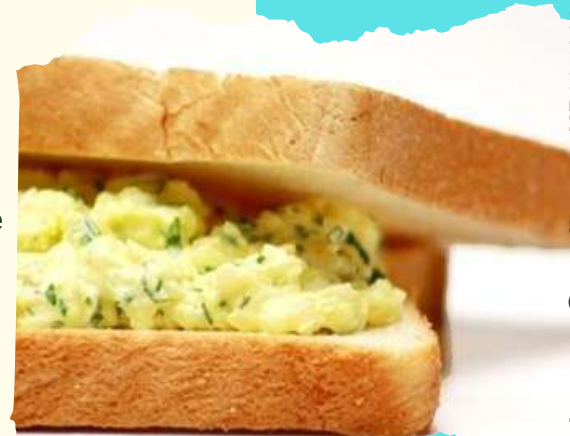
## Ingredientes:

2 Fatias de Pão de Forma Low Carb, 2 Ovos, 2 Fatias finas de Queijo branco ou ricota, 1 Folha grande de Alface, 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva ( 5 MI) Sal (moderado) Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, bata os ovos até ficar uma mistura homogênea. Tempere com o sal e a pimenta do reino e misture tudo. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, coloque o ovo e fique mexendo para não grudar no fundo até que o ovo fique com uma textura sólida. Coloque esta mistura em uma das fatias de pão e as fatias de queijo e a alface por cima.

Cubra o pão com a fatia restante e sirva em seguida



pn

# Torradas com Abacate e Ovo Pochê

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**2**

## Ingredientes:

4 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita do pão no Menu), 4 Ovos, 1/2 Abacate em fatias Sal (moderado), Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Corte as fatias de pão e coloque por cima o abacate

fatiado. Encha uma xícara de água pela metade

Para preparar cada ovo pochê. Quebre o ovo sobre

a água, certificando-se de que ele está totalmente

submerso. Cubra com um prato e leve ao

micro-ondas por cerca de 1 minuto ou até que a clara fique firme e a gema

comece a ficar definida mas ainda mole (não pingando). Com um colher retire o ovo da xícara e

coloque em cima das fatias de pães com abacate.

Polvilhe com sal e a pimenta do reino a gosto



# Panini Low Carb

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

1 Ovo grande

25g de Queijo Parmesão ralado

3 Colheres (sopa) de Requeijão

1 Colher (chá) de Fermento (4.86 g )

2 Fatias de Queijo Muçarela

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, bata o ovo, o queijo ralado e o requeijão.

Acrescente o fermento e bata um pouco mais.

Espalhe a mistura em um prato raso de tamanho médio, em forma

de panquecas, e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos.

Descole a massa do prato e coloque o queijo muçarela em uma das metades.

Dobre e disponha em uma sanduicheira, untada com um pouco de manteiga até que a massa doure um pouco





# Panini de Nozes

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

- 1 Ovo
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Nozes
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Linhaça
- 1 1/2 Colher (sopa) de Linhaça ( +/- 100 gramas )
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico em pó (4.86 gramas)
- Queijo Parmesão a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture o ovo, a farinha de nozes, a farinha de linhaça, a linhaça e o sal até obter uma mistura homogênea. Acrescente o fermento químico e misture com cuidado.

Leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Retire do micro-ondas, corte-o ao meio e recheie com o queijo parmesão.

Doure em uma frigideira até o queijo derreter e o panini dourar.

Sirva em seguida e bom apetite



# Omelete Basca

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb
- 2 Ovos
- 2 Fatias finas de Queijo branco ou ricota
- 1 Folha grande de Alface
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva ( 5 MI)
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, bata os ovos até ficar uma mistura homogênea. Tempere com o sal e a pimenta do reino e misture tudo.

Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, coloque o ovo e fique mexendo para não grudar no fundo até que o ovo fique com uma textura sólida.

Coloque esta mistura em uma das fatias de pão e as fatias de queijo e a alface por cima.

Cubra o pão com a fatia restante e sirva em seguida.





# Omelete com Rúcula

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

- 1 Xícara (chá) de Rúcula
- 2 Ovos
- 2 colheres (sopa) de Queijo Cottage ( +/- 30 Gramas )
- 2 Colheres (sopa) de Tomate Seco picados ( +/- 7 gramas )
- 1 Colher (chá) de Azeite ( 5 ML )
- Sal ( moderado )
- Pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha, bata os ovos com um garfo até ficar uma mistura homogênea.

Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.

Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, despeje os ovos batidos. Antes que fique bem firme, acrescente o queijo cottage e deixe derreter por alguns minutos.

Espalhe a rúcula e o tomate seco por cima e enrole a omelete com a ajuda de uma espátula ou sirva aberto.



# Omelete de Frango

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

- 2 Ovos
- 150g de Frango Desfiado
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Tomate sem Sementes Picado
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva ( 5 ML )
- Salsinha e Orégano a gosto
- Sal a gosto ( moderado )

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, bata os ovos até que se misturem bem.

Acrescente o frango, a cebola, a salsinha, o orégano e o tomate e misture. Tempere com o sal a gosto. Coloque a mistura em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva e deixe ficar firme. Com ajuda de uma espátula, vire do outro lado para dourar.

Retire do fogo.



# Omelete de Jiló

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

2 Jilós Cru em pedaços  
3 Ovos  
1/4 Cebola picada  
1/2 Tomate picado  
2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado  
( 15 gramas )  
1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva ( 15 ML)  
Salsinha picada a gosto  
Sal e Pimenta do Reino a gosto  
Pimenta do Reino a gosto



## Modo de Preparo:

Em um recipiente bata rapidamente os ovos e junte os jilós em pedaços, a cebola picada, o tomate picado, o queijo parmesão, a salsinha.

Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.

Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva adicione a mistura de ovos e deixe cozinhar até ficar firme. Após ficar dourado de um lado vire e deixe dourar do outro lado.

Sirva em seguida e bom apetite

# Omelete Ocidental

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

6 Ovos  
2 Colheres (sopa) de Creme de Leite  
4 Colheres (sopa) de Queijo Ralado ( 23 gramas )  
2 Colheres (sopa) de Manteiga  
(30 Gramas )  
1/2 Cebola Picada  
1/2 Pimentão verde picado  
1/2 Xícara (chá) de Presunto, cortado em cubos  
( 152 Gramas )  
Sal e Pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

Bata os Ovos e o Creme de leite em uma vasilha. Tempere com o sal e a pimenta.

Adicione a metade do queijo e misture bem.

Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio e refogue o presunto, a cebola e o pimentão por alguns minutos. Adicione o ovo batido e frite até a omelete estiver quase firme. Reduza o fogo depois de um tempo. Polvilhe o restante do queijo por cima e dobre a omelete.



# Omelete de Cogumelos

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

2 ovos  
1/2 Xícara (chá) de Cogumelos  
1 Fatia fina de Presunto picada  
2 Dentes de Alho  
Azeite de Oliva a gosto  
1 Colher (sopa) de Creme de Leite  
Sal a gosto ( moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Corte os cogumelos em fatias finas e refogue junto com o alho e o presunto em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva. Mexa de vez em quando até os cogumelo ficarem macios. Tempere com sal e pimenta do reino e reserve. Misture os ovos com o creme de leite e bata um pouco. Em outra frigideira, aqueça 1 colher (chá) de azeite e coloque os ovos batidos. Cozinhe até os ovos criarem consistência. Em seguida, coloque por cima a mistura de cogumelos e dobre o omelete com cuidado para não quebrar virando até dourar.



# Omelete de Atum com Acelga

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**1**

## Ingredientes:

2 Rodelas de Pimentão, sem sementes  
2 Ovos  
2 Tomates Cereja em rodelas  
Orégano fresco a gosto  
Sal (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Em frigideira antiaderente, coloque as rodelas de pimentão. Disponha rodelas de tomate cereja no meio de cada rodela de pimentão. Quebre um ovo despeje em acima de cada aro de pimentão. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e abaixe o fogo até o ovo ficar no ponto desejado.  
Sirva em seguida e bom apetite.





# Pão de Queijo Shaiury

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**5**

## Ingredientes:

- 1 Ovo
- 3 Fatias de Queijo Provolone
- 2 Colheres (sopa) Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sobremesa) Fermento Químico em pó

## Modo de Preparo:

Junte o queijo provolone e o ovo no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.

Disponha a mistura em um recipiente e acrescente o queijo parmesão e misture bem. Acrescente o fermento, incorpore e divida a massa em 5 unidades.

Distribua a massa em formas de empadinha levemente untadas e leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até ficar bem dourado e crocante.

Sirva em seguida e bom apetite.



# Ovos Mexidos com Bacon e Queijo

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Bacon picado
- 1/2 Xícara (chá) de Queijo Muçarela em cubos
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Frite o bacon em uma frigideira até soltar a gordura e ficar bem sequinho.

Acrescente os ovos e mexa até ficar consistentes. Adicione o queijo.

Mexa por mais 1 minuto ou até começar a derreter o queijo.

Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.

Sirva em seguida e bom apetite.



# Omelete em Aros de Cebola

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**5**

## Ingredientes:

4 ovos grandes  
1 Cebola grande  
Azeite de Oliva a gosto  
Sal a gosto (moderado)  
Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Corte a cebola em rodela e esquite azeite de oliva em uma frigideira e doure as rodela dos dois lados. Dentro de cada aro, adicione um ovo, evitando que a gema derrame. Coloque uma pitada de sal e pimenta do reino a gosto. Espere que a clara esteja cozida. A gema deve ficar líquida. Sirva em seguida e bom apetite.



*Na Biroskinha*

# Smoothie de Abacate Com Whey Protein e Cacau

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

200ml de leite vegetal  
 $\frac{1}{2}$  avocado ou  $\frac{1}{4}$  de abacate;  
1 colher (sopa) de whey protein;  
1 colher (sobremesa) de cacau;  
Adoçante à gosto;  
Cacau nibs para decorar (opcional!)

## Modo de Preparo:

Basta juntar todos os ingredientes e bater no mixer ou liquidificador.



# Ovos de Codorna com Ervas

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

7 Ovos de Codorna, Mix de Ervas Desidratadas (orégano, manjericão e salsinha)

## Modo de Preparo:

Cozinhe os ovos de codorna e descasque depois de cozidos. Coloque em uma vasilha com o mix de ervas. Deixe na geladeira por cerca de 12 horas para pegar gosto. Sirva em seguida e bom apetite.



# Muffin de Ovo

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

4 Ovos  
1/2 Xícara (chá) de Tempero Verde  
1/2 Xícara (chá) de Tomate  
1/2 Xícara (chá) de Cebola  
1/2 Xícara (chá) de Abobrinha picada

## Modo de Preparo:

Bata os ovos em uma vasilha com o tempero verde. Pique o tomate e a cebola. Em uma forminha para Muffins, coloque em 4 espaços o tomate, a cebola e a abobrinha juntos. Depois, coloque por cima os ovos batidos. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Retire do fogo. Sirva em seguida e bom apetite.



# Cupcake de Ovo com Bacon

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**5**

## Ingredientes:

200g de Bacon fatiado  
5 Ovos  
Sal (moderado)  
Temperos naturais a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma forminha para cupcake, preencha o fundo e as laterais de 5 espaços da forminha com o bacon fatiado. Leve o bacon ao forno médio pré-aquecido por cerca de 10 minutos. Retire o bacon do forno e acrescente um ovo em cada espaço. Tempere. Leve a forminha novamente para o forno médio pré-aquecido por cerca de 12 minutos ou até o ovo cozinhar e atingir o ponto desejado. Retire do fogo. Sirva em seguida e bom apetite.



pn



# Claras de Ovos com Atum

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4

## Ingredientes:

4 Claras de Ovos, 1 Lata de Atum Natural  
Sal (moderado), Ervas a gosto

## Modo de Preparo:

Frite as claras em uma frigideira antiaderente sem óleo. Aqueça o atum em uma panela. Despeje as claras na panela do atum, acerte o sal e adicione as ervas de sua escolha e misture.  
Sirva em seguida e bom apetite.



# Palitos de Abobrinha com Parmesão

RÁPIDO  
PORÇÃO  
4

## Ingredientes:

2 Abobrinhas cortadas em Palitos, 15 ML de Azeite de Oliva  
15 ML de Suco de Limão Espremido, 1 Colher (sopa) de Alho Triturado, 1 Pitada de Orégano, 1 Pitada de Sal Pimenta do Reino a gosto, 60g de Queijo Parmesão ralado

## Modo de Preparo:

Em uma vasilha misture o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino. Banhe os palitos de abobrinha na mistura, envolvendo todos os lados com tempero. Passe os palitinhos de abobrinha no queijo parmesão ralado para empanar. Coloque os palitinhos de abobrinha lado a lado em uma assadeira com papel alumínio untada com azeite de oliva.  
Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até ficarem douradas.



# Pizza Cetogênica

RÁPIDO  
PORÇÃO  
5

## Ingredientes:

2 Ovos  
50g de Queijo Parmesão ralado  
2 Envelopes de Gelatina Incolor e sem sabor (sem açúcar)  
1 Colher (sopa) de Farinha de Coco (7.8 gramas)  
100 ml de Creme de Leite sem soro, 60 ml de Água  
Sal rosa a gosto (moderado)

## Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina, sem dissolver, e bata muito bem. Em uma forma redonda, forre o fundo com papel manteiga para não grudar, despeje a massa e espalhe bem. Coloque para assar em forno médio, por 20 minutos, ou até que atinja o ponto desejado (mais macia ou mais crocante) você decide.  
Vire para que asse por igual em ambos os lados. Adicione o recheio de sua preferência e leve para assar novamente. Sirva em seguida e bom apetite.



# Massa de Couve-flor para Pizzas

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

1 Couve-Flor Média e Crua  
1/3 Xícara (chá) de Ricota ralada  
1 Ovo batido  
Sal a gosto (moderado)

## Modo de Preparo:

Pique as couve-flor em pedaços e leve para o liquidificador ou processador de alimentos e triture bem até ficar em ponto de farinha. Coloque a couve-flor em uma vasilha próprio para micro-ondas e leve-a em potência máxima por cerca de 6 minutos. Deixe esfriar um pouco e envolva toda a couve-flor triturada em um pano de cozinha limpo. Esprema bem para sair a maior quantidade de líquido possível. Coloque novamente a couve-flor em uma vasilha e misture o ovo batido, a ricota ralada e o sal. Forre uma forma para pizzas com papel vegetal e coloque cuidadosamente a massa de couve-flor espalhando bem. Pressione a base com uma colher e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos. Recheie com ingredientes de sua preferência e leve ao forno novamente por cerca de 10 minutos.  
Sirva em seguida e bom apetite.



# Panqueca Americana

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

60 ml de Óleo de Coco  
60 ml de Leite de Coco  
4 Colheres (sopa) de Farinha de Coco (30 gramas)  
4 Ovos  
1 Colher (chá) Fermento (4.86 gramas)

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma massa homogênea. Em uma frigideira aquecida com um pouco de óleo de coco, despeje a massa e distribua a massa uniforme mente virando a frigideira para os lados. Espere dourar de um lado e vire a massa e espere dourar do outro lado. Faça o mesmo procedimento até acabar toda a massa.  
Sirva em seguida e bom apetite.





# Tortinha de Brócolis

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**6**

## Ingredientes:

1 Maço de Brócolis Inteiro  
3 Xícaras (chá) Frango desfiado  
1/3 Xícara (chá) Salsinha picada  
1/3 Cebola  
1 Clara de Ovo  
2 Colheres (sopa) Requeijão  
1 Pitada Sal  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo:

Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio, depois de cozido Escorra bem. Junte no liquidificador, o brócolis, a metade do frango desfiado e a cebola e bata bem. Junte a clara, o sal e a pimenta do reino e misture. Disponha metade da massa obtida em uma assadeira untada com um pouco de azeite de oliva. Monte camadas colocando o restante do frango e o requeijão. Cubra com a outra metade do recheio. O restante da massa fechará a torta. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Sirva e bom apetite.

# Salgado de Frango e Brócolis

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

1 Xícara (chá) de Brócolis cozido  
1 Xícara (chá) de Frango cozido e desfiado  
15 ml de Azeite de Oliva  
Páprica a gosto  
Sal a gosto(moderado)  
Pimenta do Reino a gosto  
Sal rosa a gosto (moderado)



## Modo de Preparo:

Disponha todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até ficar uma massa homogênea. Transfira a mistura para uma vasilha e acerte no sal se necessário. Molde bolinhas com a massa e disponha em uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos. Sirva em seguida e bom apetite.



# Cestinhas de Peito de Peru

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**4**

## Ingredientes:

6 Fatias de Peito de Peru  
6 Ovos  
3 Tomates Cereja picados ao meio  
1/2 Cenoura Ralada  
Orégano a gosto  
Sal a gosto (moderado)

## Modo de Preparo:

Pique os tomates cerejas ao meio, rale a cenoura e reserve. Em uma vasilha, bata os ovos até ficar uma mistura uniforme. Tempere com o sal a gosto, misture bem e reserve. Forre com as fatias de peito de peru forminhas individuais de empadinhas. Acrescente dentro das cestinhas de peito de peru o tomate cereja e a cenoura ralada. Coloqueem seguida os ovos batidos. Polvilhe com um pouco de orégano a gosto e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até as cestinhas estarem douradas e os ovos firmes. Retire do forno e sirva em seguida.  
Bom apetite.



# Pão Fit Low Carb

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**2**

## Ingredientes:

1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 ovo  
2 colheres de requeijão

## Modo de Preparo:

Bata tudo em um refratário de vidro retangular.  
Leve ao micro-ondas por 3 minutos.  
Depois retire do micro-ondas e coloque o recheio low carb e coloque na grill para dourar e ficar crocante.



# Biscoito de Coco

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**

## Ingredientes:

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Coco (125 gramas)
- 1 Colher (sopa) de Xilitol
- 1 Xícara (chá) de Manteiga de Coco
- 6 Gotas de Extrato de Baunilha
- 2 ovos

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture bem a farinha de coco, o adoçante xilitol, a manteiga de coco e o extrato de baunilha.

Adicione os ovos e misture bem até ficar uma mistura homogênea.

Disponha a massa em uma forma untada com papel manteiga e abra a massa com auxílio de um rolo. Corte a massa em quadradinhos do tamanho desejado. Leve ao forno pré- aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até os biscoitos dourarem.

Retire do forno e deixe esfriar.

Sirva e bom apetite.



# Cream Cracker de Linhaça

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**10**

## Ingredientes:

- 4 Colheres (sopa) de Farinha linhaça dourada
- 2 Colheres (sopa) Farinha Amêndoas
- 91 gramas de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (chá) de Fermento para bolo
- 1 Colher (chá) de Ervas desidratadas
- Sal a gosto
- Sal rosa a gosto (moderado)

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes.

Abra e estique a massa em uma superfície plana com papel manteiga (Se a massa grudar, polvilhe a farinha de linhaça).

Corte a massa em formato de biscoito, faça furinhos com garfo.

Disponha os biscoitos em uma forma untada com papel manteiga e leve ao forno pré- aquecido a 180°C por cercade 20 minutos.

Sirva em seguida e bom apetite.



# Bolinho de Abobrinha com Queijo

**RÁPIDO**  
**PORÇÃO**  
**10**



## Ingredientes:

2 Abobrinhas  
100g de Queijo Minas ralado  
1/2 Cebola picada  
2 Dentes de Alho  
1 Colher (chá) de Sal  
117 gramas de Farinha de Amêndoas  
1 Ovo

## Modo de Preparo:

Rale as abobrinhas e coloque a abobrinha por cima de um pano de prato limpo, faça uma trouxinha e aperte bem a abobrinha para sair todo o líquido.

Em um recipiente, disponha a abobrinha, a cebola picada, o alho, o ovo, o sal e a farinha de amêndoas e misture bem.

Pegue duas colheres e com as mãos vá apertando até formar um bolinho. Disponha os bolinhos em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200C° por aproximadamente 30 minutos, virando os bolinhos sempre.

Sirva em seguida e bom apetite.

# Bolinho de Ricota com Peito de Peru

**RÁPIDO**  
**UNIDADE**  
**10**



## Ingredientes:

100g de Ricota  
7 gramas de Farinha de Amêndoas  
2 Colheres (sopa) de Peito de Peru cortado em Quadrados  
1 Ovo  
1 Colher (sopa) de Salsinha  
5 ml de Azeite de Oliva  
1 Colher (chá) de Orégano  
Sal e Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador a ricota e a cenoura por aproximadamente 5 minutos.

Adicione as claras e bata por mais minutos. Coloque a mistura em uma vasilha e adicione a farinha de amêndoas, o orégano, o sal, a pimenta do reino e misture bem.

Faça os bolinhos no tamanho desejado e coloque-os em uma assadeira.

Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 30 minutos.

Sirva em seguida e bom apetite.

pn