



15

# Receitas Low Carb

RECEITAS SAUDÁVEIS E DELICIOSAS PARA  
VOCÊ COMER SEM CULPA!

# INTRODUÇÃO

As refeições podem ser feitas assim que abrir a janela de alimentação.

Organize seus horários e anote no caderno como e quando serão feitas as refeições. Beber de 2 a 3 litros de ÁGUA diariamente.

É proibido o uso de qualquer tipo de açúcar (Apenas stevia 100% ou Xilitol são permitido).

Reduzir o consumo de sal, mas não é necessário corta-lo totalmente.

Dessa forma você muda seus hábitos alimentares, jamais terá uma boa alimentação se continuar se lamentando por que não perde peso.

Entao não espere que alguém faça por você!

Qualidade de vida e tudo e conseqüentemente seus resultados logo aparecero.

Venha conosco nessa nova etapa e mudança de hábitos alimentares!

# 15

# Receitas Low Carb

---

## ÍNDICE

- 1 - Estrogonofe de frango
- 2 - Torta de Repolho
- 3 - Salada Tropical
- 4 - Arroz de Couve-Flor
- 5 - Panqueca de Farinha de Beringela
- 6 - Hambúrguer de Brócolis
- 7 - Gratinado de Carne com Abobrinha e Queijo
- 8 - Pizza Lowcarb de Berinjela
- 9 - Panqueca de Coco Low Carb
- 10 - Creme Brulée Low Carb
- 11 - Pasta de Amendoim
- 12 - Doce de Abóbora Low Carb
- 13 - Pudim de Coco Low Carb
- 14 - Paçoca Low Carb
- 15 - Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

-Quer mais 501 Receitas Low Carb  
Deliciosas + Cardápio?



# 1 - ESTROGONOFE DE FRANGO

## INGREDIENTES

300gr de Peito de Frango em pedaços

1 colher (sopa) de Banha ou manteiga

1/2 xícara (chá) de Molho de tomate caseiro (tomate, cebola e/ou alho)

200g de Creme de leite

1/2 Cebola

1 limão

## MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o limão e reserve.

Em uma panela acrescente a banha de porco, a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente o frango reservado para ser refogado.

Acrescente os temperos e mexa para misturar os ingredientes no frango e por fim, coloque a água para cozinhar.

Assim que o frango estiver cozido e macio, coloque o molho de tomate da sua

preferência e finalize com o creme de leite desligue o fogo. Sirva.



## 2 - TORTA DE REPOLHO

### INGREDIENTES

Recipiente com repolho picado bem fino

400g de peito de frango pré-cozido e desfiado.

2 ovos

2 colheres de óleo de coco

1 caldo de legumes

½ xícara de creme de leite

½ xícara de tempero verde

1 cebola picada

2 Tomates sem pele picados.

100g de queijo parmesão pimentão picado a gosto Orégano a gosto.

Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, em um travessa refratária unte com óleo de coco e acrescente a mistura, cubra com queijo parmesão e leve ao forno coloque para assar por aproximadamente 45 minutos.



## 3 - SALADA TROPICAL

### INGREDIENTES

1 ovos cozidos

30g de presunto

10 tomates cerejas

½ abacate

1 colher de sopa de amendoim em pedacinhos.

### MODO DE PREPARO

Cozinhe os ovos e cortes em pedaços, corte todos os outros ingredientes em cubos e reserve. Em um refratário coloque todos os ingredientes lado a lado, e por cima o amendoim em pedacinhos. Sirva com arroz de couve flor e uma carne de sua preferência.



## 4 - ARROZ DE COUVE-FLOR

### INGREDIENTES

1 Couve-flor inteira

1 Dente de alho picado

Sal e pimenta a gosto

Azeite extra-virgem a gosto

### MODO DE PREPARO

Rale a couve-flor em um ralador de queijo até esfarelar, ou adicione em um processador, use a tecla pulsar até quebrar bem a couve-flor. Em uma panela refogue o alho no azeite, acrescente a couve-flor ralada e misture bem, adicione água se necessário, tempere a gosto. Mexa bem e sirva em seguida. Boa refeição!



## 5 - PANQUECA DE FARINHA DE BERINGELA

### INGREDIENTES

5 ovos

2 colheres cheias de Farinha de Berinjela

4 colheres de creme de leite

1/4 xícara de água

1 colher de café de fermento

Sal a gosto

Temperos a gosto

### MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador. É importante que a massa fique bem rala, depois é só colocar em uma frigideira anti-aderente com uma colher e mexer a frigideira para a massa espalhar e ficar fininha. Pode colocar o recheio que quiser, fizemos de carne, molho de carne e jogamos queijo ralado por cima. A água pode ser substituída por leite pra quem já pode consumir um pouco mais de carboidratos (como a quantidade é pouca de leite, talvez até quem quer perder consiga usar o leite mesmo, ela fica mais fininha com o leite, mas fica boa também colocando a água).





## 6 - HAMBÚGUER DE BRÓCOLIS

### INGREDIENTE

1 brócolis cru

1 ovo grande

1/2 cebola

2 colheres de chá de alho picados

1/3 xícara de queijo parmesão ralado

1/3 xícara de farinha de  
amêndoas

Sal e pimenta a gosto

Azeite para pincelar.

# Continuação

## 6 - HAMBÚGUER DE BRÓCOLIS

### **MODO DE PREPARO (continuação)**

Pique o brócolis em floretes e pique também o caule separadamente. Coloque o brócolis e o caule em um processador de alimentos e pulse algumas vezes até que o brócolis seja picado.

Adicione os ovos, cebola, alho, a farinha e o parmesão. Pulsar novamente até misturar bem.

Acrescentar o sal e pimenta na mistura.

Moldar em forma de hambúrgueres ou manualmente e colocar em uma assadeira untada, com uma distância entre um e outro. Pincele com azeite e leve ao forno pré aquecido por 10 minutos ou até corar.



## 7 - GRATINADO DE CARNE COM ABOBRINHA E QUEIJO

### INGREDIENTES

2 Colheres (sopa) de azeite

500g de Carne moída

1/2 Cebola grande picada

3 Dentes de alho picados

1 Cenoura pequena picada (cerca de 200g)

2 Abobrinhas pequenas picada (cerca de 500g)

Queijo meia cura para cobrir

(pode substituir por qualquer queijo que derreta)

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Cebolinha picada a gosto

(pode usar outros temperos a seu gosto)

# Continuação

## 7 - GRATINADO DE CARNE COM ABOBRINHA E QUEIJO

### **MODO DE PREPARO (continuação)**

Em uma panela refogue a carne até que ela fique corada, saltinha e sequinha, em seguida junte a cebola e o alho e refogue até que fiquem macios. Adicione agora a cenoura e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada por 5 minutos. Depois deste tempo junte a abobrinha tempere com sal e pimenta do reino e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até que os legumes estejam no ponto de sua preferência.

Transfira a mistura para um recipiente que possa ir ao forno, cubra com o queijo meia cura e leve ao forno pré-aquecido a 230°C por 20 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e gratinado.

Finalize com cebolinha picada a gosto e sirva!



## 8 - PIZZA LOW CARB DE BERINGELA

### INGREDIENTES

- 2 Berinjelas grandes, cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 4 Colheres de azeite extra virgem
- 4 Tomates cortados em fatias finas
- 150g de Mussarela de búfala em bolas (cortadas em fatias médias) ou outro queijo que preferir
- ½ Xícara de folhas de manjericão
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Unte uma forma e coloque as berinjelas cortadas, arrumando de maneira que não se sobreponham umas às outras. Regue as berinjelas com 3 colheres de azeite e o sal, leve para assar em forno pré-aquecido. Deixe por 25 minutos ou até que as berinjelas estejam macias. Retire as berinjelas do forno e cubra com o tomate e a mussarela e volte ao forno por cinco minutos ou até o queijo derreter. Desligue e cubra as berinjelas prontas com as folhas de manjericão. Regue com o restante do azeite e sirva em seguida.



## 9 - PANQUECA DE COCO LOW CARB

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de coco ralado seco
- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 ovo grande
- 1/2 colher de xilitol

### MODO DE PREPARO

Bata tudo com um mixer ou na mão, todos os ingredientes. Coloque na frigideira quente untada com óleo de coco e fogo baixo. Asse de um lado e depois vire para o outro, sempre observando para não queimar.



## 10 - LASANHA LOW CARB

### INGREDIENTES

12 ovos

1 caixinha de creme de leite

50g de queijo parmesão 800g de carne moída 100g

Tempero a gosto (alho, sal, pimenta) Molho de tomate, cebola e pimentão

500g de Requeijão

200g de Presunto 500g Mussarela Orégano.

### MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes da massa, faça panquecas finas e reserve, frite o bacon até soltar toda a gordura, use essa gordura para fritar a carne, tempere como preferir, acrescente o molho e deixe apurar os sabores, em uma forma coloque uma camada de molho, cubra com uma camada de panquecas, molho, presunto, requeijão, mussarela, mais um camada de panquecas e continue a sequência até o fim. Finalize com mussarela, parmesão e orégano. Leve ao forno até gratinar.

[www.lowcarbfacil.info](http://www.lowcarbfacil.info)



## 11 - PASTA DE AMENDOIM

### INGREDIENTES

200g de Amendoim torrado sem sal

40g de Manteiga

1.1/2 Colher de sopa de xilitol

### MODO DE PREPARO

Coloque metade do amendoim torrado sem casca em um liquidificador, ou processador de alimentos, e comece a bater, acompanhe para evitar que ele acumule longe da lâmina.

Uma pasta irá se formar aos poucos, quando isso acontecer acrescente o xilitol, a manteiga e o restante do amendoim.

Volte a bater.

Quando a mistura estiver homogênea está pronto!





## 12 - DOCE DE ABÓBORA LOW CARB

### INGREDIENTES

800g de Abóbora

1/2 Xícara de xilitol

6 Cravos da Índia

1 Pauzinho de canela (opcional)

1 Pacotinho de coco ralado

10 Colheres de sopa de água

(para não pegar no fundo da panela)

# Continuação

## 12 - DOCE DE ABÓBORA LOW CARB

### **MODO DE PREPARO (continuação)**

Descasque a abóbora, coloque-a em uma panela. Em seguida, coloque o xilitol, o cravo da Índia, a canela e a água.

Leve em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos, mexendo de vez em quando. Se começar a queimar no fundo, coloque mais um fio de água.

Quando amolecer a abóbora coloque o coco ralado, mexa bem, espere 2 minutos e desligue o fogo. E está pronto o doce!

Deixe esfriar e leve em um pote com tampa na geladeira por 2 horas.

Depois, é só servir como preferir.



## 13 - PUDIM DE COCO LOW CARB

### INGREDIENTES

- 7 Ovos inteiros
- 200ml de Creme de leite
- 200ml de Leite de coco
- 50g de Coco ralado
- 4 a 5 Colheres de sopa de xilitol

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com auxílio de um fuê, liquidificador ou mixer.

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.

Retire do forno e levar à geladeira por cerca de 4 horas.

Desenforme o pudim, corte e sirva.



## 14 - CREME DE REPOLHO

### INGREDIENTES

- 300g de repolho branco cortado em tiras bem finas
- 200g de queijo mussarela cortado em pedaços pequenos
- 50g de bacon em cubos fritos
- 2 tomates sem sementes cortados em cubos
- 1 pimentão verde pequeno cortado em cubos
- Cheiro verde picado a gosto
- 2 ovos
- 100g de requeijão
- 2 colheres de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto

# Continuação

## 14 - CREME DE REPOLHO

### **MODO DE PREPARO**

Em uma tigela coloque 300g de repolho branco cortado em tiras bem finas, 320g de queijo mussarela cortado em cubinhos, 50g de bacon, 2 tomates sem sementes cortados em cubinhos, 1 pimentão verde pequeno cortado em cubinhos e cheiro verde picado a gosto e misture muito bem. Acrescente 2 ovos, 100g de requeijão, 2 colheres de azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto e misture bem até que fique uniforme. Passe a mistura para uma assadeira untada com azeite salpique Queijo mussarela a gosto e leve ao forno.



## 15 - PÃO LOW CARB

### INGREDIENTES

6 ovos

200ml de Leite de coco

2 Xícaras de farinha de linhaça

150g de queijo parmesão ralado

1/2 Colher de sopa de fermento

### MODO DE PREPARO

Primeiramente adicione os ovos no liquidificador e deixe bater por 1 minuto.

Após adicione todos os outros ingredientes no liquidificador, e volte a bater até obter uma massa homogênea.

Jogue a massa sobre uma forma untada com azeite, manteiga ou papel manteiga.

Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos a 180°C. Bom apetite!

# QUER MAIS 501 RECEITAS LOW CARB TESTADAS E APROVADAS POR NUTRICIONISTAS?

Conheça o nosso Livro Digital com 501 Receitas Low Carb - Receitas completas para TODAS AS REFEIÇÕES :)

O objetivo deste livro é ajudar você a perder peso de forma saudável e com sabor com a dieta de baixo carboidrato (lowcarb). Você vai encontrar neste livro digital receitas low carb **aprovado por nutricionistas** para você ter o corpo que deseja, e assim obter uma vida mais saudável.

Quem foi que disse que fazer dieta é sinônimo de comida sem graça e sem sabor?

Confira:

- 501 Deliciosas Receitas Low Carb;
- Receitas Fáceis, Práticas, Deliciosas e Emagrecedoras;
- Opções para Todas as Refeições do Dia;
- Receitas Avaliadas e Aprovadas por Nutricionistas;
- Receitas para Você Comer sem Culpa e ainda Emagrecer;
- Livro 100% Digital e Pronto para Impressão;
- Entrega imediata e sem taxas;
- 3 super bônus exclusivos;
- Os Livros serão seus para sempre!

**CLIQUE NO BOTÃO AO  
LADO E RESERVE O  
SEU LIVRO DIGITAL!**



**COMPRAR AGORA**

