



COLETÂNEA DE RECEITAS

CARBOLÍCIA

— receitas low
carb —

CARBOIDRATO É UMA DELÍCIA!



SUMÁRIO

<i>Café Gelado Cremoso</i>	<i>4</i>
<i>Pão de Frango</i>	<i>7</i>
<i>Danoninho Fit.....</i>	<i>11</i>
<i>Avocado Toast com Ovo</i>	<i>14</i>
<i>Aveioca</i>	<i>17</i>
<i>Pão de Queijo Fit de Tapioca</i>	<i>22</i>
<i>Omelete de Caneca de Micro-Ondas.....</i>	<i>25</i>
<i>Sopa de Espinafre com Frango Low Carb</i>	<i>29</i>
<i>Salada de Brócolis</i>	<i>33</i>
<i>Quiche de Frango</i>	<i>37</i>
<i>Canja de Galinha Low Carb</i>	<i>40</i>
<i>Hambúrguer de Frango Fit com Aveia</i>	<i>43</i>
<i>Torta Low Carb de Couve-Flor e Frango</i>	<i>46</i>
<i>Omelete de Forno com Queijo e Tomate.....</i>	<i>51</i>
<i>Pizza Low Carb de Frigideira</i>	<i>56</i>
<i>Quibe Assado de Quinoa Low Carb.....</i>	<i>59</i>
<i>Macarrão de Abobrinha Simples.....</i>	<i>63</i>
<i>Torta Low Carb de Palmito</i>	<i>66</i>
<i>Bolo de Chocolate com Banana sem Açúcar</i>	<i>70</i>
<i>Beijinho de Coco Low Carb</i>	<i>74</i>
<i>Bolo de Amêndoas Low Carb.....</i>	<i>77</i>
<i>Mousse de Chocolate Fit</i>	<i>80</i>
<i>Waffle Low Carb</i>	<i>83</i>



CAFÉ DA MANHÃ





Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de café solúvel
- 1/2 colher de sopa de açúcar
- 200 ml de leite gelado (animal ou vegetal)
- 2 colheres de sopa de água bem gelada
- Gelo a gosto
- Essência de baunilha a gosto (opcional)

3 porções

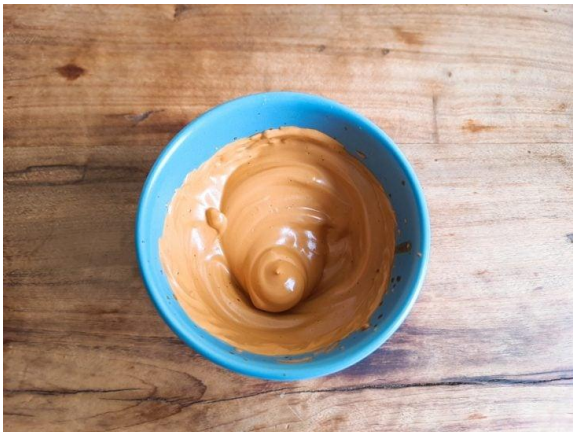
Café Gelado Cremoso

5

Modo de preparo



Reúna todos os ingredientes para preparar um delicioso café gelado cremoso superfácil.



Em um recipiente, adicione o café, o açúcar, a água gelada e, com um batedor de arame (fouet), bata rapidamente por cerca 5 minutos, ou até formar um creme brilhoso e espesso - você também pode utilizar uma batedeira ou mixer para facilitar.



Em um copo ou xícara, coloque algumas pedras de gelo, o leite e a essência de baunilha. Misture para gelar bem.

Café Gelado Cremoso

6

Modo de preparo



Em seguida, acrescente cerca de 2 a 3 colheres de sopa de café cremoso e mexa levemente para incorporar os ingredientes.



Se quiser, adicione mais pedras de gelo e sirva. A receita rende até três copos, então, aproveite junto de quem você ama estar perto. Caso não utilize tudo, você pode reservar em um pote com tampa na geladeira.

Informação Nutricional

1 porção (70mL) – Leite integral

Valor energético (kcal)	55 kcal
Carboidratos (g)	6,3 g
Proteínas (g)	2,6 g
Gorduras Totais (g)	2,3 g

Acesse o vídeo
com o QR Code!



Pão de Frango

7



Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de sopa de páprica defumada
- 1/2 colher de chá de tomilho seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150 gramas de frango cozido desfiado
- Cebolinha a gosto
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó (fermento para bolo)
- Tomate-cereja a gosto
- Alecrim a gosto
- Pimenta-calabresa a gosto

10 porções

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes.



Em um liquidificador, coloque os ovos, o azeite, a páprica, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino. Bata por cerca de 5 minutos.



Com o liquidificador ainda ligado, vá acrescentando o frango desfiado aos poucos e continue batendo até formar uma mistura homogênea.

Modo de Preparo

9



Acrescente a cebolinha e use a função pulsar por um segundo.



Desligue, coloque o fermento e misture delicadamente com a ajuda de uma espátula.



Transfira a massa para uma forma de bolo inglês antiaderente e decore com tomate-cereja, alecrim e pimenta-calabresa.

Modo de Preparo



Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos. Quando estiver assado, deixe o pão descansando no forno por pelo menos 20 minutos para ele não afundar.



Agora é só servir.
Bom apetite!

Informação Nutricional

1 porção – 1 fatia – 50g

Valor energético (kcal)	95 kcal
Carboidratos (g)	0,5 g
Proteínas (g)	8,5 g
Gorduras Totais (g)	2,7 g



Ingredientes:

- 170 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 banana congelada (e bem madura)
- 200 gramas de morangos congelados
- 2 colheres de sopa de leite de coco em pó

2 porções

Danoninho Fit

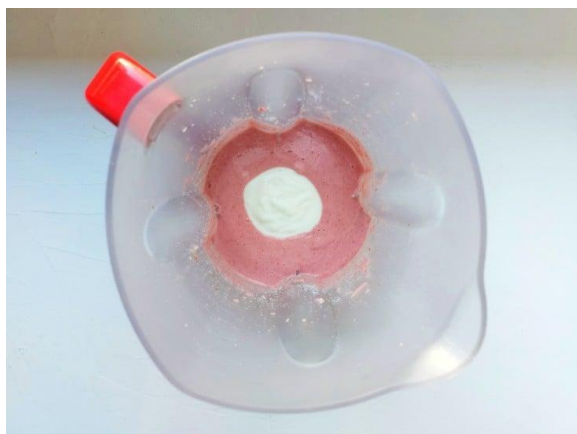
Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes.



Em um liquidificador, coloque a banana, os morangos e o leite de coco. Bata por cerca de 3 minutos ou até misturar bem.



Junte o iogurte e bata por mais 3 minutos.

Modo de Preparo



Transfira para um recipiente grande e leve para a geladeira para gelar.



Agora é só servir.
Bom apetite!

Informação Nutricional

1 porção – 100g

Valor energético (kcal)	43 kcal
Carboidratos (g)	6,7 g
Proteínas (g)	2,4 g
Gorduras Totais (g)	1,1 g

Avocado Toast com Ovo



Ingredientes:

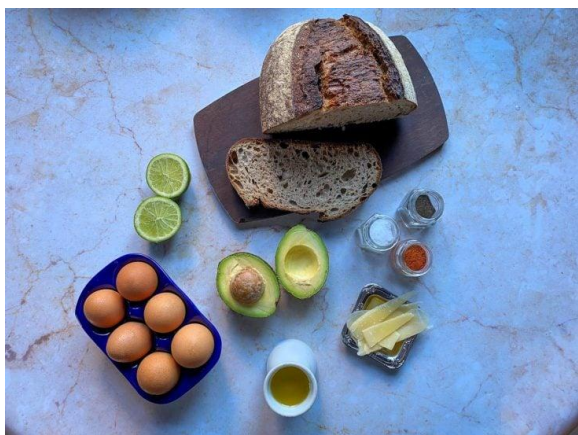
- 1 fatia de pão de forma de sua preferência
- 1 abacate avocado (175 gramas)
- 1/4 de colher de chá de sal (ou a gosto)
- 1/8 de colher de chá pimenta-do-reino (ou a gosto)
- Caldo de 1/2 limão
- 1 ovo
- 1 fio de azeite (ou 1 colher de sopa de manteiga)

- 1 pitada de páprica defumada
- Cascas de parmesão a gosto (ou mussarela ralada)

Rendimento: 1 porção

Avocado Toast com Ovo

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes para preparar um avocado toast com ovo, receita clássica dos brunchs americanos. E já deixe uma frigideira esquentando no fogo.



Corte uma fatia grossa do seu pão e teste ela, dos dois lados, em uma frigideira bem quente sem nenhuma gordura - você também pode tostar na sanduicheira elétrica. Reserve.



Higienize o seu abacate avocado, descasque, retire toda a polpa e amasse bem até formar uma pastinha. Tempere ela com sal, pimenta e caldo de limão, misture e reserve.

Avocado Toast com Ovo

Modo de Preparo



Em uma frigideira, esquente o azeite (ou derreta a manteiga) e frite o ovo (verifique se ele está bom, antes de fritá-lo). Assim que a clara estiver cozida, você pode desligar o fogo - caso goste da gema mais durinha, deixe cozinhar mais um pouco com a frigideira tampada.



Agora é hora de montar o toast: pegue a fatia de pão tostado e passe a pastinha de avocado por toda a superfície. Disponha o ovo por cima e tempere com um pouquinho de sal e páprica defumada.



Finalize com as lascas de parmesão e sirva esse lanche saboroso e leve. Ele fica perfeito para um café da manhã ou um lanche da tarde. Bom apetite!

Informação Nutricional

Valor energético (kcal)	239 kcal
Carboidratos (g)	7 g
Proteínas (g)	8,9 g
Gorduras Totais (g)	20,3 g

Aveioca



Ingredientes:

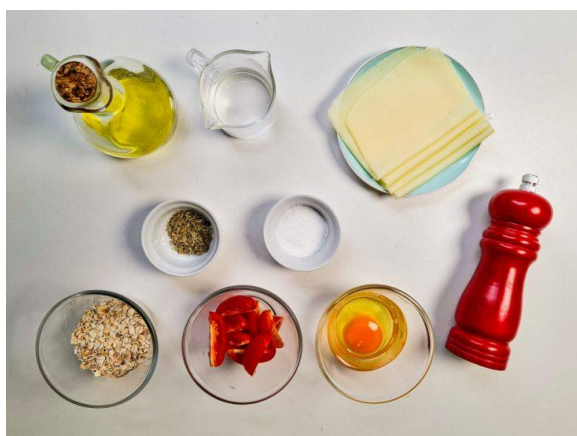
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos (16 gramas)
- 2 colheres de sopa de água morna (30 ml)
- 1 ovo
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto

- Azeite, óleo ou manteiga para untar
- 2 colheres de sopa do queijo de sua preferência
- 1/2 xícara de chá de tomate picado

Rendimento: 1 porção

Aveioca

Modo de Preparo



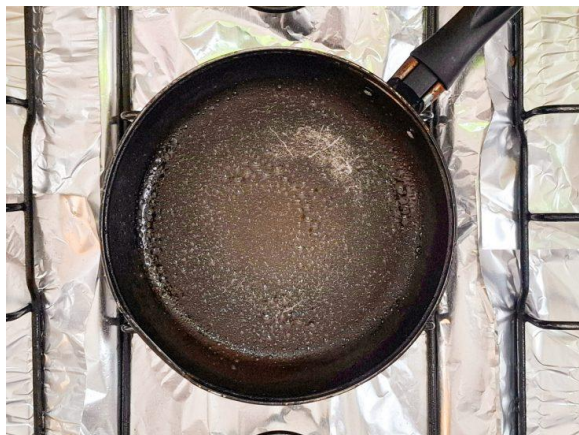
Organize sua bancada com os ingredientes necessários.



Em uma tigela pequena, misture a aveia em flocos com a água morna. Misture bem e deixe descansar por cerca de 5 minutos, até a aveia ficar mais macia e hidratada.



Adicione o ovo à mistura, tempere com sal, pimenta-do-reino e orégano, e mexa bem com um garfo até ficar homogêneo.



Aqueça uma frigideira
antiaderente em fogo médio e
unte levemente com azeite



Despeje a mistura na frigideira e
espalhe bem, formando um disco
uniforme, como uma panqueca.



Cozinhe até que a parte de cima
esteja firme e a base dourada. Com
uma espátula, vire a aveioca com
cuidado.



Com ela ainda na frigideira, adicione o recheio de sua preferência.



Tampe a frigideira e mantenha em fogo baixo até o queijo derreter, caso utilize. Depois, dobre ao meio para facilitar seu manuseio.



Retire do fogo e sirva imediatamente! Um lanchinho prático e saboroso.

1 porção

Valor energético (kcal)	97 kcal
Carboidratos (g)	6,8 g
Proteínas (g)	5 g
Gorduras Totais (g)	5 g



Ingredientes:

- xícara de chá de tapioca hidratada
- 75 gramas de queijo cottage (cream cheese ou creme de ricota light)
- 40 gramas de queijo minas padrão ralado
- Parmesão ralado a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de linhaça (ou chia)

Rendimento: 12 unidades

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes do seu pão de queijo fit de tapioca;



Coloque a tapioca hidratada, o queijo cottage, o queijo minas, o parmesão, o sal e a linhaça. Misture bem;



Unte as mãos com um pouco de óleo, e molde bolinhas com a massa;



Disponha as bolinhas em uma forma com papel manteiga, polvilhe um pouquinho de parmesão ralado por cima de cada bolinha, e asse-as em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que os pães de queijo fiquem douradinhos;

Modo de preparo



Agora é só servir. Bom
apetite!

1 unidade

Valor energético (kcal)	70 kcal
Carboidratos (g)	7 g
Proteínas (g)	3 g
Gorduras Totais (g)	3 g



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de presunto ou bacon (opcional)
- 1 colher de sopa de queijo picado
- 1 colher de sopa de tomates picados
- Salsinha ou cebolinha a gosto
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 pitada de sal

Rendimento: 1 porção

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Em uma caneca, coloque todos os ingredientes e misture bem;



Leve ao micro-ondas por 30 segundos;



Retire, misture mais um pouco e volte para o micro-ondas por cerca de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos;

Modo de preparo



Agora é só servir. Bom apetite!

1 unidade

Valor energético (kcal)	150 kcal
Carboidratos (g)	3 g
Proteínas (g)	10 g
Gorduras Totais (g)	10 g



ALMOÇO





- Azeite a gosto
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 cebola picada
- 1 filé de frango
- 3 chuchus cortados em cubinhos
- 3 abobrinhas pequenas cortados em cubinhos
- Água fervente
- 1 punhado de espinafre cozido
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Rendimento: 5 porções

Modo de Preparo



Reúna os ingredientes da sopa de espinafre com frango low carb;



Em uma panela, esquente o azeite e refogue o alho e a cebola;



Adicione os filés de frango e refogue mais um pouco;



Acrescente o chuchu, a abobrinha, cubra com água fervente e deixe cozinhar;

Modo de Preparo



Assim que os legumes
cozinhareem, retire o frango e
transfira o resto para um
liquidificador;



Coloque o espinafre
também e bata até formar
um caldo;



Despeje em
um recipiente;



Desfie ou corte o frango em
cubinhos, junte com com caldo,
tempere com sal e pimenta;



Sirva a sopa quentinha.
Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	100 kcal
Carboidratos (g)	9 g
Proteínas (g)	10 g
Gorduras Totais (g)	3 g



- 1 maço pequeno de alface (100 gramas)
- 1/2 repolho roxo pequeno (150 gramas)
- 1 brócolis pequeno (200 gramas)
- 1 cenoura (80 gramas)
- 1 abacate (50 gramas)
- 1/2 manga (50 gramas)
- 1/2 colher de chá sal de ervas (ou o sal comum)
- 3 colheres de sopa de azeite (ou a gosto)
- 2 colheres de sopa de vinagre de balsâmico
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de gergelim misto
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1/4 colher de chá de pimenta-da-jamaica

Porções: 6

Modo de Preparo



Reúna os ingredientes da salada de brócolis;



Antes de iniciar, higienize todos os ingredientes. Depois, em uma tábua, coloque o repolho roxo e fatie-o. Reserve;



Em seguida, separe pequenos floretes do brócolis com o auxílio de uma faca. Lave-os e leve para cozinhar por aproximadamente 10-15 minutos ou até ficarem al dente;



Pegue a cenoura e descasque-a. Rale ela e separe-a em um recipiente (se preferir, também pode cortar em rodelas)

Modo de Preparo



Tire a casca do abacate e a semente. Corte a fruta em fatias de aproximadamente 1 cm;



Descasque a manga e corte-a em meia-lua;



Pegue a cenoura e descasque-a. Rale ela e separe-a em um recipiente (se preferir, também pode cortar em rodelas)



Em um recipiente, coloque todos os legumes e frutas cortadas;

Modo de Preparo



Em outro recipiente, misture bem o sal, o azeite, o vinagre, o suco de limão, o gergelim, a salsa e a pimenta;



Despeje o molho sobre a salada e misture bem. Sirva essa salada refrescante e saudável na sua refeição. Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	200 kcal
Carboidratos (g)	18 g
Proteínas (g)	5 g
Gorduras Totais (g)	14 g



- 400 gramas de frango cozido desfiado e com sal
- 1 caixinha de creme de leite (200 gramas)
- 4 ovos
- 200 gramas de requeijão
- 100 gramas de queijo parmesão ralado
- 100 gramas de queijo prato ralado
- Manjericão fresco picado a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto

Porções: 7

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Em uma forma, coloque os ovos, os queijos, o creme de leite, a pimenta-do-reino e o manjericão. Misture bem



Adicione o orégano e o frango. Mexa e incorpore a massa com o frango;



Em seguida, despeje colheradas de requeijão por cima e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos;

Modo de Preparo



Agora é só servir.
Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	560 kcal
Carboidratos (g)	7 g
Proteínas (g)	48 g
Gorduras Totais (g)	38 g

Canja de Galinha Low Carb



- 2 litros de água
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 couve-flor picada
- 500 gramas de frango desfiado ou em cubinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de chá salsinha picada

Porções: 5

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Em uma panela, coloque a água, a cebola, o alho, a cenoura e deixe cozinhar até a cenoura ficar macia;



Adicione a couve-flor, o frango, o sal, a pimenta, misture bem e deixe cozinhar



Acrescente a salsinha, misture bem e sirva

1 porção

42

Valor energético (kcal)	220 kcal
Carboidratos (g)	12 g
Proteínas (g)	32 g
Gorduras Totais (g)	5 g



- 350 gramas de peito de frango moído
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- Cebolinha a gosto
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- Páprica doce a gosto
- Pimenta-do-reino e sal a gosto
- Azeite (para untar as mãos e fritar)

Porção: 5 unidades

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Em um liquidificador ou processador, coloque o frango moído, a cebola, o alho, a cebolinha e bata até formar uma massa;



Transfira para um recipiente grande, adicione a farinha de aveia, a páprica doce, a pimenta e o sal. Misture bem;



Passa azeite nas mãos, molde os hambúrgueres do tamanho desejado e leve eles para o congelador por 20 minutos;

Modo de Preparo



Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e doure os dois lados dos hambúrgueres. Agora sirva e bom apetite!

1 unidade

Valor energético (kcal)	150 kcal
Carboidratos (g)	5 g
Proteínas (g)	25 g
Gorduras Totais (g)	4 g



- 600 gramas de couve-flor
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Páprica e cúrcuma a gosto
- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia ou outra sem glúten (amaranto, grão-de-bico)
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 cenoura ralada
- 400 gramas de frango desfiado
- 2 tomates picados
- Salsinha a gosto
- Azeite a gosto
- Queijo mussarela para gratinar (opcional)

Porções: 9

Modo de Preparo



Reúna todos os
ingredientes;



Separe os floretes da couve-flor,
higienize e cozinhe, em água fervente
ou no vapor, até ficarem bem macios.
Reserve;



Para o recheio, em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes;



Depois, acrescente o frango e misture bem;

Modo de Preparo



Em seguida, adicione os tomates e tempere com sal, pimenta-do-reino, cúrcuma e páprica. Mexa e deixe refogar por uns 3 minutos;



Adicione a cenoura e a salsinha. Misture bem e reserve;



Para a massa, em um processador de alimentos, coloque a couve-flor cozida e comece a bater em velocidade média;



Adicione os ovos, um de cada vez, sempre batendo;

Modo de Preparo



Tempere com 1 colher de chá de sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Bata até tudo incorporar;



Em uma tigela, com o auxílio de uma espátula, misture a massa de couve-flor com a farinha de aveia;



Misture a massa com o recheio de frango desfiado até incorporar bem;



Transfira a massa para uma forma untada com manteiga e salpique queijo mussarela a gosto por cima e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até o queijo gratinar;

Modo de Preparo



Chegou a hora de se deliciar com um pedaço dessa deliciosa torta low carb de couve-flor e frango. Aproveite!

1 porção

Valor energético (kcal)	250 kcal
Carboidratos (g)	19 g
Proteínas (g)	22 g
Gorduras Totais (g)	9 g



- 3 ovos
- 1/4 de xícara de chá de leite (60 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de colher de chá de azeite (2 ml)
- 1 tomate
- 100 gramas de queijo branco
- Manjericão a gosto
- 1/2 xícara de chá de cream cheese (115 gramas)
- Salsinha picada a gosto

Porção: 4

Modo de Preparo



Separe e organize os ingredientes. Corte o tomate ao meio, retire as sementes e pique-o em cubos. Corte o queijo branco em cubos



Em uma tigela, misture os ovos, o leite, o sal, a pimenta-do-reino e o azeite até obter uma mistura homogênea;



Agora, unte um refratário ou uma forma pequena (14 x 12 cm) e distribua o tomate;



Em seguida, entre com o queijo branco, o manjericão e o cream cheese;

Modo de Preparo



Também, despeje a mistura de ovos sobre os ingredientes;pequenos e pique a salsinha;



Por fim, salpique a salsinha por cima e leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 25 minutos, ou até dourar;



Agora, retire do forno e deixe esfriar alguns instantes;



Prontinho, agora é só servir.
Bom apetite!

1 porção

54

Valor energético (kcal)	190 kcal
Carboidratos (g)	5 g
Proteínas (g)	11 g
Gorduras Totais (g)	14 g



JANTAR





- 1 ovo
- 1 clara
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de grão-de-bico
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- Sal a gosto

Porção: 1

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Em um recipiente, adicione o ovo, a clara, o azeite e o sal. Misture bem;



Acrescente as farinhas, o fermento e misture bem até ficar homogêneo;



Em uma frigideira, untada e preaquecida, despeje a massa e cozinhe em fogo baixo;

Modo de Preparo



Assim que firmar, vire para dourar e selar o outro lado;



Agora, recheie como preferir, mas fica a sugestão: passe molho de tomate, adicione queijo, rodelas de tomate e frango desfiado e temperado;



Agora é só servir essa irresistível pizza low carb de frigideira. Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	190 kcal
Carboidratos (g)	7 g
Proteínas (g)	10 g
Gorduras Totais (g)	14 g



- 1 xícara de chá de quinoa em grãos
- Água até cobrir a quinoa
- 1 cebola
- Hortelã a gosto
- 1 kg de patinho moído para quibe
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta síria a gosto
- Azeite a gosto
- 1 pote de creme de ricota (200 gramas)

Quibe assado de quinoa low carb

Modo de Preparo



Reúna os ingredientes do quibe assado de quinoa low carb;



Cozinhe a quinoa em água fervente e reserve;



Corte a cebola e a hortelã. Coloque em um bowl;



Misture com o patinho moído e a quinoa cozida;

Quibe assado de quinoa low carb

Modo de Preparo



Tempere com o sal, as pimentas e o azeite;



Em um refratário, coloque metade do quibe;



Depois, cubra com o creme de ricota;



Finalize com o restante do quibe

Quibe assado de quinoa low carb

Modo de Preparo



Faça cortes com uma faca e asse em forno preaquecido a 180°C por 20 a 30 minutos;



Está pronto para servir e comer. Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	230 kcal
Carboidratos (g)	10 g
Proteínas (g)	28 g
Gorduras Totais (g)	10 g

Macarrão de Abobrinha Simples



- 2 abobrinhas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1/2 cenoura picada
- 1 dente de alho picado
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de ketchup
- Orégano a gosto

Porções: 6

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Leve uma panela ao fogo, adicione o azeite, e refogue a cebola e a cenoura;



Em seguida, acrescente o alho, e refogue por mais 1 minuto;



Junte o molho de tomate, a água, o sal, a pimenta, a mostarda, o ketchup, o orégano, misture, tampe a panela, e deixe tudo cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos;

Modo de Preparo



Lave as abobrinhas, e corte-as em pequenas tiras;



Leve uma panela ao fogo, adicione o azeite, as tiras de abobrinha, sal, pimenta e refogue por 3 minutos;



Transfira o refogado de abobrinha para um refratário, despeje o molho por cima, misture, e sirva. Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	60 kcal
Carboidratos (g)	9 g
Proteínas (g)	2 g
Gorduras Totais (g)	2 g



- 3 ovos
- 1 caixinha de creme de leite ou 150 ml de creme de leite fresco
- 1/4 de noz-moscada ralada
- 150 gramas de queijo ralado
- 1/2 xícara de chá de cebolinha fresca
- 1 vidro de palmito em rodelas ou inteiros (300 gramas)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado

Porções: 8

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Pique o palmito em rodelas. Separe;



Em uma tigela grande, coloque os ovos, o creme de leite, o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada, o queijo ralado, a cebolinha e o palmito;



Misture bem e transfira para uma forma de 23 cm untada com azeite;

Modo de Preparo



Polvilhe um pouco de parmesão ralado por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourada;



Agora é só servir. Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	165 kcal
Carboidratos (g)	5 g
Proteínas (g)	10 g
Gorduras Totais (g)	13 g



SOBREMESSA





- 4 unidades de banana bem maduras (300 gramas)
- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de chocolate em pó 100% cacau (60 gramas)
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (15 ml)
- 1/2 xícara de chá de azeite ou óleo de coco (120 ml)
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de aveia ou sem glúten (180 gramas)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (14 gramas)
- 1/2 xícara de chá de chocolate 70% cacau para finalizar
- 1/2 xícara de chá de amêndoas para finalizar

Bolo de Chocolate com Banana sem Açúcar

Modo de Preparo



Vamos começar! Organize a bancada, separe todos os ingredientes, a forma e os utensílios. Higienize os ovos e as bananas, descasque as bananas e reserve. Aproveite para preaquecer o seu forno a 180 °C



Coloque as bananas, os ovos, o azeite, a essência de baunilha e o chocolate em pó no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea;



Feito isso, transfira essa mistura para uma tigela grande;



Misture bem e transfira para uma forma de 23 cm untada com azeite;

Bolo de Chocolate com Banana sem Açúcar

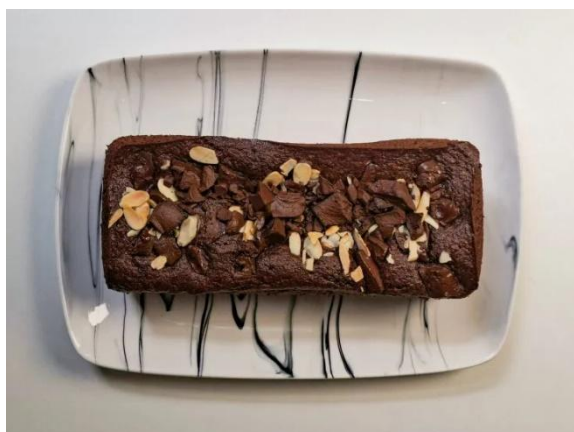
Modo de Preparo



Em seguida, despeje a massa em uma forma;



Finalize com chocolate picado, rodela de banana, castanhas ou granola. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos, ou até passar no teste do palito;



Retire do forno, deixe amornar e desenforme;



E está pronto! Sirva esse bolo maravilhoso, aproveite

1 fatia

Valor energético (kcal)	320 kcal
Carboidratos (g)	30,5 g
Proteínas (g)	7,3 g
Gorduras Totais (g)	20,7 g

Beijinho de Coco Low Carb



- 200 gramas de creme de leite
- 100 gramas de coco ralado seco
- 200ml leite de coco
- Adoçante a gosto
- Coco ralado a gosto para enrolar
- Cravo-da-índia a gosto para finalizar

4 porções

Beijinho de Coco Low Carb

Modo de Preparo



Reúna todos os ingredientes;



Em uma panela, adicione o creme de leite, o coco ralado, o leite de coco, misture bem e deixe cozinhar, mexendo sempre, até incorporar;



Acrescente o adoçante (a quantidade que desejar), misture, transfira para um prato e leve para geladeira para gelar;



Enrole os beijinhos, passe no coco ralado e coloque o cravo por cima;

Beijinho de Coco Low Carb

Modo de Preparo



Agora é só servir.

1 porção

Valor energético (kcal)	315 kcal
Carboidratos (g)	8,5 g
Proteínas (g)	3,3 g
Gorduras Totais (g)	31 g

Bolo de Amêndoas Low Carb



- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de amêndoas
- 1 xícara de chá de amêndoas laminadas
- 1 xícara de chá de leite de amêndoas (ou outro de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de amaranto
- 2 colheres de sopa de psyllium
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 1 colher sopa de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

- 1 colheres de chá de essência de baunilha

10 porções

Bolo de Amêndoas Low Carb

Modo de Preparo



Reúna os ingredientes do bolo de amêndoas low carb;



Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e o fermento por último



Misture bem até formar uma massa;



Despeje a massa em uma forma (22 x 4 cm) untada e leve ao forno



Despeje a massa em uma forma (22 x 4 cm) untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 min



Sirva depois de uma refeição muito saborosa.
Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	222 kcal
Carboidratos (g)	26,5 g
Proteínas (g)	6,3 g
Gorduras Totais (g)	11,4 g

Mousse de Chocolate Fit

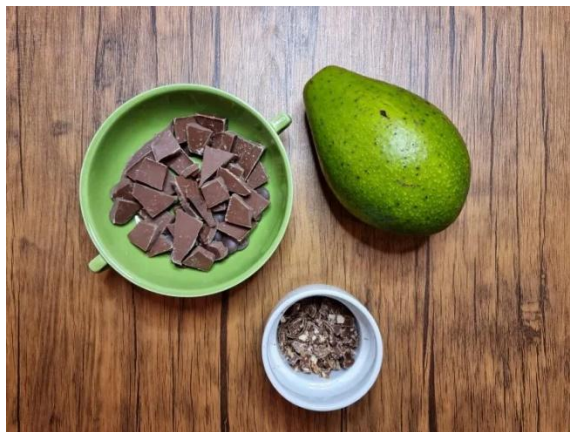


- . 200 g de chocolate meio amargo 50% cacau*
- . 1 abacate maduro*

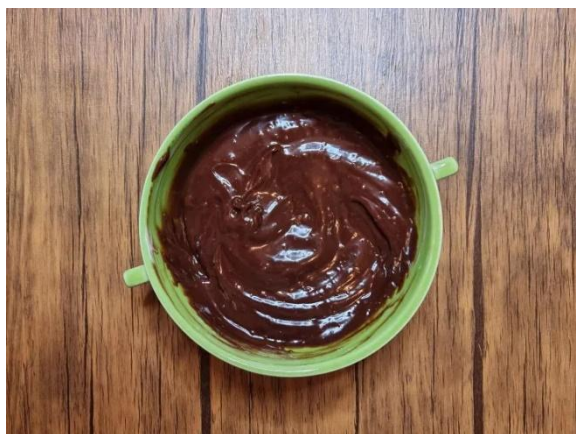
2 porções

Mousse de Chocolate Fit

Modo de Preparo



Reúna todos os
ingredientes



Derreta o chocolate no micro-ondas ou
em banho-maria e reserve



Corte o abacate ao meio, retire o caroço, e
coloque a poupa no liquidificador;
adicione o chocolate derretido (em
temperatura ambiente) e bata até que tudo
se incorpore;



Transfira o mousse para um refratário, decore com raspas de chocolate, e leve-o à geladeira para esfriar;



Agora é só servir. Bom apetite!

1 porção

Valor energético (kcal)	690 kcal
Carboidratos (g)	64 g
Proteínas (g)	8 g
Gorduras Totais (g)	45 g

Waffle Low Carb



- . 1/3 de xícara de chá de coco ralado sem açúcar
- . 1 ovo
- . 1 colher de sopa de creme de amendoim sabor caramelo

Waffle Low Carb

Modo de Preparo



Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem.



Transfira para uma máquina de waffle preaquecida e untada com manteiga. Deixe a massa cozinhar até dourar.



Agora é só servir. Bom apetite

1 porção

Valor energético (kcal)	340 kcal
Carboidratos (g)	10 g
Proteínas (g)	12 g
Gorduras Totais (g)	30 g