E-Book
Receitas Saudáveis

Wrap de Couve (Café da Manhã)

Ingredientes: 1 folha de couve pequena orgânica, 1/2 lata de atum ao natural, 2 colheres (sopa) de requeijão light (ou queijo quark), 1/2 unidade de cenoura ralada • cebola a gosto • alho a gosto • manjericão a gosto • açafrão-da-terra (ou cúrcuma) a gosto. **Modo de preparo:** Mergulhe a couve rapidamente na água bem quente. Coloque a folha em um prato e reserve. Para o recheio, escorra bem o líquido do atum e misture o requeijão (ou queijo quark), a cenoura e os temperos. Coloque a pasta sobre a couve e enrole o wrap.

Pão de Micro-ondas Low Carb (Café da Manhã)

Ingredientes: 2 unidades de ovo, 4 colheres (sopa) de requeijão, 2 colheres (chá) de fermento químico, 1 colher (sobremesa) de sementes de gergelim preto (ou branco) • sal a gosto • pimenta a gosto. **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, recheie a gosto e doure na sanduicheira.

Omelete com Ervas Frescas(Café da Manhã)

Ingredientes: 4 unidades de ovo 1 colher (sopa) de salsa (ou salsinha) picada, 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada, 1 colher (sobremesa) de manteiga (Ghee, de preferência) 1/2 colher (café) de açafrão-da-terra (ou cúrcuma) em pó • sal a gosto. **Modo de preparo:** Em uma tigela, bata os ovos. Acrescente o sal e as ervas. Misture bem. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga, sem deixar queimar, e espalhe toda a mistura. Espere firmar um pouco e, com uma escumadeira, levante as bordas para que a parte líquida escorra para baixo da omelete e vá secando. Espere dourar.

Farofa Low Carb (Almoço)

Ingredientes: 1/2 unidade de cebola 3 dentes de alho picados, 1 colher de manteiga Ghi ou Ghee, 3 unidades de ovo, 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa, 1/2 xícara (chá) de cebolinha (francesa ou cebolete) 1/4 xícara (chá) de castanha de caju torrada, 2 colheres (sopa) de linhaça dourada, 1/4 xícara (chá) de sementes de girassol 1 colher (chá) de chá. **Modo de preparo:** Refogue a cebola e o alho na manteiga até que fiquem dourados. Junte os ovos, mexendo até cozinhar. Acrescente a farinha de amêndoas e misture por mais um minuto. Desligue o fogo e acrescente o restante dos ingredientes. Misture bem.

Quiche Low Carb de Camarão (Almoço)

Ingredientes:1/2 abobrinha ralada, 1/2 xícara (chá) de farinha de castanha do Pará, 7 unidades de camarão grandes já grelhados e temperados com sal (ou 15 camarões médios)1 colher (sopa) de farinha de linhaça, 4 unidades de ovo, 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada, 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio ou fermento químico, sal a gosto, queijo ralado opcional. **Modo de preparo:** Bata os ovos por um minuto com um garfo e acrescente todos os ingredientes, exceção os camarões e o queijo ralado. Despeje a metade da massa em uma forma com fundo removível, disponha os camarões e cubra.

Trufa Low Carb (Sobremesa)

Ingredientes: 1/3 xícara (chá) de farinha de amêndoa, 1 colher (sopa) de adoçante xilitol, 1 colher (sopa) de pasta de amendoim 1 colher (sopa) de Água, 2 colheres (sopa) de cacau em pó (opcional). **Modo de preparo:** Misture a pasta de amendoim na farinha de amêndoas, acrescente a colher de sopa de água, caso necessário, acrescente um pouco mais, até adquirir uma consistência de pasta. Deixe descansando na geladeira por 20 minutos. Enrole e passe no cacau em pó (opcional).

Pão Low Carb na Frigideira (Lanche da Tarde)

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 garfo. Depois, acrescente as farinhas e mexa bem. Por último, coloque o gergelim e o fermento. Aqueça uma frigideira pequena em fogo bem baixo e despeje a massa. Coloque uma tampa e deixe assar de um lado e do outro. Para o recheio, indicamos muçarela de búfala ou outro queijo de sua preferência.

Gostaria de ter mais dessas Receitas? Estamos com Promoção de R$37,97 apenas, adquirindo você ganha E-book Desafio 27 dias para secar + 4 E-books de bônus + Grupo Vip no Facebook + Suporte.
Sabemos que todas as mulheres passamos por esses tipos de problemas para emagrecer, se você quer dar um basta nisso e quer ter o corpo dos seus sonhos? Clique Aqui e Adquira o seu Desafio!

Escrito por: Rafaella Nascimento