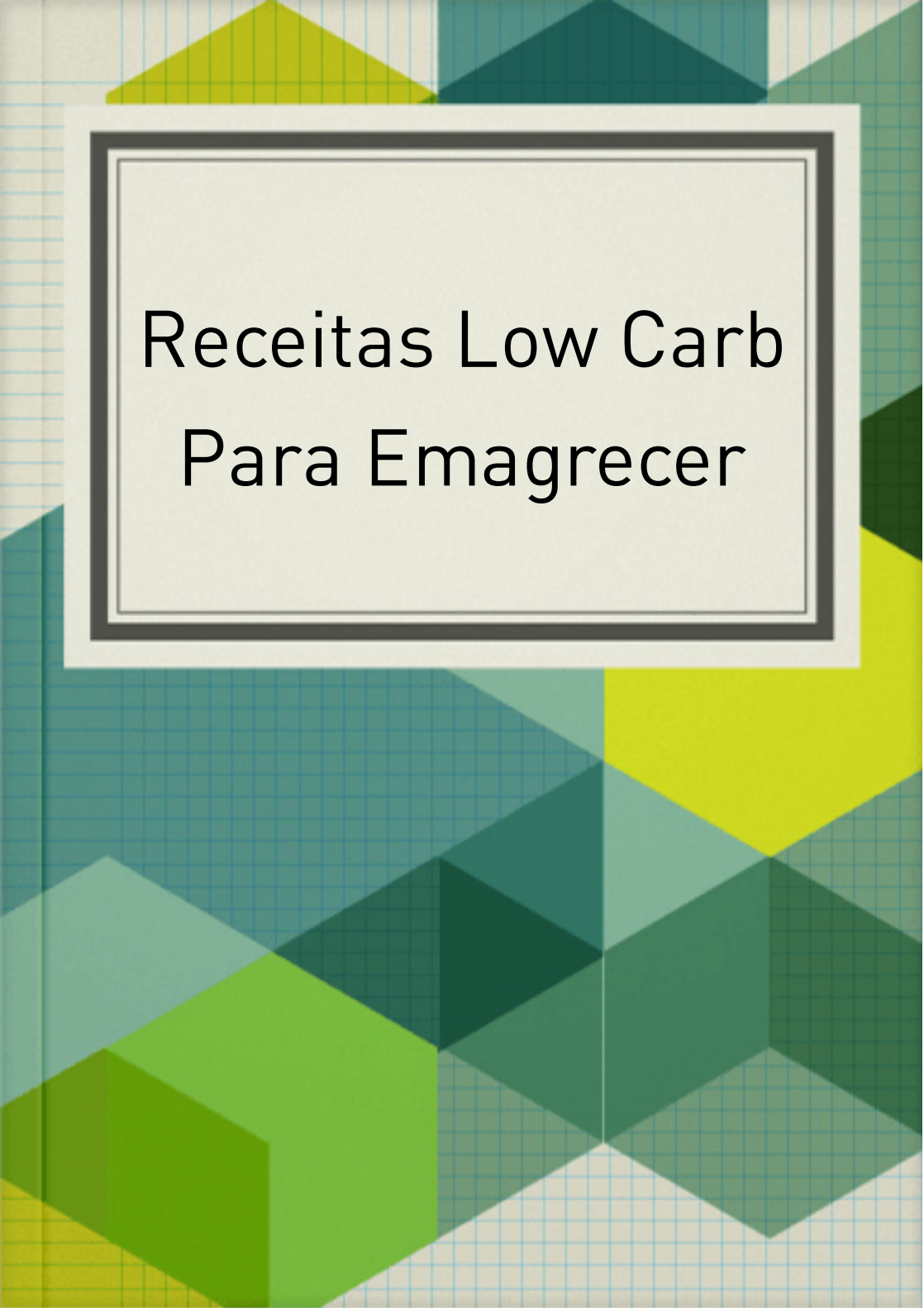




Receitas Low Carb Para Emagrecer

Olá, tudo bem contigo? eu espero que sim.

Eu fiz Este pequeno ebook para lhe mostrar receitas super fáceis de se fazer, gostosas e ao mesmo tempo saudáveis para comer e ao mesmo tempo não ficar com o peso na consciência.

Eu espero que você aproveite este ebook de receitas, que foi com muito, mas muito amor e carinho pensando na sua saúde e emagrecimento, pois como eu que já pesei 100 kg e emagreci com a dieta Low Carb, Keto ou Paleo como preferir chamar.

Por isso eu sei dos benefícios, e espero de coração que você possa aproveitar ao máximo estas receitas fantásticas para a sua saúde e estilo de vida.

Bon Appetit!!!

COXINHA LOW CARB

Ingredientes: 500g de batata doce cozida, 2 colheres de sopa de polvilho doce, 1 gema de ovo, q/n de sal.

Para rechear : 350g de frango desfiado, q/n de salsinha picada e sal rosa.

Para empanar :

- q/n de farinha de mandioca crua

- 1 ovo inteiro e 1 clara.

- Pode fritar na banha, óleo de coco, manteiga ou azeite.

Modo de preparo:

- Coloque num refratário/vasilha, a gema de ovo na batata doce de 500 g que foi cozida, coloque também o polvilho doce, e termine com o sal e pimenta do reino a gosto, experimente para ver se é do seu gosto.

- Amasse bem os ingredientes junto com a massa da batata doce.

- Comece a fazer uma bolinha em formato de coxinha em sua mão e coloque o frango desfiado que já foi cozido juntamente com a massa, modele a massa, quando estiver no formato de uma coxinha, coloque ela na gema e depois na farinha de mandioca. Pode fritar na panela pré aquecida, com óleo de coco, manteiga ou banha. Fica um espetáculo!!!

PÃO LOW CARB EM 90 SEGUNDOS

INGREDIENTES 1 colher de sopa de manteiga (pode usar ghee ou óleo de coco caso seja intolerante a lactose)

3 colheres de sopa de farinha de amêndoa (sem casca)

1 colher de chá de casca de psyllium em pó

½ colher de chá fermento em pó 1 ovo grande 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga, o ghee ou o óleo de coco em um recipiente de vidro. (retangular, quadrado ou redondo) Em um prato fundo, misture a farinha de amêndoa, o pó de casca de psyllium, o fermento e o sal. Adicione a mistura da farinha à manteiga já derretida, adicione o ovo e mexa tudo até ficar bem homogêneo.

Nivele a massa com uma colher.

RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA!!!

***Método de microondas:** Leve ao microondas por cerca de 90 segundos, até ficar firme. Passe uma faca nas bordas do recipiente de vidro e, em seguida, vire em um prato para soltar. Corte ao meio para formar duas fatias. Se desejar, você pode cortar cada fatia ao meio para criar fatias mais finas, formando então 4 fatias, se desejar. Torre ele levemente em uma frigideira com manteiga depois de pronto ou simplesmente em uma torradeira para obter melhores resultados (super recomendado). Isso vai melhorar a textura e reduzir qualquer sabor de ovo.*

INFORMAÇÕES EXTRAS

***Método do forno:** Asse por cerca de 15 minutos a 177°C, até ficar firme.*

CANJA DE GALINHA LOW CARB

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 e 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.

BROWNIE DE CHOCOLATE LOW CARB

Ingredientes

- 0,5 xícara (chá) farinha de amêndoas*
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário sucralose*
- 1 colher (café) bicarbonato de sódio*
- 0,3 xícara (chá) de manteiga ghee*
- 5 ovos*
- 250 gramas chocolate 70% cacau*

Modo de preparo

Misture a farinha, o adoçante e o bicarbonato e depois incorpore os ovos. Derreta o chocolate em banho maria e adicione manteiga ghee. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno médio por 15 minutos.

SOBREMESA LOW CARB

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite sem soro*
- 4 claras 200 gramas de chocolate 70% cacau em pedaços*
- Meia colher de chá de essência de baunilha*
- 15 gotas de adoçante (opcional)*
- 50 gramas de castanha do pará laminada na ponta da faca*

Modo de fazer

Coloque a lata de creme de leite no congelador antes para ajudar a separar o creme de leite do soro Derreta o chocolate no micro-ondas ou no banho maria. Se usar o micro-ondas os tempos variam muito de modelo para modelo, vá colocando de 30 em 30 segundos, retire, mexa e volte até derreter por completo. Misture o creme de leite sem soro com o chocolate derretido até incorporar bem. Bata as claras até ficarem em neve. Misture as claras batidas à mistura de chocolate com creme de leite. Adicione a essência de baunilha e o adoçante (opcional) e incorpore bem. Conservar na geladeira por 4 horas antes de servir. Ao servir, adicione as castanhas do pará laminadas por cima das taças ou no refratário onde for servir a sobremesa.

Pizza Low-Carb Com Massa Vegana De Farinha De Berinjela

Ingredientes

- 45g (6 colheres de sopa) de farinha de berinjela*
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem*
- 2 a 4 colheres de sopa de água*
- 20g (1 a 2 colheres) de queijo parmesão ralado (opcional)*

Modo de Preparo

Adicionar a farinha e o azeite em um recipiente; Acrescentar, opcionalmente, o queijo parmesão ralado; Adicionar água aos poucos, analisando a textura da massa para que não fique tão seca ou tão úmida (caso não tenha necessidade de colocar mais água, não acrescente); Depois de obter uma massa firme, espalhá-la em uma assadeira; Levar para assar por aproximadamente 15 minutos em temperatura média; Rechear conforme sua preferência; Voltar ao forno para esquentar / gratinar o recheio; Servir.

QUINDIM LOW CARB

Ingredientes

- 12g (2 colheres de sopa) de coco ralado
- 3 gemas de ovo 25g
- (2 colheres de sopa) de adoçante low-carb (xilitol ou eritritol)
- 20g (1,5 colheres de sopa) de óleo de coco

Modo de Preparo

Peneirar as gemas de ovo para tirar sua “pelinha”;
Colocar as gemas peneiradas em um recipiente;
Adicionar os outros ingredientes e misturar bem;
Distribuir a mistura em forminhas untadas com óleo de coco; Levar ao forno preaquecido em temperatura média em banho-maria por 30 minutos aproximadamente; Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar, servir.

Panqueca de Banana

Ingredientes

- 1 banana média, descascada e cortada em pedaços.
- 2 ovos
- 6 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- óleo de coco

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes da panqueca em um liquidificador e bata até obter uma massa fofa. Em uma frigideira anti-aderente, aqueça um pouco de óleo de coco. Coloque cerca de 1 colher e meia de sopa da massa de panqueca na frigideira.

Deixe aquecer em fogo médio até dourar. Vire e deixe por mais 1 minuto do outro lado. Retire a massa com uma espátula com cuidado. Reserve. Repita o processo até acabar. Sirva com frutas.