

Lowcarb

7 RECEITAS RÁPIDAS

EM CASA



Comer Sem Medo

VOL. 1

Fritada de Espinafre e Bacon



Ingredientes:

- ✓ 8 ovos
- ✓ 1 xícara de espinafre cozido, escorrido e picadinho
- ✓ 1 cebola grande picadinha
- ✓ 3 colheres de sopa de requeijão
- ✓ 1 colher de sopa de água
- ✓ 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- ✓ ½ xícara de muçarela ralada
- ✓ 150 g de bacon (picadinho)
- ✓ 2 colheres de sopa de cebolinha fresca
- ✓ ½ colher de sopa de manteiga

✓ Sal e pimenta do reino a gosto.

Instruções:

Doure o bacon em uma frigideira grande. Retire o bacon da frigideira, aproveitando a gordura que sobrou, - Acrescente a manteiga e doure a cebola. Adicione o espinafre, desligue o fogo e mecha bem. Reserve. -

Em outro recipiente misture o requeijão e a água até ficar homogêneo, acrescente o vinagre e reserve. - Em um bowl fundo, bata os ovos por 2 minutos (fuê, garfo, batedor de claras no mixer). - Adicione o requeijão e continue misturando até que incorpore aos ovos.

Acrescente o espinafre e todos os demais ingredientes e misture - Despeje toda a mistura em uma frigideira grande antiaderente e leve ao fogo bem baixo.

Tampe e espere as bordas dourarem e o meio ficar consistente. - Com ajuda de uma espátula, vire a fritada e deixe dourar do outro lado. Sirva!

#DicasdaComerSemMedo:

- ✓ Temperos são sempre a gosto!
- ✓ No lugar do espinafre use os vegetais e hortaliças que gosta.
- ✓ No lugar da cebolinha fresca, pode usar ervas desidratadas.
- ✓ Para facilitar o processo de virar a fritada, pode primeiramente virar em um prato e depois voltar à frigideira para dourar o outro lado. Ou ainda, divida a receita em 2 ou 3 porções e faça fritadas menores.

Você pode:

- ✓ Escolher outros queijos como gouda, parmesão, curado, cottage no lugar da muçarela.
 - ✓ Usar bacon frito em tiras inteiras espalhadas pela fritada.
 - ✓ Assar em formas de cupcakes
 - ✓ Colocar em uma travessa ou recipiente e assar no forno (até dourar)
 - ✓ Assar na Air Fryer (até dourar)
 - ✓ Acrescentar frango desfiado, linguiça calabresa ralada, carne moída.o
-

Ovonese



Ingredientes:

- ✓ 4 ovos cozidos fatiados
- ✓ 2 colheres de sopa (rasa) de Maionese Caseira
- ✓ 1 tomate picado (opcional)
- ✓ 1 pimentão amarelo picado (opcional)
- ✓ 2 colheres de sopa de cenoura ralada (opcional)

- ✓ ½ cebola fatiada (opcional)
- ✓ Ervas e tempero a gosto (salsa, cebolinha, etc.)

Instruções:

- Misture tudo delicadamente e sirva.

#dicasdaComerSemMedo

✓ A intenção da receita é usar os ovos cozidos no lugar da batata de uma maionese convencional. Pode acrescentar ou retirar os vegetais que quiser.

✓ Fica melhor com ovos bem firmes e frios. Pode cozinhar os ovos com antecedência e deixar na geladeira (até 7 dias).

Ou cozinhe na hora e coloque na em água gelada e deixe na geladeira por 10 minutos.

✓ Substitua a maionese por requeijão ou creme de leite ou fio de azeite ou não use nada cremoso.

✓ Acrescente sardinha, atum, frango desfiado, talos de vegetais cozidos (brócolis, couve-flor, etc.).

✓ Se não gosta do ardor da cebola, leve-a picada ao micro-ondas por até 1 minuto.

Farofa Proteica e Cotogênica



Ingredientes:

- ✓ 1 kg de carne moída bovina
- ✓ 1 kg de carne moída de frango
- ✓ 2 cebolas trituradas
- ✓ 1 linguiça calabresa
- ✓ ½ xícara de pimenta biquinh
- ✓ 1 col. chá de urucum (opcional)
- ✓ Banha, alho, sal, pimenta (a gosto)

Instruções:

Desencape a linguiça calabresa e pique em cubinhos (ou a gosto). Reserve. -

Numa panela grande e larga, coloque a carne moída bovina sem nenhum tempero e deixe secar, mexendo sempre.

Tenha paciência! Vai ficar soltinha e bem pequena.

Reserve. - Repita o mesmo processo com a carne moída de frango e reserve. -

Na mesma panela, coloque 1 colher de sopa de banha, espere aquecer um pouco e coloque o urucum.

Mexa para "espalhar". - Adicione o alho e a cebola, deixe dourar um pouco. -

Acrescente as carnes moídas, a pimenta biquinho e misture bem para ficar homogêneo. Apure o sal e a pimenta.

Beijinho de Colher



Beijinho de colher

Ingredientes:

- ✓ 1/4 xícara de coco ralado fino
- ✓ 1/4 xícara de coco ralado médio (ou grosso)
- ✓ 2 colheres de sopa de manteiga
- ✓ 100 ml de leite de coco
- ✓ 200 ml de creme de leite fresco
- ✓ Essência de baunilha e adoçante (a gosto)

Instruções:

Em uma panela, coloque a manteiga e leve ao fogo baixo, deixe derreter.

Adicione o coco ralado fino mexendo sempre para dourar levemente.

Acrescente o leite de coco, o adoçante e a baunilha, aumente o fogo e deixe ferver, mexendo sempre. Junte o coco ralado médio e o creme de leite, abaixe o fogo e deixe reduzir até o ponto de colher.

Sirva frio (se der conta de esperar!)

Dicas da Comer Sem Medo:

- ✓ Misturar as texturas do coco (fino e mais grosso) dão um contraste na crocância que fica #diliça! Mas pode fazer somente com o fino ou o grosso.
 - ✓ A manteiga pode ser com sal. Uma pitadinha de sal nas receitas doces quase sempre cai bem.
 - ✓ O ponto de colher é quando começar a ver o fundo da panela ao passar a colher.
-

Sabe esses dias fatídicos de TPM, ACABOU a Jojo inventou este docinho.



Ingredientes:

- ✓ 2 colheres de sopa rasas de nata gelada
- ✓ 1 quadradinho de chocolate amargo bem picadinho ou ralado
- ✓ 1 colher de chá rasa de café solúvel
- ✓ Adoçante não calórico e essência de baunilha (a gosto)

Instruções:

Rale ou pique chocolate amargo e reserve. Em um recipiente, coloque a nata, o adoçante e a baunilha e misture bem.

Adicione o chocolate e misture. Polvilhe o café solúvel por cima e misture delicadamente.

#dicasdaComerSemMedo:

- ✓ Para triturar o chocolate, coloque-o em um saco plástico (firme), envolva este saco com um pano e bata com o martelo de bife, tomando cuidado para o saco não estourar.
 - ✓ Use o café solúvel liofilizado – é #diliça demais!
 - ✓ A intenção é não dissolver o café por completo, a nata gelada ajuda.
 - ✓ Pode acrescentar cardamomo, canela, cravo, etc.
-

Moscow Mule Keto



Moscow Mule Keto

Ingredientes:

- ✓ 50 ml de vodca
- ✓ Suco de um limão (a gosto)
- ✓ 50 ml do meu Xarope de Gengibre Cetogênico (veja post anterior)
- ✓ 150 ml de água com gás

Instruções:

Em uma caneca de metal (500 ml) coloque gelo até quase completar (3/4 da caneca).

Despeje a vodca, o suco de limão, o xarope de gengibre e misture bem com uma colher.

Adicione a água com gás e misture delicadamente.

Pronto!

#dicasdaComerSemMedo:

- ✓ Deixe a caneca de metal na geladeira por 10 minutos antes de preparar o drink.
 - ✓ Se quiser, use folhas de hortelã fresca para enfeitar. Para um sabor de hortelã mais acentuado, macere as folhas de hortelã no fundo do copo antes de colocar o gelo.
 - ✓ No lugar da vodca, use uma boa cachaça
-

Vinho Quente



Especial Festa Julina

**Vinho Quente
da Paty Ayres**

Ingredientes:

- ✓ 1 xícara de chá de eritritol
- ✓ 4 col. de sopa de Xarope de Gengibre Cetogênico
- ✓ 1 lima-da-pérsia pequena (sem casta, em cubos, sem sementes)
- ✓ 1 laranja pequena (sem casca, em cubos, sem sementes)
- ✓ 1 maçã fugi (sem casta, em cubos, sem sementes)
- ✓ 1 pau de canela
- ✓ 1 garrafa de vinho tinto seco

✓ 300 ml litro de água

Instruções:

Em uma panela funda (fogo baixo) coloque o eritritol, todas as frutas e a canela.

Quando o eritritol começar a derreter, comece a mexer até derreter por completo.

Adicione a água com cuidado e continue mexendo.

Pode criar cristais, mas continue mexendo até dissolver tudo.

Acrescente o vinho, o xarope de gengibre e misture delicadamente (não aperte os ingredientes).

Desligue o fogo e deixe tampado por 10 minutos antes de servir.

#dicasdaComerSemMedo:

✓ Pode fazer sem o vinho (versão sem álcool).

Coloque chá de frutas vermelhas ou outro que gostar.

✓ Conserve em geladeira e aqueça quando for servir.

✓ Sirva com as frutinhas em pedaços ou coe.

⚠PRESTE ATENÇÃO⚠

Emagreça inicialmente pela cabeça e alcance o corpo dos sonhos e seja Feliz em definitivo sendo aquilo que realmente deseja ser!

O que me diz: Quer aventurar-se dentro de si mesmo(a) e descobrir a sua melhor versão? Se sim... vem comigo!

i Para mais informações clique nas letras azuis "[Comer Sem Medo](#)"