



RECEITAS LOW CARB

CREPE LOW CARB



Ingredientes:

2 und Ovo

2 col. sopa Creme de leite

2 col. chá Requeijão

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes num recipiente, e misture com o auxilio de um garfo. Unte uma frigideira com óleo e leve ao fogo médio. Despeje e espalhe a massa na frigideira. Deixe em fogo baixo até a massa ficar dourada.

Essa massa serve também para o preparo de panqueca e lasanha.

PÃO LOW CARB



Ingredientes:

1 und Ovo

2 col. sopa Farinha de Linhaça

1 col. sopa Creme de Leite

1 col. chá Fermento Químico

Sal a gosto

Modo de preparo: Em um recipiente misture todos os ingredientes com o auxílio de um garfo. Despeje a massa numa frigideira untada com óleo, alta e com tampa. asse até a massa dourar.

Essa massa serve para pizza.

MOUSSE LOW CARB



Ingredientes:

1 caixa de Creme de Leite (200g)

1/2 suco Cligth (sabor a gosto)

Modo de preparo: No liquidificador misture os ingredientes. Em seguida leve ao congelador por três horas.

Essa receita serve como sobremesa, ou lanche.

BROWNIE LOW CARB



Ingredientes:

100 g Chocolate amargo (50% à 70%)

2 und Gemas

2 und Claras em neve

Modo de preparo:

Derreta o chocolate amargo em banho maria. Com o chocolate derretido, misture as gemas. Com cuidado misture as claras em neve no recipiente com o chocolate e as gemas. Numa forma untada com margarina, despeje a massa e leve ao forno.