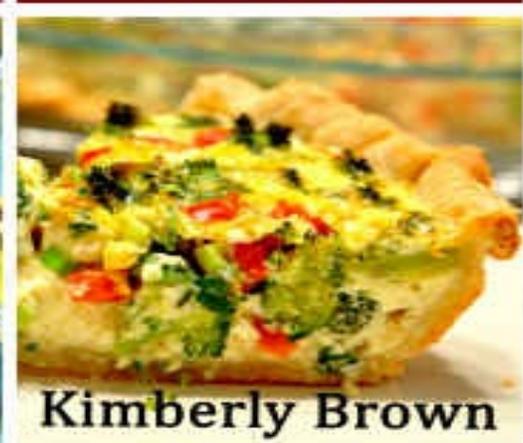




# LOW *Boas Festas* CARB



**91**  
**RECEITAS**  
DE  
**NATAL**



Kimberly Brown

# 91 Receitas de Natal

## Low Carb

Curta o Natal sem sair da dieta

**Kimberly Brown (Autora)**

**Copyright © 2018**

**Todos os direitos reservados**

Nenhuma parte deste e-book deverá ser reproduzida, utilizada ou copiada sem o consentimento direto da autora.

## **Sumário**

### **Introdução**

- 01. Salada de abacate com camarão low carb**
- 02. Salada de natal com folhas, bacon, nozes, cranberries e feta**
- 03. Salada de frango com frutas**
- 04. Salada Calamari**
- 05. Salada de maionese low carb com ovos**
- 06. Salada verde com frutas**
- 07. Farofa de linguiça defumada**
- 08. Farofa low carb**
- 09. Farofa natalina low carb, sem uva passa**
- 10. Farofa low carb com repolho**
- 11. Farofa low carb de castanhas e chia**
- 12. Farofa de couve-flor, linguiça e ovo**
- 13. Maionese de abacate I**
- 14. Maionese de abacate II**
- 15. Maionese Paleo**
- 16. Maionese de azeite**
- 17. Salpicão low carb I**
- 18. Salpicão low carb II**
- 19. Salpicão low carb III**
- 20. Salpicão low carb com couve-flor**
- 21. Salpicão low carb com kefir**
- 22. Salpicão low carb com abobrinha**
- 23. Salpicão low carb com palmito e azeitonas**
- 24. Salpicão low carb com repolho verde e roxo, pimentão e frango**
- 25. Salpicão low carb com chuchu**
- 26. Salpicão low carb com brócolis**
- 27. Salpicão de frango defumado para natal**
- 28. Arroz de couve-flor à Grega low carb I**
- 29. Arroz de couve-flor à Grega low carb com calabresa**
- 30. Risoto de quinoa com lula**
- 31. Estrorolê fit (Estrogonofe + Bife à rolê)**
- 32. Escondidinho low carb**
- 33. Endívias com patê vegano de tomate seco**

- [34. Fricassê low carb de frango](#)
- [35. Cuscuz de couve-flor](#)
- [36. Cuscuz low carb de couve-flor com pimentões coloridos e sementes](#)
- [37. Mix de legumes assados no forno light](#)
- [38. Coxinhas low carb](#)
- [39. Mini berinjela recheada](#)
- [40. Palitos de abobrinha com parmesão](#)
- [41. Tabua de frios low carb](#)
- [42. Torta de espinafre com muito queijo low carb](#)
- [43. Torta salgada com abobrinha e frango low carb](#)
- [44. Tomate recheado](#)
- [45. Abóbora recheada com presunto defumado e queijo](#)
- [46. Abóbora recheada com frutos do mar](#)
- [47. Bolo de carne low carb com blanquet de peru e ovo](#)
- [48. Rocambole low carb de bacon](#)
- [49. Rocambole de frango low carb](#)
- [50. Strogonoff de carne low carb](#)
- [51. Strogonoff de frango low carb com palmito](#)
- [52. Quiche Caprese low carb](#)
- [53. Frango ao alho](#)
- [54. Frango de natal com molho de frutas vermelhas](#)
- [55. Frango orgânico ou Frango caipira de Natal](#)
- [56. Peru de natal low carb](#)
- [57. Chester ou Peru light com molho de laranja e especiarias](#)
- [58. Lombo de porco com molho de cereja low carb](#)
- [59. Lombo assado com molho agridoce](#)
- [60. Lombo recheado com queijo e bacon](#)
- [61. Pernil marinado](#)
- [62. Bacalhau de Natal low carb](#)
- [63. Bacalhau desfiado](#)
- [64. Bacalhau com legumes ao forno](#)
- [65. Bacalhau Paleo](#)
- [66. Bolinho de bacalhau low carb com abóbora](#)
- [67. Bolinho de bacalhau low carb com biomassa de banana verde](#)
- [68. Bolinhos de bacalhau low carb com farinha de coco](#)
- [69. Torta de bacalhau low carb](#)

## **Receitas doces**

**70. Apple fresh**

**71. Bolo de chocolate low carb**

**72. Bolo de especiarias sem açúcar, sem glúten e sem lactose**

**73. Brownie low carb**

**74. Bolachinhas de gengibre e canela Paleo low carb**

**75. Biscoito amanteigado low carb com cranberries**

**76. Cheesecake low carb**

**77. Chocolate quente low carb**

**78. Creme de chocolate low carb**

**79. Creme de chocolate aromatizado com menta e coco**

**80. Creme low carb de maracujá e chocolate**

**81. Cookies de castanhas**

**82. Crumble de frutas vermelhas**

**83. Mousse de maracujá low carb com leite de coco**

**84. Mousse low carb de chocolate e abacate**

**85. Mousse de chocolate**

**86. Manjar de coco low carb de natal**

**87. Panetone low carb**

**88. Panna Cotta low carb**

**89. Rabanada low carb**

**90. Torta de chocolate low carb fácil**

**91. Trufa de amendoim com coco**

**Outros livros da autora**

## Introdução

A época mais maravilhosa do ano está chegando: o Natal. Uma época especial onde celebramos a vida e a união com a nossa família e amigos.

Para muitos de nós, ganhar alguns quilinhos durante esta período já se tornou algo muito comum. Realmente é um período desafiador, mas para quem leva uma vida low carb isso se torna mais fácil.



Na dieta low carb, você não precisa se preocupar tanto com as calorias. Assim é possível comer muitas coisas deliciosas no final de ano, e não se encher de muito carboidrato.

Você pode desfrutar de toda a comida focando na qualidade do que vai comer. Coma até ficar satisfeito. Mas claro, não vá comer demais, achando que o mundo vai acabar no dia seguinte! Não precisa exagerar.

Neste livro você encontrará 91 receitas low carb para celebrar seu natal muito mais gostoso, com menos carboidratos, e sem peso na consciência.

Em algumas receitas estão inclusos alguns ingredientes que não contém um nível muito baixo de carboidratos. Como festas de final de ano sem essas frutinhas não tem gostinho de final de ano, algumas das receitas contém apenas uma pequena quantidade destas frutinhas para dar aquele toque doce especial. Neste caso você pode optar por uma substituição deste ingrediente.

Boas Festas e Bom Apetite!

## **01. Salada de abacate com camarão low carb**

### **Ingredientes:**

1 abacate maduro

2 xícaras de camarões pequenos

Cebolinha a gosto

Limão e temperos a gosto

Manteiga a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Em uma frigideira, frite os camarões pré-cozidos na manteiga.
2. Retire toda a casca do abacate e corte-o em cubinhos.
3. Transfira todos os ingredientes para uma travessa.
4. Misture cuidadosamente e acerte o sal.
5. Leve à geladeira até os camarões gelarem.
6. Sirva.

## 02. Salada de natal com folhas, bacon, nozes, cranberries e feta

### **Ingredientes:**

#### **Salada:**

- 1 cabeça pequena de alface romana, picada (ou alface americana)
- 200 gramas de espinafre (apenas as folhas)
- 1 maçã fugi, em fatias finas
- ½ xícara de cranberries secas
- 6 fatias de bacon, fritas e picadas
- ½ pimentão vermelho cortado em cubinhos
- ½ cebola roxa, em fatias (deixada de molho na água fria uns 10 minutos)
- ½ xícara de queijo feta
- ½ xícara de noz pecan, picada grosseiramente

#### **Molho:**

- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã (ou limão espremido)
- 2 colheres (sopa) mel
- 1 colher (sopa) semente de papoula - opcional
- ½ colher (chá) sal
- ¼ xícara de azeite de oliva

#### **Modo de preparo:**

1. Coloque todos os ingredientes da salada em uma tigela.
2. Misture bem e reserve.
3. Coloque todos os ingredientes do molho em uma vasilha e misture bem.
4. Sirva a salada com o molho por cima.

### 03. Salada de frango com frutas

#### **Ingredientes:**

- 2 colheres (sopa) de amendoim
- 2 colheres (sopa) de uva-passa (opcional)
- 20 gramas de sementes de gergelim
- 7 morangos (grandes)
- 15 unidades de uvas
- 1½ colheres (sopa) de mel (opcional)
- 1 cabeça de alface
- 1 peito de frango

#### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o peito de frango em água e tempere sal e pimenta a gosto.
2. Lave as frutas e a alface separadamente.
3. Enrole as folhas de alface com as mãos e corte horizontalmente, para obter tirinhas de alface. Reserve.
4. Em seguida, corte as uvas em metades e os morangos em quartos. Se preferir, corte em pedaços menores.
5. Espalhe a alface em uma travessa.
6. Polvilhe o amendoim, depois passas e, finalmente, o gergelim.
7. Desfie ou corte o frango em pedacinhos e coloque-o entre as tiras de alface.
8. Em seguida, adicione as frutas.
9. Regue a salada com o mel (opcional), usando uma colher ou um garfo.
10. Sirva.

## 04. Salada Calamari

### **Ingredientes:**

- 1 pé de alface
- 1 bandeja de tomate cereja
- 500 gramas de anéis de lula
- 1 tomate
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho
- 3 bananas da terra
- 1 colher (sobremesa) de manteiga ou óleo de coco
- ½ xícara de castanha do Pará picada grosseiramente

### **Modo de preparo:**

1. Lave bem a alface, o tomate cereja e reserve.
2. Aqueça a manteiga em uma panela.
3. Refogue a cebola e o alho até dourar.
4. Adicione a lula e o tomate deixe cozinhar até que a lula fique macia e o tomate tenha desmanchado. Reserve.
5. Corte as bananas em 3 pedaços e ao meio (na horizontal) e grelhe em frigideira antiaderente até dourar.
6. Repita o mesmo procedimento com as castanhas.
7. Em uma travessa, coloque a alface, a lula, as castanhas, a banana e os tomatinhos.
8. Sirva.

## 05. Salada de maionese low carb com ovos

### **Ingredientes:**

Peito de peru ou presunto a gosto

5 ovos

2 tomates sem sementes picados

2 colheres (sopa) de maionese low carb

3 colheres (sopa) de creme de leite

1 colher (sobremesa) de mostarda

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

1 punhado de cebolinha verde picada

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe os ovos, descasque e deixe esfriar.
2. Corte os ovos e desfie o peito de peru.
3. Misture todos os ingredientes em uma saladeira e tempere a gosto.
4. Deixe na geladeira até gelar.
5. Sirva!

## **06. Salada verde com frutas**

### **Ingredientes:**

2 kiwis

Morangos

1 maço de rúcula lavada e picada

Tempero a gosto (sal, suco de 1 laranja, gotas de limão, etc.)

### **Modo de preparo:**

1. Coloque todos os ingredientes em uma travessa.
2. Tempere a gosto.
3. Sirva.

## **07. Farofa de linguiça defumada**

### **Ingredientes:**

1 cabeça de couve flor cozida e triturada

3 linguiçinhas finas defumadas

1/2 xícara de farinha de frango

1/2 xícara de cebola

Alho a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Asse as linguiças cortada em rodelaas pequenas. Se preferir, frite as rodelaas na manteiga em um frigideira.
2. Refogue a cebola e o alho na manteiga separadamente.
3. Acrescente a couve flor triturada e deixe dourar.
4. Em seguida, adicione a linguiça.
6. Adicione a farinha de frango e misture bem.
7. Sirva.

## 08. Farofa low carb

### **Ingredientes:**

- 1 cebola ralada
- 2 cenouras ralada
- 4 dentes de alho
- 6 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 25 castanhas de caju
- 10 azeitonas verde fatiada
- 2 colher (sopa) de salsinha picada (opcional)
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 pitada de pimenta caiena em pó
- 1 pitada de curry
- 1 pitada de gengibre em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 5 colheres (sopa) de frango cozido cortado em cubinhos
- 3 ovos mexidos

### **Modo de preparo:**

1. Primeiramente, amasse o alho com o sal.
2. Doure o alho e a cebola ralada na manteiga em uma frigideira grande.
3. Adicione a cenoura, a salsinha picada, a pimenta caiena, o curry e gengibre em pó.
4. Cozinhe por uns 4 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Desligue o fogo quando a cenoura estiver cozida.
6. Em seguida, adicione os ovos mexidos, o frango cozido em cubinhos, a azeitona verde fatiada.
7. Misture bem.
8. Corte as castanhas de caju grosseiramente e adicione à mistura. Deixe esfriar um pouco.
9. Em seguida, adicione a farinha de amêndoas.
10. Misture e sirva.

## 09. Farofa natalina low carb, sem uva passa

### **Ingredientes:**

1/2 cebola

2 dentes de alho

1/2 xícara de bacon cortado em cubos (opcional)

1/2 xícara de manteiga derretida (se preferir, utilize banha de porco ou azeite)

20 azeitonas picadas

1 xícara de cenoura ralada

1 xícara de couve picadinha

2 xícaras de farinha de coco ou resíduo do leite de coco caseiro

1 xícara de farinha de oleaginosas ou sementes (amêndoas, castanha de caju, semente de girassol, etc.)

1/2 maço de cheiro verde picado

1/2 xícara de castanhas picadas (opcional)

### **Modo de preparo:**

1. Frite o bacon em uma frigideira e transfira-o para outro recipiente.
2. Na mesma frigideira, doure a cebola e o alho.
3. Em seguida, acrescente a farinha de coco.
4. Refogue bem a farinha de coco até ficar úmida e macia, principalmente se estiver utilizando o resíduo do leite de coco.
5. Acrescente a cenoura, a couve e as azeitonas. Refogue por aproximadamente 5 minutos. Se necessário, acrescente um pouco de água.
6. Assim que a cenoura ficar macia, adicione a farinha de oleaginosas e o bacon.
7. Finalize com o cheiro verde e as castanhas de sua preferência.
8. Sirva.

## 10. Farofa low carb com repolho

### **Ingredientes:**

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 fatia de bacon picado
- 4 colheres (sopa) de repolho ralado fino
- 2 colheres (sopa) de cebola picada ou ralada
- 1 colher (sopa) de azeitonas verdes picadas
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Cebolinha e salsinha a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo.
2. Derreta a manteiga em fogo baixo.
3. Adicione a cebola e uma pitadinha de sal.
4. Deixe a cebola refogar até ficar bem clarinha.
5. Adicione o repolho ralado na frigideira.
6. Refogue mexendo até que fique tudo bem sequinho.
7. Acrescente a azeitona picadinha e mexa bem.
8. Ajuste o sal e polvilhe orégano, cebolinha e salsinha a gosto.
9. Misture bem.
10. Sirva.

## 11. Farofa low carb de castanhas e chia

### **Ingredientes:**

- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de farinha de castanha de caju
- 1 colher (sopa) de xerém de castanha de caju ou outra castanha picada
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 5 colheres (sopa) de bacon picado em cubinhos
- 2 ovos
- 5 azeitonas picadas em cubinhos
- 1 cebola roxa pequena bem picadinha
- 3 dentes de alho picadinhos
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Em uma frigideira, prepare os ovos mexidos.
2. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
3. Doure o bacon e reserve.
4. Na mesma panela, doure a cebola e o alho na gordura do bacon.
5. Coloque o bacon novamente na panela e acrescente as farinhas, a azeitona e as castanhas picadas.
6. Misture bem.
7. Acrescente os ovos e ajuste o tempero.
8. Desligue o fogo e adicione as sementes de chia e a salsinha.
9. Sirva.

## 12. Farofa de couve-flor, linguiça e ovo

### **Ingredientes:**

- 1 couve flor de tamanho médio
- 350 gramas de linguiça portuguesa ou calabresa
- 1 cebola picada em cubinhos
- Sal e pimenta a gosto
- 4 ovos
- Cheiro verde picado a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Pique a couve flor em pedacinhos.
2. Corte a linguiça em pedacinhos.
3. Em uma panela, refogue a cebola e a linguiça.
4. Acrescente a couve flor e deixe refogar até atingir uma boa textura.
5. Adicione sal e pimenta a gosto.
6. Em uma vasilha, misture os 4 ovos.
7. Despeje a mistura na panela com a couve flor e deixe refogar mais um pouquinho.
8. Acrescente o cheiro verde picado e misture.
9. Sirva.

### **13. Maionese de abacate I**

#### **Ingredientes:**

100 gramas de abacate  
1 colher (sopa) de mostarda  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de limão  
1 dente de alho  
Sal

#### **Modo de preparo:**

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter um creme homogêneo.
3. Sirva.

## 14. Maionese de abacate II

### **Ingredientes:**

1 abacate

1 dente de Alho

1/2 cebola

Sumo de 1 Limão

2 colheres (sopa) de azeite ou o quanto baste

Sal marinho

1 tomate picadinho

Cheiro verde picadinho

1 pimentão picadinho

1 pontinha (pontinha mesmo senão ficará muito ardido) de pimenta dedo de moça

### **Modo de preparo:**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o tomate, o cheiro verde e o pimentão.
2. Adicione por cima o tomate, o cheiro verde e o pimentão picadinho.
3. Sirva.

## 15. Maionese Paleo

### **Ingredientes:**

2 gemas

1 colher (sopa) de mostarda

Suco de 1 limão

½ xícara (chá) de azeite de oliva

½ xícara (chá) de óleo de coco

### **Modo de preparo:**

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Sirva.

## 16. Maionese de azeite

### **Modo de preparo:**

1 ovo

1 xícara de azeite extra virgem

### **Modo de preparo:**

1. Coloque no processador ou liquidificador o ovo e 1/3 da xícara de azeite.
2. Bata por 1 minuto.
3. Em seguida, coloque um pouco de sal e ingredientes para dar sabor (alho, cebola, orégano, ervas finas, azeitonas, mostarda, etc.).
4. Bata novamente e adicione o restante do azeite devagar (lentamente), em fio.
5. Quanto mais devagar o acréscimo do azeite, melhor.
6. Bata até atingir a consistência de maionese.
7. Sirva.

## 17. Salpicão low carb I

### **Ingredientes:**

500 gramas de frango desfiado

1 cenoura ralada

Sal a gosto

Salsinha picada a gosto

Cebolinha picada a gosto

Orégano a gosto

1 lata de creme de leite

### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o frango com água e sal.
2. Escorra e desfie. Deixe esfriar.
3. Rale a cenoura.
4. Misture o frango e cenoura em uma tigela.
5. Acrescente os temperos a gosto e misture com o creme de leite.
6. Leve à geladeira por 1 hora.
7. Sirva.

## 18. Salpicão low carb II

### **Ingredientes:**

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 talo de salsaõ picado
- ½ cenoura ralada
- 300 ml de leite de coco
- 100 gramas de cebola roxa bem picada
- 100 gramas de uvas-passas sem sementes (opcional)
- 50 gramas de azeitona
- 300 ml de leite de coco
- 400 gramas de abóbora cortada em palitos finos

### **Modo de preparo:**

1. Disponha os palitos de abóbora bem separados em uma assadeira.
2. Coloque um fio de azeite por cima e asse no forno médio, até ficar crocante.
3. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o leite de coco e a abóbora.
4. Acrescente o leite de coco, tempere com sal e pimenta. Cubra com os palitos crocantes de abóbora.
5. Sirva.

## 19. Salpicão low carb III

### **Ingredientes:**

500 gramas de frango cozido, desfiado e temperado

1 cenoura grande ralada

1 pote de iogurte natural

Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Coloque todos os ingrediente sólidos em uma tigela ou refratário.
2. Despeje o iogurte natural por cima.
3. Misture bem e leve à geladeira.
4. Sirva.

## 20. Salpicão low carb com couve-flor

### **Ingredientes:**

1/2 couve-flor  
250 gramas de vagem picada  
1 maçã verde cortada em cubos  
100 gramas de nozes  
2 colheres (sopa) de maionese  
4 colheres (sopa) de creme de leite  
1/2 peito de frango desfiado  
1/2 sumo de limão  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
1 dente de alho picado  
Azeite de oliva

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o peito de frango com água até ficar macio.
2. Escorra e desfie.
3. Cozinhe a couve-flor e vagem no vapor até ficar al dente.
4. Aguarde esfriar.
5. Em uma tigela ou travessa, junte a couve flor, a vagem o frango desfiado, as nozes, e a maçã.
6. Adicione os temperos, o azeite e o limão.
7. Misture para que tudo fique bem incorporado.
8. Leve para gelar.
9. Sirva.

## 21. Salpicão low carb com kefir

### **Ingredientes:**

1/2 repolho roxo

1/2 xícara de cenoura ralada

1 1/2 xícara de frango desfiado

Pimentão em cubos a gosto

150 ml de iogurte de kefir

Temperos a gosto

1 limão espremido

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o frango e desfie bem. Reserve.
2. Cozinhe o repolho rapidamente por cerca de 2 minutos em uma panela com água fervente.
3. Escorra e deixe esfriar.
4. Em uma tigela, misture o repolho com a cenoura ralada, pimentão e frango desfiado.
5. Acrescente os temperos da preferência a gosto (sal, pimenta, ervas, etc.).
6. Adicione o iogurte de kefir, o limão espremido e misture bem.
7. Leve para gelar.
8. Sirva.

## 22. Salpicão low carb com abobrinha

### **Ingredientes:**

500 gramas de frango desfiado

1 cenoura ralada

1 abobrinha ralada

Sal a gosto

Salsinha picada a gosto

Cebolinha picada a gosto

1 lata de creme de leite ou iogurte natural

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o frango em panela de pressão com água e sal.
2. Escorra e desfie. Espere esfriar.
3. Rale a cenoura e abobrinha.
4. Em uma tigela, misture o frango com a abobrinha e cenoura.
5. Acrescente os temperos a gosto.
6. Despeje o creme de leite ou iogurte. Misture bem.
7. Leve para gelar por 1 hora.
8. Sirva.

### 23. Salpicão low carb com palmito e azeitonas

#### **Ingredientes:**

500 gramas de peito de frango  
2 cenouras raladas  
1 vidro de palmito picado  
250 ml de creme de leite  
150 gramas de queijo ralado  
2 colheres (sopa) de requeijão low carb  
Azeitonas verde a gosto  
1 talo de salsão picado  
Sal a gosto  
Salsinha a gosto  
Cebolinha a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Coloque em uma panela os temperos do frango, uma pitada de sal e água e deixe cozinhar até ficar macio.
2. Escorra e desfie.
3. Em uma tigela, misture as cenouras raladas com azeitonas e palmito.
4. Adicione o frango e os temperos (sal, salsinha, cebolinha). Misture bem.
5. Em uma tigelinha separada, misture o requeijão, queijo ralado e creme de leite.
6. Bata bem e despeje sobre o salpicão.
7. Misture bem.
8. Leve para gelar.
9. Sirva.

## 24. Salpicão low carb com repolho verde e roxo, pimentão e frango

### **Ingredientes:**

500 gramas de peito de frango  
2 cenouras raladas  
1 pimentão vermelho cortado em tiras  
1 pimentão amarelo cortado em tiras  
Repolho verde cortado em tiras  
Repolho roxo cortado em tiras  
250 ml de creme de leite  
150 gramas de queijo ralado  
2 colheres (sopa) de requeijão  
Azeitonas verde a gosto  
1 talo de salsão picado  
Sal a gosto  
Salsinha a gosto  
Cebolinha a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Coloque em uma panela os temperos do frango, uma pitada de sal e água e deixe cozinhar até ficar macio.
2. Escorra e desfie.
3. Em uma tigela, misture todos os legumes e verduras.
2. Misture o frango e acrescente os temperos (sal, salsinha, cebolinha).
3. Em uma tigelinha, misture o requeijão, queijo ralado e creme de leite.
4. Bata bem e despeje sobre o salpicão.
5. Misture bem.
6. Leve para gelar.
7. Sirva.

## 25. Salpicão low carb com chuchu

### **Ingredientes:**

- 1 chuchu descascado cortado em cubinhos
- 250 gramas de vagem picada
- 1 maçã verde cortada em cubinhos
- 100 gramas de nozes
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 1/2 peito de frango desfiado
- 1/2 sumo de limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho picado
- Azeite de oliva

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o peito de frango com água até ficar macio.
2. Escorra e desfie bem.
3. Cozinhe o chuchu e vagem no vapor até ficar al dente.
4. Espere esfriar.
5. Em uma tigela, coloque o frango desfiado, as nozes, e a maçã.
6. Acrescente os temperos, o azeite, e o limão.
7. Misture bem para incorporar.
8. Leve para gelar.
9. Sirva.

## 26. Salpicão low carb com brócolis

### **Ingredientes:**

- 1 maço de brócolis cozido
- 1 1/2 xícara de frango desfiado
- Pimentão cortado em cubinhos a gosto
- 150 ml de iogurte
- Temperos a gosto
- 1 limão espremido

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o frango e desfie. Reserve.
2. Cozinhe o brócolis no vapor até ficar al dente.
3. Separe bem os buquês de brócolis e pique em pedaços médios. Reserve.
4. Em uma tigela, coloque o frango desfiado e o brócolis picado.
5. Acrescente os temperos da preferência (sal, pimenta, ervas, etc.).
6. Adicione o iogurte, e o limão espremido.
7. Misture bem.
8. Leve para gelar.
9. Sirva.

## 27. Salpicão de frango defumado para natal

### **Ingredientes:**

- 1 frango defumado
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 2 cenouras
- 1 talo de salsão
- 1 pepino
- ½ xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (chá) de dill/entro fresco picado (ou salsinha picada)
- 2 colheres (sopa) de amêndoas laminadas
- Pimenta do reino
- Sal

### **Modo de preparo:**

1. Retire a pele do frango e desfie inteiro ou pique em pedaços bem finos. Reserve.
2. Lave os pimentões, o salsão e o pepino e descasque as cenouras. Pique todos em cubinhos.
3. Cozinhe os legumes em água fervente por 4 minutos, ou firmes e crocantes.
4. Escorra e coloque-os em uma tigela com água gelada para parar o cozimento.
5. Transfira os legumes escorridos para uma tigela junto com o frango e as amêndoas.
6. Em uma tigelinha, misture a maionese com a mostarda, o dill/entro e sal e pimenta a gosto.
7. Despeje o molho sobre os legumes e frango desfiado.
8. Misture bem.
9. Deixe na geladeira por 1 hora.
10. Sirva.

## 28. Arroz de couve-flor à Grega low carb I

### **Ingredientes:**

- 1 cabeça de couve-flor grande
- ½ cebola pequena cortada em cubinhos
- ½ xícara de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de passas brancas (opcional)
- ½ xícara de pimentão verde e vermelho em cubinhos
- ½ xícara de nozes em pedaços
- Tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite

### **Modo de preparo:**

1. Lave e separe apenas os floretes da couve flor. Retire deixo o cabo mais grosso.
2. Triture os floretes no processador até virarem grãos bem pequenos. Caso não tenha um processador, cozinhe os floretes por 2 minutos no micro-ondas e pique bem com uma faca. Reserve.
3. Depois de aquecer uma frigideira grande, acrescente as duas colheres de manteiga.
4. Em seguida, doure a cebola picada.
5. Adicione a couve flor triturada, a cenoura ralada e o pimentão em cubinhos.
6. Tempere com sal e pimenta e deixe refogar por 4 minutos.
7. Em seguida, desligue o fogo e adicione as nozes trituradas, as passas e o tomilho.
8. Tampe a panela e reserve até a hora de servir.
6. Ao aquecer novamente, finalize acrescentando 2 colheres de sopa de azeite.
7. Sirva.

## 29. Arroz de couve-flor à Grega low carb com calabresa

### **Ingredientes:**

- 1 couve-flor grande
- ¼ de pimentão verde picado em cubinhos
- ¼ de pimentão amarelo picado em cubinhos
- ¼ de pimentão vermelho picado em cubinhos
- ½ linguiça calabresa picada
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho bem picadinhos

### **Modo de preparo:**

1. Primeiramente, refogue o pimentão, a linguiça e a cebola no azeite.
2. Triture a couve-flor em um processador.
3. Misture a couve-flor triturada com os ingredientes refogados.
4. Em seguida, adicione 2 xícaras de água e sal a gosto.
5. Deixe cozinhar em fogo médio por aproximadamente 4 minutos.
6. Sirva.

### **30. Risoto de quinoa com lula**

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara de quinoa cozida
- 2 cebolas picadinhas
- 1 quilo de lula (anéis)
- 3 tomates cortados em cubinhos
- 4 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro a gosto
- Azeite

#### **Modo de preparo:**

1. Aqueça 1 colher de sobremesa de azeite em uma panela.
2. Refogue a cebola e o alho até dourar.
3. Acrescente os tomates e deixe refogar.
4. Em seguida, adicione o sal, a pimenta e a lula.
5. Deixe refogar por apenas 3 minutos, mexendo sempre.
6. Adicione a quinoa e misture bem.
7. Sirva.

### **31. Estrorolê fit (Estrogonofe + Bife à rolê)**

#### **Ingredientes:**

600 gramas de molho de tomate (com pedacinhos)

200 gramas de creme de leite light

3 peitos de frango cortados em bifes (sem pele e sem gordura)

Mix de sal rosa com ervas finas desidratadas (orégano, manjeriçã e salsa)

1 cenoura cortada em tirinhas

1 pimentão verde cortado em tirinhas

1 batata doce pequena ralada (crua)

3 alhos picados

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma vasilha, misture o molho de tomate com o creme de leite. Reserve.
2. Abra os bifes e tempere ambos os lados de cada bife com o mix de sal com ervas.
3. Coloque dentro de cada bife duas tiras de cenoura e duas tiras de pimentão.
4. Enrole os bifes como um rocambole e prenda-os com palitos de dente.
5. Em um refratário (fundo), coloque uma camada do molho de estrogonofe.
5. Disponha os bifes à rolê sobre o molho, salpique alho picado, cubra com a batata doce ralada e finalize com o molho.
6. Cubra com papel alumínio.
7. Leve ao forno médio e asse por 55 minutos.
8. Sirva.

### **32. Escondidinho low carb**

#### **Ingredientes:**

500 gramas de peito de frango cozido, desfiado e temperado

500 gramas de abóbora cozida

120 gramas de requeijão ou creme de ricota (opcional)

Sal a gosto

Orégano e temperos a gosto

150 gramas de mussarela

#### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o frango, desfie e tempere como desejar.
2. Cozinhe a abóbora, retire toda a casca e bata no processador ou amasse com uma colher.
3. Tempere o purê de abóbora e misture bem incorporar o tempero.
4. Forre um refratário com metade do purê de abóbora.
5. Acrescente o requeijão, o frango desfiado e por último cubra com restante do purê de abóbora.
6. Disponha a mussarela em fatias ou ralada por cima.
7. Salpique orégano.
8. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse até gratinar.
9. Sirva.

### **33. Endívias com patê vegano de tomate seco**

#### **Ingredientes:**

- 1 bandeja de endívias
- 1 tofu soft
- 100 gramas de tomate seco
- 2 colheres (sopa) de manjericão
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta do reino à gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Primeiramente, retire as endívias do talo, lave-as e reserve.
2. Bata no processador ou liquidificador todos os outros ingredientes até obter uma mistura cremosa e homogênea.
3. Leve à geladeira para adquirir mais consistência.
4. Recheie as folhas como uma “barquinha”.
5. Sirva.

### 34. Fricassê low carb de frango

#### **Ingredientes:**

600 gramas de peito de frango  
100 gramas de bacon  
1 colher (chá) de mostarda Dijon  
½ pote de requeijão tradicional sem amido  
1 lata de creme de leite sem soro  
1 xícara de purê de abóbora moranga  
3 rodelas de cebola  
2 dentes de alho  
300 gramas de queijo mussarela ralado no ralo grosso  
Queijo parmesão para gratinar  
Orégano, sal e pimenta do reino na hora, a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela de pressão, refogue o peito de frango cortado em cubos grandes com alho picado.
2. Cubra com água fervente e tampe a panela.
3. Deixe cozinhando na pressão por 30 minutos.
4. Escorra o caldo de frango (guarde para congelado para uma sopa), feche a panela e chacoalhe a panela, para desfiar o frango de maneira mais rápida.
5. Frite o bacon na própria gordura até ficar bem dourado.
6. Cozinhe a abóbora com água até cobrir, sal e rodelas de cebola até ficar bem mole.
7. Escorra a água do cozimento e passe no processador ou amasse com uma colher.
8. Em uma panela, misture o frango desfiado, o purê de abóbora, a mostarda, o bacon, o creme de leite, o queijo ralado e o requeijão
9. Tempere com sal, pimenta do reino e orégano.
10. Coloque a mistura em um refratário.
11. Finalize com queijo parmesão ralado.
12. Leve ao forno a 200°C graus e asse por 30 minutos até gratinar.
13. Sirva.

### 35. Cuscuz de couve-flor

#### **Ingredientes:**

- 1 couve-flor
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubinhos
- 1/2 cenoura
- Tomilho fresco
- Sal e pimenta do reino a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Corte os floretes da couve-flor e em seguida, corte-os novamente em metades até obter pedaços de 3 cm de diâmetro. Lave em água corrente.
2. Bata os floretes até formar uma farofa grossa em um processador de alimentos.
3. Corte a cenoura em cubinhos.
4. Aqueça uma frigideira grande no fogo médio.
5. Aqueça o azeite e refogue as cenouras picadas por 2 minutos.
6. Acrescente a cebola e a couve-flor processada.
7. Deixe refogar por mais 3 minutos.
8. Adicione o pimentão vermelho em cubinhos e deixe refogar por mais 1 minuto.
9. Tempere com tomilho fresco, sal e pimenta a gosto.
10. Sirva.

### 36. Cuscuz low carb de couve-flor com pimentões coloridos e sementes

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de couve-flor crua triturada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola roxa picada em cubinhos
- 2 dentes de alho picado em cubinhos
- 4 colheres (sopa) de pimentão amarelo picado em cubinhos
- 3 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de pimentão verde picado em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de gergelim preto
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol
- Ervas frescas a gosto (manjeriçã, hortelã, cebolinha, salsinha, coentro)
- Raspas de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola na manteiga.
2. Acrescente a couve-flor e deixe cozinhar rapidamente.
3. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

### 37. Mix de legumes assados no forno light

#### **Ingredientes:**

- 2 abobrinhas cortas em rodelas
- 2 cenouras grandes cortadas em palitos
- 1 pimentão grande amarelo cortado em palitos
- 10 tomates-cerejas
- 1 cebola roxa cortada em lâminas
- 3 dentes de alhos laminados

#### **Molho:**

- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe a cenoura em uma panela com água rapidamente até ficar al dente.
2. Escorra e reserve.
3. Disponha os legumes em uma assadeira média, exceto os tomatinhos. Reserve.
4. Com o auxílio de um fouet, misture todos os ingredientes do molho até virar uma mistura homogênea.
5. Despeje o molho sobre os legumes.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C e asse por 20 minutos.
7. Acrescente os tomates, e asse por mais 3 minutos.
8. Sirva.

### **38. Coxinhas low carb**

#### **Ingredientes:**

##### **Para o recheio:**

250 gramas de frango desfiado  
2 colheres (sopa) de cream cheese  
Temperos a gosto para o recheio

##### **Para empanar:**

2 ovos  
3 colheres (sopa) de farinha de coco  
1 colher (sopa) de parmesão ralado

##### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, misture o frango, o cream cheese e os temperos (cheiro verde, orégano, pimenta do reino, bacon artesanal, etc.).
2. Amasse com as mãos, até virar uma massa.
3. Modele em formato de coxinha (ou faça bolinhas)
4. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo.
5. Em outra tigela, misture a farinha de coco e o parmesão.
6. Passe as coxinhas uma a uma no ovo e em seguida, na farinha.
7. Coloque as coxinhas em uma forma antiaderente.
8. Leve ao forno à 200 graus e asse por 20 minutos, ou até ficarem douradas.

### 39. Mini berinjela recheada

#### **Ingredientes:**

12 mini berinjela  
3 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola roxa picada  
1 dente de alho picado  
Orégano, pimenta do reino, sal e cebolinha picada  
1/2 copo de vinho branco seco  
1/2 pimentão verde, amarelo e vermelho  
1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas  
1 lata de atum em óleo escorrida  
1 lata de atum com molho de tomate  
3 xícaras (chá) de molho de tomate  
Queijo parmesão ralado  
Azeite

#### **Modo de preparo:**

1. Lave e corte ao meio as berinjelas.
2. Retire a polpa do meio.
3. Coloque as mini berinjelas em uma vasilha com água e limão e pique a polpa bem fininha.
4. Aqueça uma panela e doure a cebola e o alho no azeite.
5. Adicione os temperos (orégano, sal, pimenta, cebolinha).
6. Despeje a berinjela picada e deixe refogar um pouco.
7. Coloque o vinho branco, os pimentões, as azeitonas e os atuns.
8. Refogue até secar o recheio.
9. Recheie as berinjelas mas não coloque todo o recheio, reserve 2 colheres (sopa) para agregar ao molho.
10. Disponha as berinjelas recheadas em uma forma.
11. Misture o molho de tomate com o resto do recheio da berinjela e coloque por cima das berinjelas já recheadas.
12. Salpique com queijo ralado.
13. leve ao forno e asse até gratinar.
14. Sirva.

#### **40. Palitos de abobrinha com parmesão**

##### **Ingredientes:**

2 abobrinhas lavadas e cortadas ao meio

1/2 xícara de farinha de coco

100 gramas de queijo parmesão ralado

2 ovos levemente batidos

Temperos a gosto

Azeite

##### **Modo de preparo:**

1. Corte as abobrinhas em tirinhas como batata palito.
2. Adicione os temperos ao ovo batido.
3. Em seguida, coloque o queijo ralado dentro de um prato e a farinha em outro.
4. Empane as tiras de abobrinha no ovo, retirando o excesso depois passe na farinha e em seguida no parmesão.
5. Repita o processo até que acabe os palitos de abobrinha.
6. Unte uma forma com azeite, coloque as tirinhas de abobrinha, salpique o queijo parmesão restante, e regue com azeite.
7. Asse em forno médio até que fiquem bem sequinhas.
8. Sirva com molho de sua preferência.

#### **41. Tabua de frios low carb**

##### **Ingredientes:**

Salame fatiado ou cortado em cubinhos a gosto

Presunto fatiado ou cortado em cubinhos a gosto

Ovos de codorna cozido a gosto

Lombo fatiado ou cortado em cubinhos a gosto

Azeitonas a gosto

Queijos variados fatiado ou cortado em cubinhos a gosto

##### **Modo de preparo:**

1. Coloque os ingredientes em um prato grande de um jeito decorado ou corte os ingredientes em cubinhos e coloque-os em palitos de dente.
2. Sirva.

## 42. Torta de espinafre com muito queijo low carb

### **Ingredientes:**

#### **Recheio:**

- 1 maço de espinafre
- 1 colher (sopa) cheia de manteiga
- Alho picado a gosto
- Cebola picada a gosto
- Temperos a gosto (sal, pimenta, etc.)
- 1 xícara de queijo gorgonzola
- 1 caixinha de creme de leite

#### **Massa:**

- 5 ovos
- 1/2 xícara (chá) de sementes de girassol moída
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela, refogue o espinafre na manteiga com alho, cebola e os temperos até ficar transparente.
2. Coloque os ingredientes da massa dentro de uma tigela e misture bem. Coloque colocando o fermento por último (ou bata tudo no liquidificador, acrescentando o fermento depois).
3. Misture o creme de leite com o queijo dentro de uma panela, leve ao fogo e misture bem até ficar incorporado.
4. Despeje a massa dentro de uma forma untada com manteiga.
5. Despeje o recheio sobre a massa.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse por 35 minutos ou até que a massa esteja dourada.
7. Sirva.

### 43. Torta salgada com abobrinha e frango low carb

#### **Ingredientes:**

1 abobrinha média

1 ovo

2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas

Frango desfiado temperado a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.

2. Rale a abobrinha na parte grossa do ralador e transfira para uma tigela.

3. Acrescente 1 ovo e a farinha de amêndoas. Misture bem.

4. Em uma forma untada, faça 1 camada de abobrinha, acrescente o frango, mais uma camada de abobrinha e finalize com queijo provolone.

5. Leve ao forno e asse por 35 minutos.

6. Sirva.

#### 44. Tomate recheado

##### **Ingredientes:**

4 tomates grandes

Sal e pimenta do reino

##### **Para o molho:**

1 dente de alho

1 cebola pequena

2 tomates verdes

1 colher sopa biomassa

Azeite

Noz moscada

Louro

Sal e pimenta do reino

##### **Para o recheio:**

1 cebola pequena

Alho

100 gramas carne seca cozida e desfiada

Salsinha e cebolinha

5 colheres requeijão light

Sal e pimenta

##### **Modo de preparo:**

1. Corte a tampa dos tomates.

2. Com uma colher, retire cuidadosamente as sementes dos tomates e tempere com sal e pimenta do reino. Reserve.

3. Para preparar o molho, refogue a cebola, o alho e os tomates. Acrescente um pouco de água, a folha de louro, a biomassa, abafe e deixe engrossar. Se precisar, acrescente uma pitada de açúcar demerara para tirar a acidez.

4. Para preparar o recheio, refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne seca, deixe apurar e coloque o requeijão. Ajuste o sal e a pimenta, se necessário.

5. Recheie os tomates e disponha-os em uma assadeira e leve para gratinar em forno 180°C por 10 minutos.

7. Sirva.

## 45. Abóbora recheada com presunto defumado e queijo

### **Ingredientes:**

Meia abóbora japonesa média

1 colher (sopa) de azeite

Meia cebola picada

1 colher (chá) de sal

250 gramas de queijo prato cortado em cubinhos

250 gramas de presunto defumado artesanal cortado em cubinhos

1 xícara (chá) de maionese caseira

1 colher (chá) de salsinha picada

2 claras

1 colher (sopa) de queijo parmesão

### **Modo de preparo:**

1. Remova as sementes da abóbora.
2. Coloque a abóbora em uma panela grande, cubra com água e cozinhe por 30 minutos ou até ficar macia.
3. Escorra, retire com cuidado a polpa e reserve a casca.
4. Deixe o forno pré-aquecendo em temperatura média (180°C).
5. Aqueça o azeite em uma panela média, em fogo médio. Doure a cebola.
6. Adicione a polpa da abóbora reservada e o sal.
7. Deixe refogar por 2 minutos.
8. Adicione o queijo, o presunto, metade da maionese caseira e a salsinha.
9. Mexa bem e transfira para a abóbora reservada.
10. Transfira a abóbora para uma assadeira média e reserve.
11. Bata as claras em neve em uma batedeira.
12. Misture delicadamente o restante da maionese, sem bater.
13. Espalhe sobre o recheio da abóbora e polvilhe o queijo ralado.
14. Asse no forno por 20 minutos ou até dourar.
15. Sirva.

## 46. Abóbora recheada com frutos do mar

### **Ingredientes:**

01 abóbora japonesa (1kg)  
01 cebola  
01 tomate  
01 pimentão  
03 dentes de alho  
200 ml de leite de coco  
200 gramas de camarão descascado  
200 gramas de filé de peixe cortado em cubinhos  
Azeite coentro sal, pimenta e colorau

### **Modo de preparo:**

1. Corte a abóbora japonesa e retire as sementes.
2. Coloque abóbora em uma assadeira e asse-a em forno pré-aquecido por 40 minutos a 220°C, ou até raspar com facilidade.
3. Em uma panela, doure os dentes de alho no azeite.
4. Acrescente a cebola, o tomate, o pimentão e o colorau nesta ordem. Misture um pouco e reserve.
5. Em um processador ou liquidificador, triture o conteúdo da panela junto com o coentro, o leite de coco, o sal e a pimenta até obter um creme homogêneo.
6. Despeje a mistura na panela, e adicione o camarão e o peixe. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 a 15 minutos.
7. Abra a moranga e coloque o recheio dentro.
8. Sirva ou, se preferir, acrescente queijos por cima, e asse até gratinar.

## 47. Bolo de carne low carb com blanquet de peru e ovo

### **Ingredientes:**

800 gramas de carne moída

1 dente de alho picado

1 cebola picada

Salsa picada a gosto

Cebolinha picada a gosto

1/2 pimentão picado

Sal a gosto

Orégano a gosto

### **Recheio:**

Blanquet de peru cortado em tirinhas

Queijo minas em cubos

Ovo cozido a gosto

Azeitonas verdes picadas

### **Modo de preparo:**

1. Em um recipiente, tempere a carne moída com alho, cebola, salsa, cebolinha, pimentão, sal, orégano e outros temperos da preferência.
2. Reserve por uma hora para a carne absorver os sabores do tempero.
3. Unte uma assadeira com azeite.
4. Abra a carne moída temperada nessa assadeira.
5. Distribua os ingredientes do recheio no centro da carne moída.
6. Feche cobrindo tudo, formando um bolo.
7. Leve ao forno médio pré-aquecido e asse por 40 minutos ou até dourar.
8. Sirva.

## 48. Rocambole low carb de bacon

### **Ingredientes:**

600 gramas de carne moída  
1 cebola pequena cortada em cubinhos  
200 gramas de bacon cortado em cubinhos  
1 dente de alho amassado  
1 ovo  
Cheiro verde a gosto  
Sal a gosto  
Gotas de suco de limão a gosto  
1 colher (sopa) de parmesão ralado

### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, coloque a carne moída e acrescente a cebola do tempero picada, o alho, cheiro verde, sal, limão, parmesão e o ovo.
2. Misture bem até obter uma massa de carne.
3. Abra a massa em uma assadeira coberta com um pedaço de papel alumínio. Reserve.
4. Em seguida, doure o bacon em um frigideira até ficar crocante.
5. Recheie a carne com o bacon e acrescente o cheiro verde.
6. Enrole a carne no papel alumínio.
7. Leve ao forno a 200°C e asse por 40 minutos.
8. Retire o papel alumínio e sirva.

## 49. Rocambole de frango low carb

### **Ingredientes:**

2 filés de peito de frango

Sal a gosto

Pimenta dedo de moça

1 cebola picada

1 colher (sopa) de açafrão

### **Recheio:**

Fatias de presunto

Fatias de mussarela

Tomate sem sementes picado

Orégano a gosto

Bacon picado a gosto

Requeijão cremoso a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Coloque os filés no liquidificador e bata com o sal, pimenta, cebola e açafrão até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque a mistura do frango moído sobre um papel alumínio e abra bem até ficar com espessura fina.
3. Recheie com presunto, mussarela, cubos de tomate, bacon e tempere com orégano.
4. Acrescente requeijão espalhando bem.
5. Enrole com cuidado em forma de rocambole.
6. Unte uma forma com azeite e coloque o rocambole dentro da forma.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 30 a 40 minutos.
8. Retire o papel alumínio cuidadosamente.
9. Sirva.

## 50. Strogonoff de carne low carb

### **Ingredientes:**

- 1 quilo de alcatra em cubos
- 100 ml de conhaque
- 250 gramas de cogumelos frescos fatiados
- 200 ml de molho de tomate peneirado
- 1 xícara de creme de leite
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de pimenta do reino
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de água

### **Modo de preparo:**

1. Doure a cebola e o alho em uma frigideira grande com a manteiga.
2. Em seguida, acrescente a carne e deixe dourar.
3. Adicione o conhaque e flambe deixando o álcool evaporar por completo.
4. Coloque a água, os cogumelos, o molho de tomate e mexa bem.
5. Cozinhe até a carne ficar macia e o caldo reduzir.
6. Acrescente o creme de leite.
7. Misture bem.
8. Sirva.

## 51. Strogonoff de frango low carb com palmito

### **Ingredientes:**

- 1 peito de frango em cubos
- 1 xícara de cogumelos paris em fatias finas
- 1 xícara de palmito picado
- 1 ½ xícara de iogurte natural
- ½ colher de sopa de mostarda Dijon
- ½ cebola pequena picada em cubinhos
- 2 dentes de alho picado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sálvia fresca a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Em uma vasilha, tempere os cubos de frango com sálvia, alho, sal e pimenta do reino.
2. Leve uma frigideira grande ao fogo.
3. Adicione o palmito, o frango, os cogumelos e deixe refogar tudo.
4. Quando estiver tudo macio, acrescente o iogurte e a mostarda.
5. Misture bem.
6. Sirva.

## 52. Quiche Caprese low carb

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

500 gramas de farinha de castanhas de sua preferência (Pará, caju, amêndoas, amendoim)  
2 colheres (sopa) de manteiga  
2 ovos  
60 gramas de queijo parmesão ralado  
1 colher (chá) de sal rosa do himalaia

#### **Recheio:**

3 ovos  
1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco  
150 gramas de mussarela de búfala em pedacinhos  
100 gramas de parmesão ralado  
200 gramas de tomatinho cereja inteiros  
1 xícara (chá) de folhas de manjeriço  
Pimenta-do-reino  
Sal (se necessário, os queijos já são salgados)

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea.
2. Forre o fundo de uma forma de fundo removível e asse até que fique levemente dourada.
3. Retire do forno e reserve.
4. Em um refratário, coloque todos os ingredientes do recheio, menos os tomates e o manjeriço.
5. Despeje a mistura sobre a massa assada.
6. Espalhe por cima os tomatinhos e as folhas de manjeriço.
7. Leve ao forno e asse até o recheio ficar dourado e firme.
8. Faça o teste do palito (espete e veja se está seco).
9. Sirva.

### 53. Frango ao alho

#### **Ingredientes:**

- 1 quilo de coxas (ou sobre coxas) de frango
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 10 dentes de alho fatiados
- Suco de 1 limão
- ½ copo (120 ml) de salsa picada finamente
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de ervas secas

#### **Modo de preparo:**

1. Deixe o forno pré-aquecendo a 220°C.
2. Coloque os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga.
3. Acrescente sal e a gosto.
4. Polvilhe o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue o suco do limão e o azeite por cima.
5. Leve ao forno e asse o frango até ficar dourado e as fatias de alho marrom e torradas (cerca de 30 a 40 minutos)
6. Baixe a temperatura um pouco no final.
7. Sirva.

## 54. Frango de natal com molho de frutas vermelhas

### **Ingredientes:**

#### **Para assar o frango:**

- 1 frango inteiro limpo
- 1 pitada de sal e pimenta do reino
- 1 punhado de ervas finas (alecrim, tomilho e louro)
- 200 gramas de manteiga amolecida
- 1 fio barbante
- 1 cebola
- 2 cenouras

#### **Para o molho de frutas vermelhas:**

- 1 quilo de mistura de frutas vermelhas frescas ou congeladas (amoras, framboesas, morangos, etc.)
- 100 gramas de flor de hibisco desidratada
- 30 gramas de uva passa (opcional)
- 3 limões ou laranjas
- 3 colheres (sopa) de rapadura (opcional)
- 1 ramo de hortelã
- 50 gramas de manteiga
- ½ xícara de água (120 mililitros)
- 1 dente de alho amassado

#### **Modo de preparo:**

1. Em um recipiente, misture a manteiga com as ervas e tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Tempere também o frango com sal e pimenta, por dentro e por fora, e esfregue a manteiga em todo ele. Amarre as extremidades da coxa com o barbante.
3. Unte uma forma de assar e coloque a cebola e as cenouras picadas.
4. Disponha o frango inteiro sobre os legumes e cubra com papel alumínio
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse por 45 minutos (dependendo do tamanho).
6. Em seguida, retire o papel e deixe o frango dourar por aproximadamente 10 a 15 minutos.
7. Para preparar o molho, junte todos os ingredientes necessários.
8. Coloque em uma panela a água, o suco dos limões ou das laranjas, as flores de hibiscos e as passas.
9. Leve a panela ao fogo para ferver.
10. Retire as flores de hibiscos e adicione as frutas vermelhas, a manteiga, o alho e a hortelã.

11. Ferva até as frutas ficarem bem macias.
12. Logo que o frango estiver assado, retire-o do forno e regue sobre ele o molho de frutas vermelhas ou utilize uma molheira.
13. Coloque o frango em um refratário e decore com frutas vermelhas frescas ou como preferir.
14. Sirva.

## 55. Frango orgânico ou Frango caipira de Natal

### **Ingredientes:**

- 2 frangos inteiros caipiras ou orgânicos
- 2 colheres (sopa) de alecrim picado finamente
- 10 folhas de sálvia picadas finamente
- 3 dentes de alho esmagado
- Flocos de pimenta vermelha a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra- virgem
- Sal marinho ou sal grosso
- ½ colher (café) de açafrão
- 2 cebolas pequenas roxas
- 2 cenouras pequenas cortadas em cubinhos
- 3 galhos de aipo, cortado em cubos
- 2 folhas de louro
- 1 maço de tomilho
- 4 xícaras de caldo de galinha natural
- 1 1/2 xícaras de vinho branco seco
- Barbante

### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigelinha, misture o alecrim picado, a sálvia, o alho, os flocos de pimenta vermelha e azeite. Adicione sal generosamente.
2. Com a ponta dos dedos, distribua a pasta uniformemente por todo o frango. Regue cada frango com mais azeite e massageie a pele.
3. Polvilhe cada frango generosamente com sal.
4. Deixe marinando de um dia para o outro.
5. Disponha os legumes em cubos, folhas de louro e tomilho sobre uma assadeira grande que caiba os dois frangos.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C.
7. Asse até dourar e vire para assar do outro lado.
8. Retire os frangos da assadeira.
9. Em uma panela, regue os frangos com o vinho e leve ao fogo médio para reduzir à metade.
10. Adicione o caldo de galinha natural e acerte o sal, se necessário.
11. Quando o caldo estiver reduzido, transfira os frangos para um refratário.

12. Coe e regue os frangos com o caldo.

13. Decore os frangos com castanhas de caju, do Pará, amêndoas, pistaches, damascos secos e ameixas.

14. Sirva.

## 56. Peru de natal low carb

### **Ingredientes:**

#### **Para o peru:**

- 1 peru de 5 kg
- 100 gramas de manteiga
- ½ xícara (chá) de vinho branco
- 1 tangerina (ou laranja)

#### **Para o caldo do peru:**

- 2 cebolas cortadas em 4 partes
- 2 cenouras cortadas em 4 partes
- 1 maço de aspargos
- Pescoço, moela e coração do peru (reservados)
- Tomilho a gosto
- Pimenta preta a gosto

#### **Para o molho do peru de natal:**

- 1,5 litro de caldo (acima)
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Raspas de tangerina (ou laranja)

#### **Para a farofa low carb:**

- 100 gramas de farinha de amendoim torrado
- 200 gramas de manteiga
- 1 xícara (chá) de bacon picadinho
- 1 xícara (chá) de cebola picadinha

### **Modo de preparo:**

#### **Peru:**

1. Descongele o peru de maneira lenta e uniforme (aproximadamente 48 horas).
2. Deixe o forno pré-aquecendo a 220°C.
3. Retire o peru (descongelado) da geladeira e reserve os miúdos para fazer o molho. Como não se encontra mais no mercado peru sem tempero pronto, siga os passos a seguir para amenizar o sabor artificial: coloque o peru numa tigela grande e lave sob água corrente. Cubra com água

limpa e deixe de molho por 10 minutos. Descarte a água e repita o mesmo processo mais uma vez - isso serve para tirar o excesso de tempero do peru.

4. Em uma panela, derreta a manteiga com o vinho e reserve.

5. Com um pano de prato limpo, seque bem o peru e coloque-o em uma assadeira. Coloque o pano na panela com o vinho e a manteiga derretida. Esprema para retirar o excesso e cubra o peito e as asinhas do peru com o pano. Logo após, cruze as coxas e amarre-as com um barbante. Corte a tangerina ao meio e insira as metades na cavidade, deixando uma para tampá-la.

6. Leve a assadeira ao forno e asse por 30 minutos a 220°C. Reduza a temperatura para 180°C (temperatura média) e deixe assando por mais 3 horas. Retire o peru do forno a cada 30 minutos e pincele com o vinho e a manteiga.

7. Depois dos primeiros 30 minutos de forno, coloque os legumes (do caldo de peru) e miúdos para assar por 1 hora junto com o peru.

8. Depois de assar o peru, retire a assadeira do forno e, com uma pinça, retire e descarte o pano da ave.

9. Coloque o peru sobre uma tábua de corte. Cubra com papel-alumínio para que não esfrie e deixe descansando por aproximadamente 10 minutos antes de servir.

#### **Caldo do Peru:**

1. Após a primeira meia hora em que o peru estiver no forno, coloque as cebolas, as cenouras, os talos de aspargos e os miúdos na assadeira. Asse por 1 hora.

2. Retire da assadeira os legumes e os miúdos assados e coloque em uma panela com 2,5 litros de água.

3. Adicione as folhas de tomilho e a pimenta preta a gosto.

4. Leve ao fogo alto e, quando levantar fervura, reduza para baixo.

5. Cozinhe por 1 hora.

6. Coe, descarte os legumes e reserve o caldo.

#### **Molho do peru:**

1. Derreta a manteiga em uma panela. Adicione a farinha e misture bem por 3 minutos, em fogo médio. Retire do fogo e despeje o caldo.

2. Volte a panela ao fogo médio e cozinhe por cerca de 15 minutos, até que engrosse. Mexa de vez em quando. Desligue o fogo.

3. Quando o peru terminar de assar, retire-o da assadeira e transfira para uma tábua de corte. (Cubra com papel-alumínio para que não esfrie e deixe descansando por cerca de 10 minutos antes de despedaçar.) Leve a assadeira com os líquidos que se formaram à chama média do fogão. Adicione o vinho e raspe o fundo com uma colher de pau por 2 minutos. Transfira esse líquido para a panela com o molho, passando por uma peneira.

4. Leve o molho ao fogo médio e, quando levantar fervura, cozinhe por mais 2 minutos. Junte as raspas de tangerina e verifique o sabor. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Sirva bem quente.

**Farofa de bacon:**

1. Em uma frigideira, refogue a cebola e o bacon.
2. Em seguida, acrescente a manteiga para derreter.
3. Adicione a farinha de amendoim pouco a pouco, misturando bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Desligue o fogo.
5. Sirva.

## 57. Chester ou Peru light com molho de laranja e especiarias

### **Ingredientes:**

#### **Chester:**

- 1 chester ou peru de cerca de 4 kg
- 2 xícaras de vinho branco
- 2 cebolas
- 1 cabeça de alho amassado
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- 2 cebolas médias inteiras
- 1 colher (sopa) de azeite (para pincelar)

#### **Molho de laranja e especiarias:**

- 2 xícaras de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de stévia ou xilitol em pó
- 3 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de azeite

#### **Modo de preparo:**

1. Retire o chester do freezer na véspera e coloque-o na geladeira para descongelar dentro de uma bacia grande, sem retirá-lo da embalagem.
2. No próximo dia, retire-o da embalagem, descartando o saquinho com os miúdos que vem junto dele.
3. Lave em água corrente filtrada, esfregando bastante e abrindo bem para retirar os nervinhos que tem por dentro.
4. Em um liquidificador, bata o vinho branco com a cebola, o alho, o sal e a pimenta.
5. Fure o chester com ajuda de um garfo e cubra-o com o tempero que foi preparado no liquidificador. Coloque esse tempero dentro para o chester não ficar seco. Cubra e deixe na geladeira por algumas horas.
6. Para assar, coloque o chester em uma forma, adicione as 2 cebolas inteiras dentro da barriga do mesmo.
7. Pincele o chester com azeite por cima do peito, coxas para que o papel alumínio não grude.
8. Cubra-o com o papel de alumínio, de forma que a forma fique inteiramente coberta, apenas com termômetro que vêm nele descoberto.
9. Asse em forno médio pré-aquecido até que o termômetro levante avisando que está pronto.
10. Enquanto isso, prepare o molho de laranja e especiarias.

11. Após o chester estiver cozido, retire o papel de alumínio e retorne-o ao forno, para assar regando com o molho do próprio tabuleiro até que esteja assado.
12. Quando o chester estiver quase assado, regue por último com a metade do molho de laranja, preparado anteriormente.
13. Depois de assado, retire do forno e coloque na travessa em que irá servi-lo.
14. Cubra o chester com o restante do molho de laranja previamente aquecido.
15. Sirva.

**Molho de laranja e especiarias:**

1. Em uma panela, adicione o suco de laranja e o gengibre e deixe em fogo brando até reduzir o volume.
2. Coloque o adoçante e deixe um pouco mais no fogo até ferver.
3. Desligue e reserve até a hora de utilizar.

## 58. Lombo de porco com molho de cereja low carb

### **Ingredientes:**

- 1 lombo de porco (cerca de 500 gramas)
- 1 folha de louro quebrada
- Suco de 1 limão
- 3 dentes de alho repicados
- 1 cebola pequena repicada
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água o quanto baste para cozinhar o lombo de porco

### **Modo de preparo:**

1. Tempere o lombo com sal, pimenta, limão, alho e cebola.
2. Deixe marinando de um dia para o outro na geladeira.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e sele bem todos os lados da carne.
4. Adicione um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar.
5. À medida que a água secar, adicione um pouco mais até que o lombo cozinhe por completo.
6. Vire a carne durante o processo.
7. Espete a carne com um garfo para ver se cozinhou bem. Se ele entrar com facilidade, o lombo estará pronto.

### **Molho de cereja low carb:**

#### **Ingredientes:**

- 150 ml de vinho tinto seco
- 3 colheres (sopa) de geleia de cereja sem açúcar (ou substitua por geleia de frutas vermelhas)
- 1 colher (sopa) de xilitol
- 8 cerejas in natura

#### **Modo de preparo:**

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo.
2. Ferva até o líquido reduzir e encorpar, mexendo sempre durante o processo.
3. Regue o lombo com o molho e sirva.

## 59. Lombo assado com molho agridoce

### **Ingredientes:**

- 1 peça inteira (1 kg) de lombo de porco
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 taça (100 ml) de vinho branco seco
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 folhas de louro
- 2 colheres (café) de sal marinho ou sal rosa
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino branca (moída na hora)

### **Molho:**

- 1/2 copo (100 ml) de suco de laranja natural (coado)
- 1 colher (chá) de amido de milho

### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, misture o alho, o vinho, o suco de limão, o louro, o sal e a pimenta.
2. Faça alguns furos no lombo e regue com a marinada.
3. Cubra com papel-alumínio e deixe na geladeira por 4 horas.
4. Coloque o lombo em uma assadeira.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 2 horas ou até ficar macio (mantenha coberto com o alumínio por 1 hora e, depois, a cada 15 minutos, regue o lombo com a marinada que ficar no fundo da assadeira).
6. Retire do forno, escorra toda a parte líquida (reserve) e corte a carne em fatias finas.

Sirva com o molho.

### **Molho:**

1. Coe o líquido reservado do lombo em uma panela pequena, leve ao fogo baixo e junte o amido já diluído no suco de laranja.
2. Mexa bem até engrossar.
3. Sirva com o lombo fatiado.

## 60. Lombo recheado com queijo e bacon

### **Ingredientes:**

2 quilos de lombo de porco (aproximadamente)  
18 a 21 fatias de mussarela fatiada  
18 a 21 fatias de bacon ou presunto fatiado  
4 dentes de alhos picados bem fino  
1/2 colher de sobremesa de massa pimentão (opcional)  
Orégano, tomilho, sal, pimenta ou outros temperos a gosto  
1/2 copo de vinho branco  
Azeite a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, coloque o alho, a massa de pimentão, o azeite e os demais temperos a gosto. Misture bem.
2. Misture a peça de lombo com a mistura de temperos.
3. Deixe o lombo marinando por algumas horas para que a carne absorva bem os temperos.
4. Coloque o lombo em uma forma coberta com vinho branco e um pouco de água.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 2 horas ou até ficar macio (mantenha coberto com o alumínio por 1 hora e, depois, a cada 15 minutos, regue o lombo com a marinada que ficar no fundo da assadeira).
6. Quando o lombo estiver quase cozido, corte-o em fatias não muito grossas, mas sem cortar até ao fim para não separar o lombo.
7. Preencha os cortes feitos com o queijo e o bacon (ou presunto).
8. Coloque novamente no forno até que o queijo derreta e o bacon doure.
9. Sirva.

## 61. Pernil marinado

### **Ingredientes:**

- 1 pernil de porco com osso de 4 quilos
- 1 xícara de bacon picado em cubos grandes
- Sal e pimenta do reino

### **Marinada:**

- Suco de quatro laranjas
- 1 xícara de vinho branco
- 1 xícara de ervas frescas (salsinha, alecrim e tomilho frescos)
- 1/2 xícara de azeite
- 1 cebola grande picada em cubos grandes
- 4 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto

### **Molho:**

- 1 copo de iogurte natural integral sem açúcar
- 3 ramos de folhas de hortelã
- 4 colheres de sopa de azeite
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de preparo:**

\*Para um sabor mais apurado, deixe o pernil na marinada por 24 horas antes de ir para o forno.

1. Com uma faca, faça furos ao longo do couro do pernil e insira um cubo de bacon em cada buraco.
2. Tempere a carne com sal e pimenta.
3. Coloque um saco plástico grande dentro de um pote também grande, o suficiente para caber o pernil. Coloque o pernil dentro do saco.
4. Regue o pernil com o vinho branco e depois com o suco das laranjas.
5. Em um processador ou liquidificador, adicione a cebola cortada em cubos grandes, o alho em pedaços grandes, as ervas frescas (apenas as folhas), e a meia xícara de azeite.
6. Tempere com sal e pimenta.
7. Bata bem e despeje por cima do pernil.
8. Retire o excesso de ar do saco e amarre em cima.
9. Na metade do tempo das 12 horas da marinada, vire a carne dentro do saco para que o outro

lado também tenha contato com o tempero.

10. Retire a carne da geladeira uma hora antes de colocar para assar.

11. Pré-aqueça o forno por 10 minutos a 200°C.

12. Coloque o pernil em uma forma grande e cubra bem com papel alumínio.

13. Asse o pernil no forno a 200°C durante 4 horas.

14. Retire o papel alumínio e volte ao forno por mais 40 minutos para dourar a carne.

15. Para preparar o molho, bata bem todos os ingredientes no liquidificador ou processador.

16. Corte o pernil em lascas.

17. Regue com o molho de iogurte e hortelã.

18. Sirva.

## 62. Bacalhau de Natal low carb

### **Ingredientes:**

2 cebolas cortada em rodela fininhas  
3 dentes de alho picadinho  
3 cenouras (ralada)  
1 couve flor grande  
3 postas de bacalhau  
Azeite  
Vinho branco quanto baste  
1 folha de louro  
Pimenta caiena a gosto  
Noz moscada a gosto  
Coentro fresco a gosto  
Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela com água e sal, cozinhe a couve flor.
2. Escorra bem a água e triture tudo em purê.
3. Em uma outra panela, cozinhe o bacalhau.
4. Deixe o bacalhau esfriar e desfie.
5. Em uma panela antiaderente, adicione a cebola, o alho e o louro.
6. Quando a cebola estiver refogada, adicione um pouco de vinho branco e deixe ferver. Acrescente a cenoura ralada e deixe cozinhar.
7. Quando a cenoura já estiver cozida, adicione o bacalhau desfiado e o purê de couve flor.
8. Acerte os temperos e adicione o coentro picado.
9. Leve ao forno pré-aquecido médio por 15 minutos e asse até apenas dourar.
10. Se preferir, coloque queijo ralado por cima e asse até dourar.

### **63. Bacalhau desfiado**

150 gramas de bacalhau desfiado  
30 gramas de presunto em tirinhas  
100 gramas de cebola picadinha  
3 ovos batidos  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
Azeitona e salsinha picada a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela, refogue a cebola no azeite até ficar quase transparente.
2. Adicione o presunto, o bacalhau e a azeitona.
3. Misture bem.
4. Acrescente os ovos e mexa constantemente.
5. Retire do fogo antes que os ovos cozinhem por completo.
6. Transfira a mistura para um refratário.
7. Salpique a salsinha.
8. Sirva.

## 64. Bacalhau com legumes ao forno

### **Ingredientes:**

- 2 postas de bacalhau dessalgado
- 1 berinjela cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho
- 1 abobrinha
- 2 cebola
- 2 pimentões verdes
- 2 tomates cortado em cubos
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 folha de louro

### **Modo de preparo:**

1. Lave e corte a cebola e os pimentões em pedaços.
2. Leve uma panela ao fogo médio com azeite.
3. Doure a cebola e cozinhe até os pimentões ficarem macios.
4. Adicione a abobrinha e a berinjela cortadas em cubinhos. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando.
5. Em seguida, acrescente o tomate e a folha de louro.
6. Tempere com sal e pimenta, mexa e deixe cozinhar tudo por mais 5-10 minutos em fogo médio.
7. Enquanto isso coloque o bacalhau em assadeira forrada com papel manteiga. Regue com um pouco de azeite e asse no forno preaquecido a 200°C por 10 minutos.
8. Coloque os legumes em uma travessa e o bacalhau por cima.
9. Sirva.

## 65. Bacalhau Paleo

### **Ingredientes:**

- 3 postas de bacalhau dessalgado
- 1 lata de creme de leite fresco
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva virgem extra
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- Pimenta do reino
- Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Em uma assadeira, coloque a cebola fatiada, a folha de louro e o bacalhau.
2. Tempere de um lado e do outro com pimenta do reino e, se preferir, com um pouco de sal também.
3. Em uma vasilha separada, misture o creme de leite com a mostarda.
4. Regue o bacalhau com o azeite e acrescente a mistura de creme de leite.
5. Leve ao forno a 180°C e asse por cerca de 20 a 25 minutos, ou até as postas começarem a se desmanchar.
6. Sirva com legumes ao forno com tomilho.

## 66. Bolinho de bacalhau low carb com abóbora

### **Ingredientes:**

300 gramas de abóbora cozida

500 gramas de bacalhau dessalgado cozido e desfiado

Cebolinha picada a gosto

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Alho picado a gosto

Cebola picada a gosto

2 colheres (sopa) farinha de linhaça

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe a abóbora sem a casca e a amasse a polpa com um garfo até obter um purê. Reserve.
2. Quando esfriar, misture com o bacalhau, cebolinha e temperos.
3. Acrescente a farinha de linhaça e misture bem até obter uma massa homogênea fácil de modelar.
4. Modele os bolinhos em tamanhos pequenos.
6. Coloque os bolinhos em uma assadeira untada e enfarinhada.
7. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos.
8. Sirva.

## 67. Bolinho de bacalhau low carb com biomassa de banana verde

### **Ingredientes:**

300 gramas de bacalhau desfiado e dessalgado

200 gramas de biomassa de banana verde

1/2 cebola picada ou ralada

3 dentes de alho

Cheiro verde picado a gosto

1/2 xícara de farinha de amêndoas

Farinha de linhaça dourada para empanar

Sal a gosto

Pimenta a gosto

Azeite ou óleo de coco

### **Modo de preparo:**

1. Aqueça o azeite ou óleo de coco e doure a cebola e o alho.
2. Adicione o bacalhau previamente dessalgado e refogue bem junto com o cheiro verde. Reserve.
3. Em uma tigela, misture o bacalhau refogado, a biomassa e a farinha de amêndoas até ficar bem homogêneo. Adicione sal e pimenta.
4. Modele os bolinhos com as mãos.
5. Passe cada bolinho na farinha de linhaça dourada.
6. Coloque os bolinhos em uma assadeira untada e enfarinhada com linhaça dourada.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos de cada lado ou até dourar.
8. Sirva.

## 68. Bolinhos de bacalhau low carb com farinha de coco

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de bacalhau desfiado cozido e dessalgado
- 1/4 de couve flor cozida
- Salsinha fresca picada a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- Linhaça dourada para empanar

### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela com água, cozinhe a couve-flor até ficar bem macia.
2. Dessalgue o bacalhau e cozinhe.
3. Coloque tudo em um processador e bata até obter uma pasta.
4. Modele os bolinhos e passe na linhaça dourada para empanar.
5. Coloque em assadeira untada com óleo de coco.
6. Leve ao forno alto e asse por 30 minutos até dourar.
7. Sirva.

## 69. Torta de bacalhau low carb

### **Ingredientes:**

400 gramas bacalhau dessalgado, desfiado e refogado com 1 cebola

4 claras em neve

2 gemas

150-200 gramas de ricota (ou tofu temperado)

1 colher (chá) de fermento em pó

Pimenta a gosto

Salsa e cebolinha a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Em uma forma de fundo removível ou um refratário, amasse a ricota com as gemas e incorpore com os outros ingredientes.
2. Asse em forno baixo até dourar.
3. Sirva.

## Receitas doces

### 70. Apple fresh

#### **Ingredientes:**

Suco de 2 limões-sicilianos

8 cubos de gelo

1 maçã verde

2 copos (200 ml) de água com gás

2 taças (400 ml) de espumante

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma jarra ou coqueteleira, misture o suco de limão e o gelo.

2. Distribua entre quatro taças.

3. Adicione a maçã, a água e o espumante.

Sirva em seguida.

## 71. Bolo de chocolate low carb

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

- 4 colheres (sopa) cacau em pó
- 3/4 xícara farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de açúcar de coco ou adoçante stévia
- 2 colher (sopa) farinha de coco
- 3 ovos
- 5 colher de (sopa) creme de leite
- 1 colher (chá) bem cheia fermento em pó
- Essência de baunilha a gosto

#### **Calda:**

- 5 colheres (sopa) creme de leite
- 60 gramas de chocolate 70%

### **Modo de preparo:**

#### **Massa:**

1. Misture os ingredientes secos em uma vasilha.
2. Abra um buraco no meio, despeje os ovos, o creme de leite e a essência.
3. Misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Acrescente o fermento e misture levemente.
5. Coloque a massa dentro de uma forma untada, ou uma forma de silicone.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C graus, por 25 minutos.

#### **Calda:**

1. Em uma panela pequena, derreta o chocolate.
2. Misture com o creme de leite e reserve.

#### **Montagem:**

1. Desligue o forno, deixe o bolo esfriar, e desenforme.
2. Cubra com a calda.
3. Sirva.

## 72. Bolo de especiarias sem açúcar, sem glúten e sem lactose

### **Ingredientes:**

4 ovos

1 maçã ralada

2 xícaras de farinha de amêndoa

2 colheres (chá) de fermento química em pó

1/2 xícara de erythritol (ou adoçante equivalente a 1/2 xícara de açúcar)

1/2 xícara de óleo de amêndoas

3 colheres (sopa) de sementes de chia

### **Especiarias:**

1 colher (chá) de canela

1 colher (chá) de cravo da índia

1 colher (chá) de gengibre em pó

1/2 colher (chá) cardamomo

1 pitadinha de sal

### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, bata os ovos com o adoçante até ficar bem cheio de ar.
2. Acrescente os temperos e a pitadinha de sal.
3. Adicione o óleo de amêndoa.
4. Acrescente a farinha de amêndoa, a maçã ralada e o fermento.
5. Misture bem.
6. Unte uma forma com óleo e farinha de amêndoa.
7. Leva ao forno pré-aquecido e asse por 40 minutos a 200 graus.
8. Deixe esfriar.
9. Sirva.

### 73. Brownie low carb

#### **Ingredientes:**

250 gramas chocolate 70% cacau

1/2 xícara (chá) farinha de amêndoas

5 ovos

1/3 xícara (chá) de manteiga ghee

2 colheres (sopa) de adoçante (stévia ou xilitol)

1 colher (café) bicarbonato de sódio

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, bata as claras em neve e reserve.
2. Misture a farinha com o adoçante e o bicarbonato de sódio.
3. Misture com as claras até ficar bem incorporado.
4. Acrescente as gemas, o chocolate derretido em banho maria e a manteiga.
5. Misture tudo bem lentamente para não perder muito volume e ficar macio.
6. Unte uma forma e despeje a massa.
7. Leve ao forno médio e asse por 15 minutos.
8. Corte em pedaços e sirva.

## 74. Bolachinhas de gengibre e canela Paleo low carb

### **Ingredientes:**

- 100 gramas castanha do Pará
- 150 gramas de amêndoas pelada
- 60 gramas eritritol (ou outro adoçante natural – xilitol, stévia, etc.)
- 50 gramas de manteiga
- 1 ovo inteiro
- 1 limão (casca)
- 1 colher (sopa) de canela
- 1 colher (sobremesa) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) fermento em pó
- 1 pitada de sal

### **Modo de preparo:**

1. Em um processador, triture bem as cascas dos limões com o adoçante.
2. Acrescente as castanhas e amêndoas e triture até virar farinha.
3. Junte todos os ingredientes restantes e mexa bem.
4. Molde pequenas bolas e aperte, modelando discos de bolachas.
5. Disponha as bolachinhas em uma assadeira forrada com papel vegetal.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 10 minutos.
7. Deixe esfriar para endurecer e servir.

## 75. Biscoito amanteigado low carb com cranberries

### **Ingredientes:**

4 ovos

3/4 xícara de eritritol

1/2 colher (chá) de baunilha

1/4 de colher (chá) de sal

1/2 xícara de manteiga derretida

3/4 de xícara de farinha de coco

1 xícara de cranberries secas

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (chá) de gengibre em pó

1 colher (chá) de cravo em pó

### **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, misture os ovos, adoçante, sal, baunilha e manteiga derretida.
2. Em seguida, acrescente a farinha de coco, canela, gengibre, cravo em pó e as cranberries secas.
3. Misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Deixe a massa descansando por 5 a 10 minutos.
5. Logo após, separe porções da massa e faça bolinhas.
6. Coloque em assadeira untada e achate cada bolinha.
7. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos ou até dourar levemente.
8. Sirva.

## 76. Cheesecake low carb

### **Ingredientes:**

- 2 ovos
- 300 gramas de cream cheese
- 100 gramas de xilitol
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
- Geleia natural sem açúcar (sabor de sua preferência)

### **Massa:**

- 4 colheres (sopa) cheias de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida

### **Modo de preparo:**

#### **Massa:**

1. Misture a manteiga com a farinha.
2. Amasse com as mãos até virar uma farofa.
3. Forre o fundo de uma forma média.
4. Leve ao forno e asse por 15 minutos.

#### **Cheesecake:**

1. Na batedeira, bata o cream cheese na batedeira até dobrar de volume.
2. Adicione pouco a pouco o xilitol, a farinha e a baunilha em velocidade baixa Acrescente por último os ovos.
3. Bata apenas até formar uma mistura fofa e homogênea.
4. Despeje a mistura sobre a massa.
5. Leve novamente ao forno e asse por 40 minutos ou até que a superfície fique firme.
6. Deixe esfriar.
7. Deixe na geladeira por 6 horas ou de um dia para o outro.
8. Cubra com a geleia.
9. Sirva.

## 77. Chocolate quente low carb

### **Ingredientes:**

100 ml de leite de coco light

100 ml de creme de leite light

3 colheres (sopa) de cacau em pó

Adoçante a gosto

Canela em pó a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela, exceto a canela em pó.
2. Misture bem e leve ao fogo brando até engrossar.
3. Desligue o fogo e finalize com canela a gosto.
4. Sirva.

## 78. Creme de chocolate low carb

### **Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de chia

1/2 copo de leite de amêndoas

1 colher (sopa) de cacau em pó

Adoçante a gosto

1/2 colher (sopa) de essência de baunilha.

### **Modo de preparo:**

1. Em um liquidificador ou processador, triture as sementes de chia.
2. Adicione os outros ingredientes, bata tudo até ficar bem incorporado.
3. Coloque em potinhos.
4. Leve à geladeira por 10 a 15 minutos.
5. Sirva.

## **79. Creme de chocolate aromatizado com menta e coco**

### **Ingredientes:**

- 150 gramas de chocolate 70% cacau
- 400 gramas de creme de leite fresco
- 50 gramas de coco desidratado
- 50 gramas de farinha de castanha de caju
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 folhas de menta ou hortelã

### **Modo de preparo:**

1. Em uma frigideira, doure o coco e a farinha de castanhas até ficar levemente marrom.
2. Aqueça no microondas o creme de leite aos poucos, por 30 segundos em potência média.
3. Misture o creme aquecido ao chocolate e óleo de coco.
4. Misture até derreter.
5. Rasgue as folhas de menta e adicione-as à mistura.
6. Misture um pouco mais.
7. Leve à geladeira por 1 hora.
8. Sirva gelado com a farofa de castanhas e coco.

## 80. Creme low carb de maracujá e chocolate

### **Ingredientes:**

4 maracujás (apenas o suco coado)

1 xícara (chá) de castanha de caju crua sem sal (deixadas em água fervente por 15 minutos)

2 colheres (sopa) de adoçante xilitol ou eritritol

2 colheres (sopa) de água

1/2 xícara (chá) de chocolate amargo 70% picado

1/3 xícara (chá) de leite de coco

### **Modo de preparo:**

1. Em um liquidificador, bata o suco de maracujá, a castanha de caju, o adoçante e a água até virar um creme.
2. Quando estiver batendo, pare de vez em quando e empurre a mistura das laterais para o centro do liquidificador, com a ajuda de uma espátula. Reserve.
3. Derreta o chocolate e o leite de coco em banho-maria.
4. Em uma taça ou copo de vidro, monte camadas alternadas com a mistura do liquidificador e do chocolate.
5. Leve à geladeira e deixe gelar por 15 minutos.
6. Decore com sementes de maracujá.
7. Sirva.

## 81. Cookies de castanhas

### **Ingredientes:**

- 1/2 xícara de amêndoas
- 1/2 xícara de castanhas-do-pará
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 2 colheres (sopa) de manteiga de coco ou óleo de coco
- 1 colher (sopa) de açúcar culinário
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- Gotas de chocolate meio amargo para decorar

### **Modo de preparo:**

1. Coloque as castanhas e o coco ralado em um processador. Bata até obter uma farinha homogênea.
2. Acrescente os outros ingredientes e processe até ficar bem misturado.
3. Forre uma forma com papel manteiga e pré-aqueça o forno a 180C.
4. Abra a massa em uma superfície plana. Use um copo como molde redondo, pressionando a abertura do copo contra a massa.
8. Coloque os círculos na forma com o papel manteiga.
9. Decore com gotas de chocolate.
10. Leve ao forno por 10 a 15 minutos.
11. Retire da assadeira quando esfriar.
12. Sirva.

## 82. Crumble de frutas vermelhas

### **Ingredientes:**

- 1 colher (sopa) de óleo de coco (consistente)
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 5 colheres (sopa) de farinha de amêndoa (ou 15 colheres/sopa de amêndoas tostadas sem a casca, picadas)
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 12 amoras
- 1 xícara (chá) de mirtilo
- 15 morangos picados

### **Modo de preparo:**

1. Em um processador ou liquidificador, acrescente o óleo, o adoçante, a farinha (ou as amêndoas picadas) e a canela.
2. Triture tudo rapidamente até obter uma farofa grossa. Reserve.
3. Misture as frutas e transfira a mistura para 4 refratários individuais (tipo ramekin) ou coloque em uma travessa pequena.
4. Cubra com a farofa e polvilhe com a canela.
5. Asse em forno pré-aquecido a 160°C por 15 minutos.
6. Sirva quente ou frio.
7. Se preferir, sirva com iogurte grego natural light congelado.

### **83. Mousse de maracujá low carb com leite de coco**

#### **Ingredientes:**

400 gramas de nata

2 maracujás

10 gramas de gelatina sem sabor

200 ml de leite de coco

1 colher (chá) de essência de baunilha

3 colheres (sopa) de xilitol

#### **Modo de preparo:**

1. Dissolva a gelatina sem sabor conforme as instruções da embalagem.
2. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque a mistura em uma tigela de vidro ou taças individuais.
4. Leve à geladeira e deixe gelar por 5 horas.
5. Sirva.

## 84. Mousse low carb de chocolate e abacate

### **Ingredientes:**

100 gramas de chocolate amargo 70%  
1 abacate médio maduro  
2 colheres (sopa) de óleo de coco  
1/2 xícara (chá) de cacau em pó  
2 colheres (sopa) de adoçante culinário  
4 colheres (sopa) de leite de coco  
1 xícara (chá) de creme de leite fresco para bater chantilly  
Cacau em pó para polvilhar

### **Modo de preparo:**

1. Derreta o chocolate em banho-maria.
2. Em um liquidificador, bata o chocolate com o abacate, o óleo, o cacau, metade do adoçante e o leite de coco até obter um creme homogêneo. Reserve.
3. Bata o creme de leite com o restante do adoçante em uma tigela gelada, até ficar com a consistência de chantilly.
4. Incorpore delicadamente à mistura anterior.
5. Coloque a mistura em quatro potinhos e leve à geladeira.
6. Sirva polvilhado com o cacau.

## 85. Mousse de chocolate

### **Ingredientes:**

100 gramas de chocolate (70% cacau)

100 ml de creme de leite fresco

2 claras

1 colher (sobremesa) de xilitol

### **Modo de preparo:**

1. Pique o chocolate em uma tigela.
2. Derreta o chocolate no microondas ou em banho-maria. Reserve.
3. Bata o creme de leite fresco até ao ponto de chantilly. Na metade do processo, acrescente o xilitol. Reserve na geladeira enquanto bate as claras em neve.
4. Misture o chocolate derretido e o chantilly até obter uma mistura homogênea.
5. Acrescente as claras e mexa delicadamente.
6. Distribua a mousse em tacinhas individuais.
7. Leve à geladeira por 2 horas.
8. Sirva polvilhado com pedaços de nozes por cima.

## **86. Manjar de coco low carb de natal**

### **Ingredientes:**

- 1 lata de creme de leite fresco
- 2 colheres (sobremesa) de xilitol (ou adoçante de sua preferência)
- 4 colheres (sobremesa) de coco ralado
- 1/2 garrafa pequena de leite de coco (100ml)
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha (ou outro sabor de sua preferência)
- 1 pacote de gelatina sem sabor

### **Modo de preparo:**

1. Leve uma panela ao fogo baixo, coloque todos os ingredientes e misture, menos a gelatina.
2. Quando começar a levantar fervura, adicione a gelatina já hidratada de acordo com as informações da embalagem.
3. Desligue o fogo, e mexa mais 3 minutos.
4. Coloque numa forma com furo no meio.
5. Deixe na geladeira por no mínimo 4 horas.
6. Sirva.

## 87. Panetone low carb

### **Ingredientes:**

6 ovos

250 gramas de farinha de amêndoas

Gotas de cacau 70%

2 colheres (sopa) de fermento em pó

1 colher (chá) de goma xantana

150 gramas de xilitol

1 colher (sopa) de óleo de coco

Raspas de 1 limão e 1 laranja

1 forma grande de panetone (ou faça vários mini-panetones)

Amêndoas laminadas para decorar

### **Modo de preparo:**

1. Em uma batedeira, bata as claras até atingir o ponto de neve. Quando adquirir consistência, adicione uma gema por vez e continue batendo.
2. Na sequência, acrescente o xilitol, as raspas de limão e laranja, o óleo de coco e bata novamente.
3. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a goma xantana e o fermento em pó.
4. Junte a mistura da batedeira com a mistura de farinhas.
5. Com o auxílio de um fouet, misture bem até obter uma massa consistente e homogênea.
6. Adicione as gotas de cacau 70% e misture novamente.
7. Transfira a massa para a forma de papel e decore com as amêndoas laminadas.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse até a massa crescer.
9. Quando a massa crescer, diminua a temperatura para 160°C.
10. Faça o teste do palito até sair limpinho.
11. Deixe esfriar e sirva.

## 88. Panna Cotta low carb

### **Ingredientes:**

300 ml de água morna

1 envelope de gelatina sem sabor

2 colheres (sopa) de adoçante xilitol

1 caixinha (200 ml) de creme de leite

1 colher (sopa) de essência de baunilha

### **Calda:**

10 morangos picados (ou mirtilo congelado)

1 colheres (sopa) de adoçante xilitol

### **Modo de preparo:**

1. Primeiramente, amorne a água e dissolva a gelatina.
2. Adicione o adoçante.
3. Mexa bem e adicione a baunilha e o creme de leite.
4. Misture bem.
5. Divida a mistura em tacinhas individuais.
6. Leve à geladeira para firmar.

### **Calda:**

1. Coloque os morangos em uma panelinha com o adoçante.
2. Leve a panela ao fogo e misture até formar uma calda.
3. Deixar esfriar e coloque por cima da Panna Cotta.

## 89. Rabanada low carb

### **Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas

1/2 colher (sopa) de canela em pó

1 colher (sopa) de essência de baunilha

Stévia em pó a gosto

1 colher (sopa) de fermento

3 colheres (sopa) de leite de coco

2 ovos

1 colher (sopa) de manteiga

### **Modo de preparo:**

1. Bata todos os ingredientes, no garfo até obter uma massa homogênea.
2. Unte uma forma pequena com manteiga ou azeite em pouca quantidade.
3. Despeje a mistura na forma e leve ao forno até dourar.
4. Corte em fatias, passe no leite de coco (adoçado com adoçante) para que a rabanada não fique seca.
5. Passe no ovo e leve para fritar em óleo de coco quente.
6. Reserve uma tigela, faça uma mistura de adoçante em pó com canela. Use stévia ou xilitol em pó.
7. Passe as rabanadas nesta mistura e leve à geladeira.
9. Sirva.

## 90. Torta de chocolate low carb fácil

### **Ingredientes:**

4 ovos

350 gramas de chocolate 60% cacau

3 colheres (de sopa) de xilitol ou açúcar demerara

### **Modo de preparo:**

1. Coloque os ovos e o xilitol na batedeira. Bata até triplicar de volume.
2. Derreta o chocolate, no micro-ondas (de 30 em 30 segundos), ou em banho-maria.
3. Acrescente o chocolate derretido na mistura dos ovos e xilitol, mexendo bem devagar com uma espátula, pra não perder o volume.
4. Coloque essa mistura em forma de 18 cm de diâmetro, untada com manteiga e cacau em pó.
5. Asse em forno pré-aquecido à 180°C por 25 minutos.
6. Sirva.

## 91. Trufa de amendoim com coco

### Ingredientes:

- ½ xícara de manteiga
- ½ xícara de manteiga de amendoim
- 1 colher (sopa) de cream cheese tradicional
- 4 colheres (sopa) de coco seco ralado sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de amendoim moído
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante a gosto
- 150 gramas de chocolate 70% cacau

### Modo de preparo:

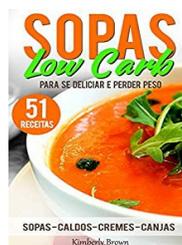
1. Em uma tigela, misture a manteiga e a manteiga de amendoim na temperatura ambiente.
2. Adicione uma colher de cream cheese também em temperatura ambiente, a essência de baunilha e o adoçante e misture bem para incorporar.
3. Coloque o coco ralado e o amendoim moído.
4. Leve a mistura à geladeira e deixe por 10 minutos para endurecer.
5. Retire da geladeira, modele bolinhas do tamanho de brigadeiro e coloque-as em uma forma. Reserve na geladeira.
6. Em um pote, misture um pouco de coco ralado e amendoim moído para decorar.
7. Em um refratário, derreta o chocolate no micro-ondas. Marque 30 segundos, retire, mexa, e volte por mais 30 segundos, até ficar totalmente derretido. Misture bem.
8. Retire as bolinhas da geladeira e com a ajuda de um garfo para segurar, dê um banho de chocolate em cada trufa e polvilhe com a mistura de amendoim e coco.
9. Volte para a geladeira para firmar o chocolate.
10. Sirva.

## Outros livros da autora

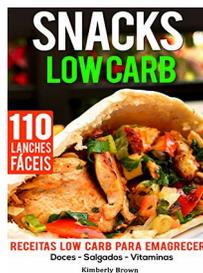
Clique na foto ou no link para conhecer outros livros da autora:



[180 Receitas low carb para emagrecer](#)



[Sopas low Carb - 51 receitas para se deliciar e perder peso](#)



[Snacks Low Carb - 110 receitas de lanches fáceis: Receitas Low Carb para Emagrecer - Doces, Salgados, Vitaminas](#)



[Sopas Detox: 60 receitas de sopas detox deliciosas para emagrecer e melhorar a imunidade](#)



[Sucos Detox: 170 receitas de sucos detox para emagrecer e aumentar a imunidade](#)



[Chia - A semente que emagrece: Receitas para emagrecer, sucos detox, saladas, e sobremesas com chia](#)



[Sem Glúten: 101 receitas sem glúten de pães, bolos, cookies e biscoitos](#)



[Refeições sem Glúten: 130 receitas fáceis e saudáveis: Emagreça comendo sem glúten no seu almoço e jantar](#)