

RECEITAS LOW CARB

Favoreça seu emagrecimento
com receitas Low Carb

Edição 1



INTRODUÇÃO

Favoreça seu emagrecimento com receitas Low Carb

Considerada um estilo de vida, a dieta Low Carb possui cada vez mais adeptos. Isso porque, além de contribuir para a perda de peso, a Low Carb reforça melhores escolhas alimentares a partir da diminuição do carboidrato e o aumento de proteínas e gorduras de boa qualidade.

E, para ajudar no momento do preparo das refeições, criamos esse e-book exclusivo para você alcançar seu objetivo com mais sabor e variedade!

Peso Menor

Rua Dr. Jesuíno Maciel, 1178
Campo Belo - São Paulo - SP

(11) 5561.1718 | 98210.0452
pesomenor@pesomenor.com.br
pesomenor.com.br



ÍNDICE

Suco Detoxificante	1
Suco Gaseificado	1
Suco Rosa	2
Suco Verde	2
Suchá de Hibisco com Morango	2
Pão de Queijo Low Carb	3
Pão Rapidex	3
Patê de Atum	4
Guacamole	4
Ball Proteico	5
Granola Funcional	5
Crepioca	6
Carne Seca com Cebola	7
Omelete de Espinafre	8
Risoto de Shitake	8
Salada Todo Dia	9
Salada de Frango	9
Purê de Couve-Flor	10
Farofa de Castanha Low Carb	10
Torta de Atum	11
Pizza Low Carb - Massa de Couve-Flor	12
Azeite Temperado	13
Molho de Alho para Saladas	13
Bolo Minuto	14
Bolinho Cenoura & Chocolate	14
Cocadinha Low Carb	15
Mousse de Cacao com Nuts	15
Sopa Low Carb de Couve-Flor	16
Caldo Verde Low Carb	16

Suco



Suco Detoxificante

INGREDIENTES

- 1 copo (150ml) de água gelada
- 1 folha de couve
- 1 colher de folhas de hortelã
- 1 maçã
- ½ pepino pequeno
- Raspas de gengibre

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



RENDIMENTO
1 porção



Proteínas: 1,2g

Lipídios: 0,8g

Carboidratos: 14,5g

Calorias: 62 kcal

Suco Gaseificado

INGREDIENTES

- ½ copo (100ml) de água com gás
- 3 fatias médias de abacaxi
- 1 colher (sopa) de hortelã
- 2 cubos de gelo
- Suco de 1 limão

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



RENDIMENTO
1 porção



Proteínas: 0,2g

Lipídios: 0,8g

Carboidratos: 32,1g

Calorias: 135 kcal

DICA

Você sabia que cozinhar sua refeição é um dos passos para o sucesso da dieta?

Isso mesmo, pois planejar o cardápio lhe permite cozinhar de forma mais assertiva e funcional os pratos da semana. Que tal começar hoje mesmo?

Suco Rosa

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) (50ml) de água gelada
- 2 fatias de melancia
- 1 fatia pequena de beterraba
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 pitada de canela

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



Proteínas: 1,8g

Lipídios: 0,0g

Carboidratos: 12,7g

Calorias: 56 kcal



Suco Verde

INGREDIENTES

- 1 copo (150ml) de água de coco
- 1 folha de couve
- 1 maçã
- Suco de 1 limão
- Raspas de gengibre

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



Proteínas: 1,8g

Lipídios: 0,7g

Carboidratos: 31,8g

Calorias: 129 kcal



Suchá de Hibisco com Morango

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de chá de hibisco
- 10 morangos
- Folhas de hortelã a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



Proteínas: 1,1g

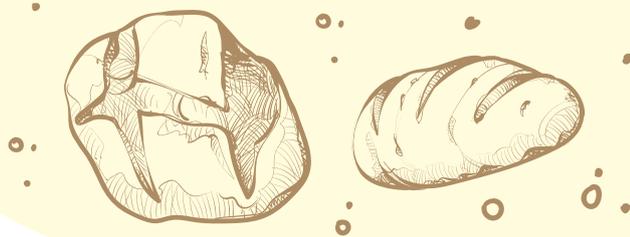
Lipídios: 0,4g

Carboidratos: 8,2g

Calorias: 39 kcal



Pães



Pão de Queijo Low Carb

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de mozzarella ralada
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 8 colheres (sopa) de farinha de linhaça ou amêndoas

Modo de preparo: separe as claras das gemas e bata as claras em neve. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem até obter uma mistura homogênea. Distribua a massa em forminhas de silicone ou metal antiaderente e leve ao forno, preaquecido, a 180°C por cerca de 25 minutos.



Tempo de preparo
30 minutos



Rendimento
8 porções

Proteínas: 6,6g

Lipídios: 10,9g

Carboidratos: 5,8g

Calorias: 135 kcal



Pão Rapidex

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher cheia (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher cheia (sopa) de farinha de amêndoas
- Sal e especiarias a gosto

Modo de preparo: em um refratário, misture o ovo com as farinhas até ficar tudo bem homogêneo. Acrescente os temperos opcionais e misture novamente. Despeje a massa em uma frigideira pequena e antiaderente. Leve ao fogo baixo e tampe. Deixe cozinhando por alguns minutos, até firmar. Vire do outro lado para que fique dourado. Sirva em seguida.



Tempo de preparo
15 minutos



Rendimento
1 Porção

Proteínas: 10,4g

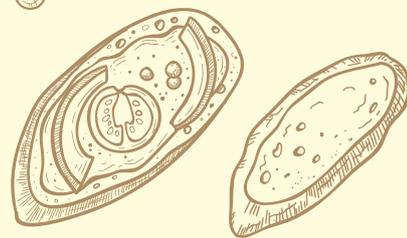
Lipídios: 13,1g

Carboidratos: 15,7g

Calorias: 219 kcal



Acompanhamentos Para Pães e Torradas



Patê de Atum

INGREDIENTES

1 lata de atum ralado ao natural
2 colheres (sobremesa) de azeite de oliva
Salsinha e orégano a gosto
8 azeitonas pretas picadas

Modo de preparo: abra a lata de atum e, em uma vasilha de vidro, misture o azeite, as azeitonas, a salsinha e o orégano. Conserve em geladeira.



Tempo de preparo
5 minutos



Rendimento
8 porções



Proteínas: 3,0g

Lipídios: 2,2g

Carboidratos: 0,2g

Calorias: 33 kcal

Guacamole

INGREDIENTES

1 tomate cortado em cubos
2 avocados
1 limão espremido
½ cebola picada
Sal e molho de pimenta a gosto

Modo de preparo: amasse suavemente os avocados, misture a cebola, o suco de limão, o molho de pimenta e o sal. Por último, acrescente o tomate.



Tempo de preparo
15 minutos



Rendimento
12 porções



Proteínas: 0,5g

Lipídios: 2,5g

Carboidratos: 2,8g

Calorias: 32 kcal

Lanches e Petiscos

Ball Proteico

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas-do-pará e castanhas de caju)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 scoop de whey protein sem sabor ou proteína vegetal
- 2 colheres (sopa) de mel ou calda de agave
- 1 colher (sopa) de coco ralado fino ou em flocos
- 1 e ½ banana média gelada
- Aveia em flocos para cobrir

Modo de preparo: triture as oleaginosas, em um processador de alimentos, até que fiquem em pequenos pedaços. Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Molde em pequenas bolinhas. Cubra com aveia em flocos. Armazene na geladeira.

 **TEMPO DE PREPARO**
30 minutos

 **RENDIMENTO**
16 porções

Proteínas: 4,2g

Lipídios: 8,9g

Carboidratos: 6,6g

Calorias: 120 kcal



Granola Funcional

INGREDIENTES

- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de amêndoas laminadas
- 3 colheres (sopa) de castanhas de caju picadas
- 3 colheres (sopa) de avelã
- 3 colheres (sopa) de sementes de girassol
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar

Modo de preparo: leve tudo a fogo baixo, em uma panela, mexendo sempre por aproximadamente 5 minutos.

 **TEMPO DE PREPARO**
10 minutos

 **RENDIMENTO**
15 porções

Proteínas: 2,4g

Lipídios: 8,2g

Carboidratos: 3,1g

Calorias: 92 kcal



CREPIOCA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos

Modo de preparo: bata todos os ingredientes com o auxílio de um fouet e leve para assar em uma frigideira antiaderente. Sirva em seguida.

 **Tempo de preparo**
10 minutos

 **Rendimento**
1 porção



Proteínas: 5,9g

Lipídios: 4,5g

Carboidratos: 26,8g

Calorias: 169 kcal

DICA



Quando se inicia uma dieta low carb, uma das primeiras coisas que se faz é abandonar as farinhas, como a de trigo, e alguns grãos, porém muitos podem ser permitidos quando utilizados de forma estratégica, ou seja, no tempo certo!

Caso utilize goma de tapioca uma vez ou outra no cardápio, experimente acrescentar, em conjunto, nutrientes que permitam deixar a refeição mais saudável, como os flocos de aveia, sementes de chia, linhaça e girassol, por exemplo!

Algumas dicas de farinhas low carb são de: linhaça, coco, amêndoa, castanha-do-pará, maracujá e berinjela. E que tal fazer um mix misturando algumas delas? Use a criatividade!

Pratos Principais

Carne Seca com Cebola

INGREDIENTES

400g de carne-seca em pedaços
1 colher (sopa) de manteiga
2 cebolas cortadas à meia-lua
Pimenta-vermelha picada a gosto
Coentro a gosto

Modo de preparo: deixe a carne de molho na água, por 24 horas, na geladeira, troque a água pelo menos 3 vezes. Quando for preparar, coloque a carne-seca em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, depois de iniciada a pressão. Retire a pressão, abra a panela e escorra a carne. Desfie a carne grosseiramente e reserve. Aqueça uma frigideira com a manteiga, à temperatura média, e refogue a cebola por 7 minutos ou até amaciar. Tempere com sal (se achar necessário) e pimenta. Acrescente a carne e refogue por 2 minutos. Transfira para uma travessa, polvilhe coentro e sirva em seguida.



 **TEMPO DE PREPARO**
45 minutos

 **RENDIMENTO**
6 porções

Proteínas: 18,3g

Lipídios: 16,9g

Carboidratos: 2,1g

Calorias: 232 kcal

DICA



Mude hábitos ao aderir a um estilo de vida low carb!

- Prefira temperos naturais, como salsinha, cebolinha, coentro, alecrim, manjericão e orégano.
- Reduza o consumo de sal.
- Beba de 2 a 3 litros de água diariamente.
- Substitua o açúcar por adoçantes naturais, como xilitol e estévia.

Omelete de Espinafre

INGREDIENTES

2 ovos batidos
2 colheres (sopa) de espinafre picado
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (sopa) de manjericão picado
2 dentes de alho picados
Sal a gosto

Modo de preparo: refogue o espinafre no azeite. Espere esfriar e adicione os ovos, a salsa, o manjericão e o alho. Cozinhe a fogo médio, por aproximadamente 8 minutos, até a omelete ficar firme. Depois vire.

 **TEMPO DE PREPARO**
15 minutos

 **RENDIMENTO**
1 porção

Proteínas: 10,8g

Lipídios: 13,0g

Carboidratos: 5,0g

Calorias: 177 kcal



Risoto de Shitake

INGREDIENTES

250g de arroz integral
1 litro de água fria
1 colher (sopa) de azeite de oliva ou manteiga
1 cebola-roxa picada
1 xícara (chá) de cogumelo shitake
3 dentes de alho
½ copo (100ml) de vinho branco
½ copo (100ml) de creme de leite fresco
2 colheres (sopa) de queijo parmesão

Modo de preparo: cubra o arroz com a água fria e leve ao fogo, deixando levantar fervura. Diminua o fogo e cozinhe por 10 minutos, deixando o arroz absorver a água. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, colocando os cogumelos em seguida. Acrescente o vinho e deixe reduzir pela metade, adicione o arroz e, em seguida, o creme de leite e misture. Apague o fogo. Finalize com o queijo parmesão.

 **TEMPO DE PREPARO**
35 minutos

 **RENDIMENTO**
6 porções

Proteínas: 3,9g

Lipídios: 7,6g

Carboidratos: 16,8g

Calorias: 163 kcal



Saladas Frias e Cozidas



Salada Todo Dia

INGREDIENTES

- 4 tomates-cerejas
- 1 prato de sobremesa de folhas diversas (alface, agrião, rúcula)
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 xícara (chá) de repolho-roxo ralado
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sobremesa) de sementes de girassol
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: rasgue as folhas e coloque em um recipiente. Corte os tomates ao meio e misture com as folhas e demais ingredientes. Tempere com vinagre, sal e pimenta e polvilhe as sementes.

 **TEMPO DE PREPARO**
10 minutos

 **RENDIMENTO**
1 Porção



Proteínas: 6,8g

Lipídios: 8,0g

Carboidratos: 20,2g

Calorias: 160 kcal

Salada de Frango

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de frango desfiado e temperado
- 1 xícara (chá) de queijo cottage
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 prato (sobremesa) de alface-americana
- 2 colheres (sopa) de cream cheese light
- ½ talo de salsaõ picado
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e leve para geladeira por aproximadamente 1 hora.

 **TEMPO DE PREPARO**
20 minutos

 **RENDIMENTO**
3 porções



Proteínas: 37,7g

Lipídios: 8,1g

Carboidratos: 5,2g

Calorias: 241 kcal

acompanhamentos

Purê de Couve-Flor

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sobremesa) de manteiga ou óleo de coco
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- Sal e noz-moscada a gosto

Modo de preparo: corte a couve-flor em floretes e lave bem. Coloque em uma panela com sal, alho e cubra com água. Deixe cozinhar até a água quase secar (a couve-flor deve ficar desmanchando) e triture tudo com um espremedor de batata ou mixer. Acrescente a manteiga ou óleo de coco (a gosto) e o creme de leite. Acerte o sal e coloque noz-moscada a gosto.



Proteínas: 0,3g

Lipídios: 6,7g

Carboidratos: 2,2g

Calorias: 72 kcal



Farofa de Castanha Low Carb

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena ralada
- 2 cenouras raladas
- 4 dentes de alho triturados
- 5 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 25 castanhas de caju
- 10 azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal e especiarias a gosto (pimenta, curry e gengibre)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos batidos

Modo de preparo: em uma panela, doure alho, sal e cebola na manteiga. Acrescente a cenoura, salsinha, pimenta, curry e o gengibre em pó, deixando cozinhar por cerca de 4 minutos, mexendo de vez em quando. Apague o fogo e acrescente os ovos mexidos e a azeitona, misture. Corte grosseiramente ou bata no liquidificador as castanhas de caju e acrescente na mistura, juntamente com a farinha de linhaça.



Proteínas: 4,4g

Lipídios: 8,3g

Carboidratos: 6,7g

Calorias: 117 kcal



Massas e Tortas



Torta de Atum

INGREDIENTES

- 3 ovos
- Pimenta-do-reino e páprica picante a gosto
- 1 lata de atum em conserva
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana-verde
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- 2 xícaras (chá) de alho-poró picado
- 1 ramo de cebolinha picada
- ½ xícara (chá) de azeitona
- ½ xícara (chá) de alcaparras
- 5 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- ¼ xícara (chá) de água
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó



Modo de preparo: em uma tigela, misture ovos, pimenta, páprica, palmito, azeitonas, alcaparras, alho-poró, cebolinha e biomassa. Escorra o azeite do atum e reserve. Adicione o atum na mistura. Junte a água, a farinha de oleaginosas e de linhaça, o fermento em pó e 1 colher de azeite do atum. Misture bem e coloque em forma untada, para assar, a forno médio, por 30 minutos ou até dourar.

 **TEMPO DE PREPARO**
50 minutos

 **RENDIMENTO**
4 porções

Proteínas: 7,9g

Lipídios: 11,9g

Carboidratos: 9,9g

Calorias: 170 kcal

DICA



De olho na gordura!

Um dos erros mais frequentes de quem adota uma dieta low carb é acreditar que qualquer alimento pobre em carboidratos pode ser consumido à vontade, o que pode levar a uma ingestão excessiva de gorduras saturadas e *trans*, que aumentam os níveis de colesterol ruim no sangue e favorecem o aparecimento de doenças cardiovasculares.

Prefira alimentos ricos em gorduras boas, como nozes, castanhas, sementes e azeite de oliva, e dê preferência às carnes magras.

Pizza Low Carb - Massa de Couve-Flor

INGREDIENTES PARA A MASSA

- 1 couve-flor grande
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão
- 1 colher (sopa) de mozzarella ralada
- 2 ovos
- 1 dente de alho
- Sal marinho, páprica e pimenta a gosto

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- 1 concha de molho de tomate caseiro
- 6 colheres (sopa) de mozzarella ralada
- 6 colheres (sopa) de queijo parmesão
- Manjericão a gosto



Modo de preparo: retire as folhas e os talos da couve-flor e pique bem as florezinhas. Coloque a couve-flor picada em uma vasilha, cubra com uma tampa e leve ao micro-ondas por 10 minutos. Cobrindo a couve-flor, você a protege do ressecamento. Com um garfo, amasse bem a couve-flor. Transfira-a para um pano de prato limpo e esprema-a até sair todo o excesso de água. Coloque a couve-flor amassada de volta na vasilha, adicione o parmesão, a mozzarella, os ovos, o orégano, o sal, a pimenta, a páprica e o alho picado e misture bem. Cubra um tabuleiro (de preferência, um específico para pizza) com papel-manteiga. Coloque a mistura de couve-flor, com uma colher, no papel, pressionando e fazendo uma forma arredondada. Asse a massa por 12 minutos, a 180°C. Após assar, coloque o molho de tomate, os queijos e o tempero. Asse a pizza, à mesma temperatura, por mais 10 minutos aproximadamente.

 **Tempo de preparo**
50 minutos

 **Rendimento**
8 porções

Proteínas: 18,4g

Lipídios: 15,9g

Carboidratos: 3,0g

Calorias: 229 kcal

DICA

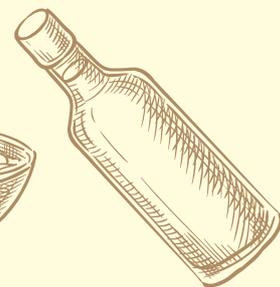


Drible a vontade de comer doces e fast-foods!

O consumo de produtos ricos em açúcar e gordura possuem a capacidade de nos fazer sentir “felizes”, porém quem não fica nada feliz é o corpo, pois esses alimentos associam-se a diversas doenças crônicas! Veja algumas dicas que podem ajudar neste momento:

- Evite os alimentos industrializados.
- Abra mão desses alimentos por, no mínimo, 3 semanas e re programe seu paladar.
- Quando a vontade estiver “batendo à porta”, beba água.
- Resista ao impulso de “beliscar”.
- Prepare refeições similares, porém mais saudáveis como a pizza low carb!
- Consuma alimentos fontes de fibras que podem promover saciedade.

MOLHOS



Azeite Temperado

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de azeite extravirgem
- 1 punhado de manjeriço
- 2 folhas de louro
- 2 ramos de alecrim
- 3 grãos de pimenta-do-reino
- 2 dentes de alho descascados inteiros

Modo de preparo: lave bem as ervas e refogue o alho em um pouco de azeite. Aqueça o azeite até 40°C e coloque em um recipiente de vidro esterilizado, adicionando, em seguida, as ervas. Deixe descansar por pelo menos 1 semana, retirar as ervas e armazenar o azeite temperado pronto na geladeira.



Tempo de preparo
25 minutos



Rendimento
25 porções (colher sobremesa)



Proteínas: 0,0g

Lipídios: 5,5g

Carboidratos: 0,1g

Calorias: 49 kcal

MOLHO DE ALHO PARA SALADAS

INGREDIENTES

- 1 caixinha (200ml) de creme de leite
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (café) de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo: coloque, no liquidificador, o creme de leite, o cheiro-verde, o alho e o suco de limão. Ligue o liquidificador em velocidade baixa, com ele ligado, adicione, aos poucos, o azeite em fio, para que o molho engrosse. Depois de colocar todo o azeite, acerte o sal.



Tempo de preparo
15 minutos



Rendimento
10 porções



Proteínas: 0,1g

Lipídios: 8,1g

Carboidratos: 1,4g

Calorias: 80 kcal

BOLOS e MUFFINS



BOLO MINUTO

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de xilitol
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- 1 ovo
- 5 gotas de essência de baunilha

Modo de preparo: em uma caneca, adicione o óleo de coco à temperatura ambiente. Em seguida, coloque o ovo, a essência de baunilha, a canela e o adoçante, misture bem. Adicione a farinha de coco e o fermento por último. Na potência máxima, leve a caneca até o micro-ondas por 60 segundos. Sirva em seguida.



TEMPO DE PREPARO
1 minutos



RENDIMENTO
1 porções

Proteínas: 6,3g

Lipídios: 18,0g

Carboidratos: 11,2g

Calorias: 220 kcal



BOLINHO CENOURA & CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA O BOLINHO

- 1 cenoura média ralada
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de xilitol

INGREDIENTES PARA A CALDA

- ½ xícara de chocolate 70% cacau em pedaços
- 3 colheres (sopa) de creme de leite

Modo de preparo: no liquidificador, bata a cenoura com os ovos, a manteiga e o adoçante. Adicione a farinha de amêndoas, aos poucos. Por fim, inclua o fermento químico. Leve ao forno preaquecido, a 200°C por cerca de 20 minutos. Tire do forno e sirva com ou sem a calda. Para a calda, derreta, no micro-ondas, o chocolate 70% cacau. Verifique de 30 em 30 segundos e mexa para não queimar o chocolate. Misture o chocolate derretido com o creme de leite e coloque por cima dos bolinhos antes de servir.



TEMPO DE PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
4 porções

Proteínas: 12,2g

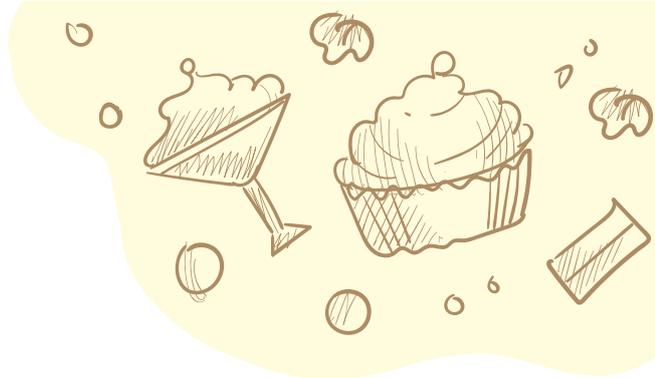
Lipídios: 35,1g

Carboidratos: 18,7g

Calorias: 432 kcal



SOBREMESAS



Cocadinha Low Carb

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo: misture o coco, os ovos e o adoçante até formar uma massa homogênea. Acrescente o fermento e misture novamente. Coloque em forminhas de silicone untadas com óleo de coco. Leve, a forno médio, para assar e dourar. Espere esfriar e desenforme.



TEMPO DE PREPARO
35 minutos



RENDIMENTO
12 porções



Proteínas: 1,1g

Lipídios: 6,8g

Carboidratos: 4,2g

Calorias: 75 kcal

Mousse de Cacau com Nuts

INGREDIENTES

- 1 abacate pequeno maduro
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 70%
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 2 colheres (sobremesa) de sementes de chia
- 3 colheres (sopa) de leite de coco
- 3 castanhas-do-pará trituradas
- 3 amêndoas trituradas
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de preparo: no liquidificador, coloque todos os ingredientes, exceto o leite de coco e as castanhas. Pulse até formar um creme homogêneo. Prove e ajuste o sabor. Coloque em taças e conserve na geladeira. Sirva com folhas de hortelã e castanhas.



TEMPO DE PREPARO
15 minutos



RENDIMENTO
6 porções



Proteínas: 11,8g

Lipídios: 8,1g

Carboidratos: 11,1g

Calorias: 110 kcal

SOPAS e CALDOS



Sopa Low Carb de Couve-Flor

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho triturados
- 1 cebola média picada
- 1 couve-flor pequena cortada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 folha de louro
- 1 litro de água
- Folhas de salsinha a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



Modo de preparo: ferva a água com as folhas de louro e reserve. Refogue no azeite a cebola e o alho, acrescente a couve-flor e o sal e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Aos poucos, acrescente a água, coloque a pimenta e tampe a panela, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, até a couve-flor ficar bem macia. Apague o fogo, retire a folha de louro e transfira a sopa para o liquidificador. Bata até ficar lisa, prove e acerte o sal e sirva com queijo ralado.



TEMPO DE PREPARO
35 minutos



RENDIMENTO
2 porções

Proteínas: 14,7g

Lipídios: 19,4g

Carboidratos: 17,3g

Calorias: 291 kcal

Caldo Verde Low Carb

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 250g de linguiça paio (ou artesanal) cortadas em cubos
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 talo de salsão picado
- 3 chuchus descascados e picados em tamanho médio
- 2 abobrinhas médias picadas
- 1 litro de caldo de legumes caseiro (ou água)
- 200g de couve picada bem fina
- Sal, pimenta, noz-moscada a gosto



Modo de preparo: em uma panela aquecida coloque o azeite e adicione a linguiça, deixe dourar, retire a linguiça da panela e reserve. Na mesma panela, adicione o alho e refogue, coloque o salsão e a cebola e continue mexendo até soltar do fundo da panela. Coloque água aos poucos se precisar. Quando estiver bem refogado, adicione o chuchu e a abobrinha e cubra com o caldo de legumes. Tempere a gosto e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. Retire um pouco do caldo e bata no liquidificador. Acerte a consistência adicionando o caldo até o ponto que preferir.



TEMPO DE PREPARO
35 minutos



RENDIMENTO
1 porção

Proteínas: 27,3g

Lipídios: 10,7g

Carboidratos: 38,5g

Calorias: 332 kcal



Peso Menor

Rua Dr. Jesuíno Maciel, 1178
Campo Belo - São Paulo - SP

(11) 5561.1718 | 98210.0452
pesomenor@pesomenor.com.br
pesomenor.com.br

Todos os direitos reservados

todas as imagens contidas neste ebook são meramente ilustrativas



Peso Menor