

DIETA CETOGÊNICA OFICIAL



200

Cetogênicas

RECEITAS

2.0

DIETA
KETO OFICIAL
By *debacon*



DICAS PRA **VIDA** TODA

Antes de começarmos a preparar nossas **refeições turbinadas** precisamos entender sobre alguns ingredientes que são fundamentais para substituímos em nossa casa para o resto de nossas vidas que ajudarão o funcionamento do **nosso corpo** e o principal, a **nossa saúde mental**.

1 Substituição: **SAL REFINADO**

Vamos conhecer hoje o **Sal Rosa do Himalaia**, não esse que você tem na sua cozinha, o sal refinado, esse tem apenas Cloreto de sódio (cloro + sódio), os outros 80 elementos foram removidos, então aí começa a diferença.

No Sal de Cozinha é utilizado **2 tipos de produto químico**: O primeiro para deixar ele branco e o segundo para deixar ele fininho, sem contar que ele é **Iodado Artificialmente** por conta das normas da saúde para o equilíbrio de hormônios tireoidianos regulando as funções do organismo, mas esqueceram de contar que o excesso de IODO faz muito mal e causa intoxicação, ocasionando doenças de tireoide (**Como assim? Um regula a tireoide e o outro provoca? Isso mesmo!**).

O **Sal Rosa do Himalaia** possui mais de 84 minerais essenciais para a saúde do nosso corpo e mente (potássio, ferro, magnésio, iodo natural, zinco, fósforo, selênio, cálcio, boro, molibdênio...)

Substitua na sua casa o Sal Refinado pelo o Sal Rosa do Himalaia.

Você o encontra por menos de R\$10,00 em qualquer supermercado ou mercearias.

2 Substituição: **ÓLEO DE COZINHA**

A vida inteira nós também ouvimos a indústria alimentícia e as pessoas “informadas” falando bem dos óleos vegetais. Na teoria esses eram de verdade as gorduras boas. Certo? **Longe disso!**

As gorduras que até pouco tempo nos vendiam como “gorduras saudáveis” não são tão saudáveis assim. Aliás, os óleos vegetais não são **NADA** saudáveis. Em algumas circunstâncias em que a maioria de nós usamos esses óleos para cozinhar, por exemplo, eles são na verdade **extremamente tóxicos e inflamatórios** para o seu organismo.

Portanto, o processo de extração desses óleos envolve solventes, calor e pressão, o que faz com que o óleo saia escuro. Então é necessário mais uma série de processos químicos para clarificar e a refinar esse óleo, que sai limpinho e bonito.

Resumindo, esse óleo de cozinha **“te detona”**. Você literalmente constrói as suas células com algo que te faz mal. Quando você cozinha com esse óleo, ele esquenta e oxida, se tornando um radical livre no corpo. O colesterol oxidado está diretamente ligado às **doenças cardíacas**. E se você reutiliza é pior ainda tornando muito mais **tóxico para o corpo**.

Tipos de Óleos Perigosos: Canola, milho, girassol, soja e algodão.

óleo de coco extravirgem

Substitua o óleo de cozinha para fazer comidas quentes por **Óleo de Coco**, a vantagem do óleo de coco é que ele preserva **todos os seus nutrientes** ao ser aquecido, e sua gordura boa serve de energia para funcionamento do nosso organismo e nosso cérebro. Ele ajuda também: **Emagrecimento, imunidade, saciedade, prisão de ventre, controle do colesterol, energia celular.**

azeite de oliva extravirgem

A cada dia que passa, mais pessoas ficam conscientes da necessidade de incluir o azeite de oliva na dieta por razões de saúde. O alto nível de antioxidantes, e o fato de ser uma gordura saudável, fazem do **Azeite de Oliva Extravirgem** um alimento completo no quesito prevenção de inúmeros males.

Importante lembrar que o azeite de oliva perde mínimos nutrientes ao ser muito aquecido (não pode deixar sair fumaça), mas ainda é muito melhor que o óleo de cozinha. Sem dúvidas!

Deixo aqui alguns benefícios do Azeite de Oliva Extravirgem:

- Rico em gorduras monoinsaturadas que abaixa o colesterol ruim e previne o câncer
- Ajuda no controle de peso devido ao seu alto índice de nutrientes (vitaminas A e E)
- Retardo do envelhecimento cardíaco devido aos seus antioxidantes oferecendo proteção as células vermelhas do sangue
- Reduz níveis de pressão arterial
- Previne a perda de cálcio, evitando problemas de osteoporose
- Remédio natural para dor de ouvido
- Diminui os riscos de depressão
- Por ser rico em antioxidantes reduz o risco de melanomas (câncer de pele)

Então devemos incluir o azeite de oliva nas nossas refeições todos os dias sempre após o preparo e/ou no preparo sem aquecer muito.

3 Substituição: **MARGARINA**

A verdade é que a margarina **não é exemplo** de alimento saudável, para começar ela é um produto industrializado. Ela rica em gorduras que produzem o aumento do mau colesterol, o LDL/triglicérides. Os triglicérides **entopem as artérias**, diminuindo a quantidade de sangue que chega no coração, e leva ao **infarto** e ao **derrame cerebral**.

As margarinas passam por um processo químico para ficar sólido, a hidrogenação, que gera as chamadas **gorduras trans (veneno em forma de gordura, presentes nos alimentos industrializados)**, que acaba com o colesterol bom, o HDL.

manteiga ghee

Para quem se preocupa em ter uma **dieta saudável**, como nós, a recomendação é substituir a margarina por Manteiga Ghee, esse tipo de manteiga é livre de todos os elementos inflamatórios que passam pelo processo para deixá-la pasteurizado. É a forma mais pura de gordura animal (vaca) produzida e comercializada que possuímos.

A **Manteiga Ghee** representa um **santo remédio** contra inflamações gastrointestinais e um elixir para a imunidade, além de parceira na purificação e na desintoxicação do corpo.

4 Substituição: **VINAGRE COMUM**

Como grande maioria da população usa, ele é super indicado para limpeza em geral. Podemos continuar deixando-o apenas para limpeza. Ele é ótimo para limpeza!

Para alimentação não existe benefícios significativos, muito pelo contrário, consumido em excesso causas sérios problemas de acidez aguda no organismo.

vinagre de maçã

Especialmente para diabéticos, uma das funções do vinagre de maçã é **regular os níveis de glicose (açúcar)** no organismo, não deixando o mesmo absorver muito. Substitua o vinagre comum pelo de maçã e note a diferença já na primeira semana.

O vinagre de maçã possui mais **substâncias benéficas** do que os demais vinagres. O alimento conta com ácido acético e enzimas que são antioxidantes, traços de fibra solúvel e minerais, especialmente o potássio.

Listei abaixo os seis principais benefícios do Vinagre de Maçã:

- Previne diabetes
- Melhora as articulações e câimbras
- Protege o fígado
- Melhora os sintomas do ovário policístico
- Auxilia na digestão e emagrecimento
- Ajuda a diminuição da gordura no fígado

200 REFEIÇÕES CETOGÊNICAS

ENCONTRE A **PREDILETA**



Clique no nome e veja a receita completa

1. CALZONE BURGUER DE FRANGO
2. BOLINHA DE QUEIJO MASSA COUVE-FLOR
3. POLPETONE DE FRANGO RECHEADO
4. TORTINHA SALGADA VERDE DE OVOS
5. MASSA DE PIZZA ZERO CARBOIDRATO
6. FRANGO GRELHADO COM GENGIBRE E LIMÃO
7. HAMBÚRGUER RECHEADO DE FRANGO
8. STROGONOFF FRANGO COM COGUMELOS
9. PERU MARROQUINO À MODA KEBAB
10. PICADÃO DE FRANGO AO FORNO
11. RATATOUILLE KETO
12. ABOBRINHA TIM FERRIS
13. BOLO DE COCO CREMOSO
14. TORTINHA DE CHOCOLATE E LIMÃO
15. PUDIM DE CHOCOLATE PRÁTICO
16. IOGURTE DE COCO E CHOCOLATE
17. CAFÉ TURBINADO CETOGÊNICO
18. SMOOTHIE AMENDOCREME (ESPECIAL)
19. COZIDO CREMOSO DE COGUMELOS
20. CALDO DE OSSOS
21. SOPA DE COUVE ANABELA
22. SOPA DE FRANGO MULTIOCASIÕES
23. SOPA DE AGRIÃO ESQUENTA-PEITO
24. SOPA DE OVOS
25. SOPA DE CALDO CHUCHU
26. MACARRÃO DE ABOBRINHA AO PESTO
27. CAÇÃO AO COCO
28. ESCABECHE DE SARDINHA
29. SALMÃO COM PIMENTA DA JAMAICA "SUPER-RÁPIDO"
30. FILÉ DE PEIXE SUPER CROCANTE
31. SALMÃO GRELHADO AO MOLHO BRANCO
32. FILÉ DE PEIXE NO LEITE DE COCO
33. MOLHO PESTO PRÁTICO
34. MOLHO MEDITERRÂNEO
35. MOLHO DE ALECRIM (MISTURADÃO)
36. MOLHO DE IOGURTE NATURAL (MISTURADÃO)
37. MANTEIGA GHEE TEMPERADA
38. MAIONESE CASEIRA CETOGÊNICA
39. CONSERVA CASEIRA DE OVOS DE CODORNA
40. LEITE E FARINHA DE COCO NATURAL
41. MUFFINS SALGADOS
42. MUFFIN INGLÊS DE 4 MINUTOS
43. BISCOITO SALGADO CROCANTE
44. PÃO LOW-CARB DE FRIGIDEIRA
45. MARAVILHOSO PANINI LOW-CARB
46. PÃO PLOC
47. PÃO DE AMÊNDOAS CONTEMPORÂNEO
48. PÃO LOW-CARB DE MICRO-ONDAS
49. PÃO DE QUEIJO KETO
50. PIPOCA LOW-CARB "FAKE"
51. BOLINHA DE QUEIJO
52. PANQUECA LOW-CARB
53. EMPADINHA LOW-CARB
54. BOLOVO PALEO
55. PASTEL DE FORNO
56. CHIPS DE ABOBRINHA
57. SHAKE DA VIDA
58. DANONINHO VITAMINADO
59. TACO DE PARMESÃO
60. TOMATE RECHEADO

61. MAIONESE CASEIRA KETO
62. WAFFLE SAUDÁVEL
63. PÃO MISTO QUENTE
64. OMELETE TIPO MUFFIN
65. QUICHE DE ESPINAFRE
66. GATORADE NATURAL (HIDRATAÇÃO DIÁRIA)
67. PÃO DE QUEIJO RECHEADO
68. PIZZA DE MASSA DE BRÓCOLIS
69. BOLO KETO
70. CHIPS DE QUEIJO
71. SALMÃO AO MOLHO DE MANTEIGA
72. CEVICHE CAMARÃO AO MOLHO DE COCO
73. SARDINHA NA PRESSÃO
74. PEIXE NO LEITE DE COCO
75. PEIXE AO MOLHO SUGO
76. FILÉ DE PEIXE À ROLÊ
77. POLVO À VINAGRETE
78. CAMARÃO CREMOSO
79. FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO
80. PEIXE NA MANTEIGA
81. ASSADO DE BERINJELA
82. MISTO QUENTE (SEM FARINHA)
83. ALMÔNDEGAS DE FRANGO
84. PÃO DE FRANGO
85. SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO
86. TORTA DE FRANGO E LEGUMES
87. BERINJELA FRITA
88. ABOBRINHAS RECHEADAS
89. RISOTO KETO DE CAMARÃO
90. MACARRÃO DE ABOBRINHA
91. MAIONESE DE ABACATE
92. ISOTÔNICO PRÉ-TREINO
93. ESCONDIDINHO DE PURÊ COUVE-FLOR
94. FRANGO EMPANADO
95. PIMENTÃO RECHEADO COM LINGUIÇA
96. PANQUECA DE WHEY
97. ROLINHOS DE FRANGO RECHEADO
98. GRATINADO DE FRANGO LOW CARB
99. TORTA DE FRANGO
100. BURGÃO DE FRANGO COM LEGUMES
101. BURGÃO DE FRANGO COM ESPINAFRE
102. CROQUETE DE FRANGO KETO
103. GRATINADO DE ATUM
104. STROGONOFF DE PEIXE
105. CAMARÃO COM CHUCHU
106. CARNE ASSADA ESPECIAL
107. FRANGO À PIZZAIOLO
108. CREME DE COUVE FLOR KETO
109. CREME DE ESPINAFRE COM INHAME
110. TORTA DE BRÓCOLIS
111. SALGADINHO DE BRÓCOLIS
112. BOLO FIT MICRO-ONDAS
113. BEIJINHO KETO
114. BRIGADEIRO KETO
115. CAJUZINHO KETO
116. COCADILHA KETO
117. QUINDIM KETO 2.0
118. QUEIJADINHA KETO
119. MARIA-MOLE KETO
120. PUDIM KETO
121. PAÇOQUINHA KETO
122. PÉ DE MOÇA KETO
123. CANJICA KETO
124. ARROZ DOCE KETO
125. ARROZ DOCE AMÊNDOAS
126. COOKIE KETO
127. COOKIE VEGANO
128. PUDIM DE COCO KETO
129. BRIGADEIRO MICROONDAS
130. MOUSSE CHOKETO

131. TRUFA KETO
132. PICOLÉ DE CACAU
133. PÃO FUNCIONAL
134. PÃO NUVEM
135. CREPIZZA DE FRIGIDEIRA
136. MINGAU DE COCO
137. CREME DE BAUNILHA SEM LEITE
138. CHEESECAKE DE COCO COM MIRTILOS
139. PANNA COTTA DE BAUNILHA
140. SORVETE DE BAUNILHA SEM AÇÚCAR
141. SORVETE DE MIRTILO
142. LEITE DE AMÊNDOAS
143. ÁGUA AROMATIZADA
144. SMOOTHIE DE MIRTILO
145. CHOCOLATE QUENTE
146. BATIDA DE MORANGO
147. BATIDA DE LIMÃO E GENGIBRE
148. LEITE CREMOSO SEM CACAU
149. MOLHO DE BERINJELA
150. BOLINHO DE COCO
151. BOLO DE CHOCOLATE
152. ARROZ DE LEITE FALSO
153. STROGONOFF DE FRANGO
154. SOPA DE COUVE-FLOR E FRANGO
155. SOPA DE TOMATE E GORGONZOLA
156. SOPA DE SALMÃO E CAMARÃO
157. ARROZ DE COUVE FLOR
158. LASANHA DE BERINJELA 2.0
159. MOQUECA DE CAMARÃO
160. OVOS CALIFORNIA
161. SHOT TPM
162. CHÁ SLIM
163. SUCO DETOX KETO
164. BOLO DE CANECA LOW CARB
165. OMELETE LOW CARB
166. TORTA DE LIQUIDIFICADOR
167. PUDIM KETO
168. BOLO DE NINHO FAKE
169. IOGURTE TURBO
170. PÃO DE LINHAÇA
171. CHÁ CREMOSO TURBINADO
172. FRITTATA DE ESPINAFRE
173. MEXIDO DE CARNE MOÍDA E NABO
174. POWER SMOOTHIE
175. MEDIXO DE BACON E COUVE-FLOR
176. HAMBURGUER DE GUACAMOLE
177. SUPER PIZZA SAUDÁVEL
178. RISOTO DE BACON E COGUMELOS
179. SALMÃO ESPECIAL
180. TORTA DE FRANGO E CURRY
181. SOPA THAI
182. FRANGO EXPRESS COM CURRY
183. BERINJELA PICANTE COM CARNE MOÍDA
184. PORCO COM TOMATE APIMENTADO
185. SUPER SALADA CHURRASCO
186. FRANGO CÍTRICO COM GUACA E BACON
187. CHIPS DE ABACATE COM BACON
188. BARRINHA DE COCO E MACADÂMIA
189. SORVETE TURBINADO
190. MOUSSE CHOKO 90%
191. BISCOITO SAUDÁVEL
192. TOMATE COM CHAMPIGNON
193. BERINJELA REFOGADA
194. ROLINHOS DE BERINJELA DE BÚFALA
195. ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA
196. TARTAR DE SALMÃO COM GUACAMOLE
197. SALMÃO COM AZEITONA E PISTACHE
198. SALADA DE REPOLHO
199. FARINHA DE FRANGO
200. PÃO DE ALHO CHURRASCO

1. CALZONE BURGUER DE FRANGO

INGREDIENTES

massa

1 xic de farinha de frango (bem fininha)
1 ovo
1 cs de azeite
sal a gosto
açafraão da terra a gosto
água suficiente para dar o ponto

recheio

2 cs de frango moído
Sal e pimenta do reino a gosto
Temperos a gosto (alho, salsinha...)

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha misture os ingredientes da massa e por último vá adicionando aos poucos água até a massa soltar das mãos. Reserve. Misture com as mãos o frango moído e os temperos e no final faça um hambúrguer. Reserve. Divida a massa em 2 bolas e abra bem com um rolo ou na mão cada uma. Coloque o hambúrguer no meio e feche as beiradas da massa com a ponta de um garfo. Para dar o acabamento corte com uma faca o excesso. Passe gema de 1 ovo por fora e jogue gergelim branco. Asse no forno temperatura baixa (20-30 minutos) ou no Air fryer (15-20 minutos) até ficar bem dourado. Quando for comer, corte no meio e recheie com tomate e queijo.

2. BOLINHA DE QUEIJO MASSA COUVE-FLOR

INGREDIENTES

5 cs couve-flor cozido
3 cs de frango desfiado (seco no forno)
1 ovo
1 cs de azeite
Sal a gosto
Açafrão-da-terra em pó a gosto
Queijo provolone o suficiente para colocar dentro de cada bolinho

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador ou processador o couve-flor, frango desfiado, azeite, ovo, pitada de açafrão e o sal a gosto. Vai virar uma massinha, se precisar coloque mais frango batido. Faça as bolinhas e no meio coloque o queijo. Por fora das bolinhas você pode passar na farinha de frango. Jogue um fio de azeite por cima de cada bolinha e coloque no Air fryer ou no forno. Deixe até dourar por igual, virando quando necessário.

3. POLPETONE DE FRANGO RECHEADO

INGREDIENTES

frango moído já temperada a gosto (500g)

Queijo provolone ou azul em fatias grandes e grossas (o suficiente para cada polpetone)

3 ovos misturados

1 xic de farinha de frango

MODO DE PREPARO

Abra um disco de frango na sua mão, coloque o queijo, depois coloque outro disco de frango por cima. Modele fechando as bordas. Fica igual um hambúrguer grande. Passe cada Polpetone no ovo e depois na farinha de frango.

Para assar: Você pode assar no Air fryer potência máxima até dourar, ou no forno colocar em um recipiente untado com azeite na temperatura média até dourar. No forno é preciso virar.

4. TORTINHA SALGADA VERDE DE OVOS

INGREDIENTES

2 cabeças médias de brócolis (cerca de 2 xic)

1 cebola pequena

3 ovos 1/4 de xic de farinha de frango

1 pitada de sal

1 cc alho em pó

Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Em um processador de alimentos triture os brócolis e a cebola. Transfira para uma tigela e misture com os demais ingredientes, exceto o azeite. Misture tudo até que forme uma massa. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva. Coloque uma pequena porção da massa na panela, deixe cozinhar por cerca de 4 minutos cada lado ou até dourar.

5. MASSA DE PIZZA ZERO CARBOIDRATO

INGREDIENTES

3 ovos

300 gramas frango cozido em pedaços

50 gramas queijo natural ralado

1 cs azeite de oliva

Sal A gosto

Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e bata com processador. Se for utilizar o liquidificador, desfie o frango anteriormente. Espalhe a massa em uma forma de pizza e asse por cerca de 10 minutos em forno alto. Vire a massa e asse do outro lado.

6. FRANGO GRELHADO COM GENGIBRE E LIMÃO

INGREDIENTES

2 filés de peito de frango grandes

Suco de 1 limão

1 cs de gengibre picado

MODO DE PREPARO

Cortar cada filé de frango ao meio (na horizontal), de modo a obter 4 filezinhos menores. Colocar os filezinhos numa vasilha, acrescentando o suco de limão e o gengibre. Mexer bem com as mãos e cobrir com papel filme. Deixar na geladeira por pelo menos uma hora. Esquentar uma frigideira funda e grelhar a carne até que esteja no ponto.

7. HAMBÚRGUER RECHEADO DE FRANGO

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango cortado em cubos

1 cebola grande cortada em 4 partes

2 dentes de alho

Cheiro verde a gosto

1 cc de sal

Farinha de Frango

MODO DE PREPARO

Colocar a cebola, o alho e o cheiro verde no processador de alimentos e triturar em pedaços pequenos. Após, juntar o frango e bater no processador até que vire uma massa. Transferir a massa para uma tigela grande, juntar o sal e acrescentar a farinha de frango aos poucos até dar o ponto. Mexer com as mãos até formar uma massa homogênea. Depois fazer bolas e achatar para que fique em formato de hambúrguer. Em seguida, untar uma frigideira com azeite para fritar os hambúrgueres virando-os de vez em quando ou levá-los ao forno. Servir com o acompanhamento desejado.

8. STROGONOFF FRANGO COM COGUMELOS

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango em cubos

1 lata de leite de coco

1 cebola pequena

2 dentes de alho

200 gramas de cogumelos

1 cs de maionese caseira (receita 38)

2 tomates

Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão refogar a cebola, o alho e os temperos de sua preferência em 5 colheres de sopa de azeite. Adicionar a carne e, quando estiver selada, tampar a panela e deixar na pressão por 30 minutos. Enquanto isso, fazer um molho de tomate sem casca, com os dois tomates e o leite de coco. Após secar a água da carne, transferir a carne para outra panela e adicionar o cogumelo, a maionese, e o molho de tomate. Corrigir o sal, misturar bem e servir.

9. PERU MARROQUINO À MODA KEBAB

INGREDIENTES

500g de coxa de peru ou frango em cubos

Suco de 1 limão

2 dentes de alho amassados

2 cc de páprica

1/2 cc de gengibre

1/2 cc de açafrão-da-terra (cúrcuma)

1/2 cc de pimenta do reino

1/3 cc de curry

MODO DE PREPARO

Remover qualquer gordura visível dos cubos de peru. Colocá-los em uma vasilha, adicionar o resto dos ingredientes e usar as mãos para misturar bem os temperos. Cobri-los com papel filme e deixe na geladeira por ao menos uma hora. Colocar os cubos em palitos de metal ou madeira num pratinho. Esquentar uma frigideira funda e grelhar a carne até que esteja no ponto. Servir.

10. PICADÃO DE FRANGO AO FORNO

INGREDIENTES

2 peitos de frango em cubos

3 berinjelas

1 pimentão vermelho

1 pimentão amarelo

1 pimentão verde

1 cebola picada

Azeitonas pretas

Alho a gosto

Orégano

Azeite de oliva

Sal Rosa à gosto

MODO DE PREPARO

Picar a berinjela e os pimentões em cubos. Picar a cebola e o alho de maneira que preferir.

Misturar com os outros ingredientes e dispor a mistura em uma forma previamente regada com azeite. Adicionar 1 copo de água na forma, cobrir com papel alumínio e colocar no forno a 200°C.

Após 20 minutos, abrir e dar uma mexida em tudo de forma a deixar o que estava embaixo na parte de cima e vice-versa. Adicionar mais água se necessário e deixar no forno até que tudo fique bem cozido. Pode ser servido frio ou quente.

11. RATATOUILLE KETO

INGREDIENTES

2 abobrinhas
6 tomates médios
2 berinjelas molho de tomate caseiro
Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cortar as abobrinhas, os tomates e as berinjelas em rodela. Untar uma forma redonda (assadeira) com azeite. Espalhar metade do molho de tomate na assadeira. Distribuir as rodela por sobre a assadeira intercalando-as (1 de berinjela, 1 de abobrinha, 1 de tomate). Preencher toda a assadeira. Cobrir tudo com a metade restante do molho de tomate. Salpicar os temperos escolhidos. Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 30 minutos (sempre olhando para garantir que não queime). Retirar e servir.

12. ABOBRINHA TIM FERRIS

INGREDIENTES

4 abobrinhas pequenas
2 dentes de alho picados
1 cs de manteiga ghee
½ limão espremido
Sal, pimenta e outros temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Descascar as abobrinhas (opcional). Cortar as abobrinhas em rodela, e secar sobre papel toalha. Numa frigideira preaquecida em fogo alto, derramar azeite (fazer um círculo de cerca de 10cm de diâmetro). Jogar os dentes de alho picados para fritar no azeite. Esperar cerca de 30 segundos e jogar as 4 abobrinhas. Misturar bastante e adicionar a manteiga e o suco de limão. Misturar bastante, e acrescentar sal, pimenta e outros temperos. Quando a abobrinha estiver no ponto desejado, desligar o fogo (quanto mais “al dente” você quiser a abobrinha, menos tempo precisa mexer). Servir.

13. BOLO DE COCO CREMOSO

INGREDIENTES

1 ovo
1 cs de logurte natural
1 cs de óleo de coco
1 cs de farinha de coco natural (receita 40)

2 colheres de eritritol/Eritritol ou monk fruit
1 pitada de fermento químico

calda

2 colheres de whey
1 cc de coco ralado
Água quente até dar o ponto que desejar (1 a 2 cs)

MODO DE PREPARO

Em um recipiente bata o ovo com o iogurte até espumar e depois acrescente os demais ingredientes deixando por último o fermento. A consistência da massa fica sequinha e grossinha mesmo. Coloque a massa em um recipiente (caneca ou ramekin) untado com óleo de coco. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e 20 segundos, reserve. Faça a calda misturando os ingredientes e depois coloque por cima da massa. Para enfeitar distribua mais coco ralado por cima.

14. TORTINHA DE CHOCOLATE E LIMÃO

INGREDIENTES

2 cs de farinha de amêndoas
1 cs de óleo de coco
1 cs de cacau em pó
1 cs de água
½ cs eritritol/Eritritol ou monk fruit

recheio

2 cs de whey
1 cs de limão espremido
1 cs de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa até ter uma massinha moldável. Coloque a massa na forminha de tortinha de fundo removível. Depois coloque no forno médio por 15 minutos até dar uma leve crocância. Em seguida coloque o recheio e as raspas de limão por cima para enfeitar.

15. PUDIM DE CHOCOLATE PRÁTICO

INGREDIENTES

600 ml de leite de coco
3 cs de eritritol/Eritritol ou monk fruit
5 cs de cacau em pó
24 g de gelatina sem sabor (2 pacotinhos)

MODO DE PREPARO

Em uma xic coloque a gelatina incolor, adicione 1/2 xic de água fervente, misture e reserve. No liquidificador coloque o leite de coco o eritritol/Eritritol ou monk fruit o cacau em pó a gelatina

incolor e bata por 4 minutos. Coloque o pudim na forma de silicone (não precisa untar) e leve à geladeira por 3 horas. Desenforme o pudim e sirva.

16. IOGURTE DE COCO E CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 4 xic de leite de coco
- 1 cs de gelatina sem sabor
- 3 cs de cacau em pó
- 1 cs de eritritol/Eritritol ou monk fruit
- ½ xic de coco ralado
- 1 cc de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misturar metade do leite de coco com a gelatina caseira. Levar a panela ao fogão e mexer em fogo baixo até levantar fervura. Após levantar fervura, continuar mexendo por mais 1 ou 2 minutos. Adicionar à mistura mais uma xic de leite de coco, o eritritol e o cacau em pó. Misturar bem até obter uma mistura homogênea. Levar à geladeira por cerca de 30 minutos. Adicionar o restante dos ingredientes e misturar bem novamente. Servir ou levar novamente à geladeira até obter a temperatura desejada para consumo.

17. CAFÉ TURBINADO CETOGÊNICO

INGREDIENTES

- 2 xic de café prontos
- 2 cs de manteiga
- 2 cs de leite de coco
- 1 cs de MCT ou óleo de coco
- 1 cc canela e/ou essência de baunilha (opcional a baunilha)

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes no liquidificador ou com o auxílio de um mixer até que fique homogêneo. Pode ser necessário reaquecer a mistura após batê-la. Servir.

18. SMOOTHIE AMENDOCREME (ESPECIAL)

INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- 3 cs de pasta de amendoim
- 2 cs de cacau em pó
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes no liquidificador. Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea. Servir.

19. COZIDO CREMOSO DE COGUMELOS

INGREDIENTES

500g de cogumelos variados
4 cs de manteiga ghe
2 cebolas picadas
4 dentes de alho amassados
¼ xic de vinho tinto (opcional)
½ xic leite de coco
2 cebolinhas picadas
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar bem os cogumelos e secar. Picar os cogumelos e retirar a parte dura do “caule”. Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio. Colocar as cebolas e o alho e cozinhar até que comecem a ficar dourados (cerca de 5 minutos). Adicionar os cogumelos e temperar a gosto com sal e pimenta do reino. Após alguns minutos, você vai perceber que eles soltam um pouco de água, continuar cozinhando até que a água evapore. Adicionar o vinho e o leite de coco e misturar bem. Após cozinhar por alguns minutos, acrescentar o restante dos ingredientes. Abaixar o fogo e cozinhar por mais alguns minutos até que a consistência fique mais espessa. Quando estiver ao seu gosto, servir.

20. CALDO DE OSSOS

INGREDIENTES

Ossos de aves
Sal rosa
Temperos verde a gosto
Vinagre de maçã

MODO DE PREPARO

Colocar os ossos em uma grande panela e enchê-la de água até cobri-los. Adicionar 2 colheres de vinagre de maçã para que os nutrientes se soltem mais facilmente dos ossos. Deixar a água ferver, colocar em fogo baixo e deixar cozinhando no mínimo 4 horas para ossos de frango, sempre completando com água para que não seque ou ainda mais tempo se quiser extrair ainda mais nutrientes.

21. SOPA DE COUVE ANABELA

INGREDIENTES

2 dentes de alho
1 cebola grande
1/2 molho de brócolis
1 couve-flor

- 3 abobrinhas
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 maço de couve e espinafre finamente fatiados

MODO DE PREPARO

Descascar e lavar todos os ingredientes Colocar todos os ingredientes (exceto a couve e o azeite) para cozer em água com sal. Colocar a couve e o espinafre para cozinhar com sal em outra panela. Quando os ingredientes estiverem todos cozidos, reduzir a água pela metade, adicionar o azeite e triturar tudo até formar um purê. Caso fique muito grosso, adicionar um pouco de água. Juntar a couve cozida e finamente fatiada ao purê e misture. Pronto, basta servir.

22. SOPA DE FRANGO MULTIOCASIÕES

INGREDIENTES

- 500g de peito de frango desfiado
- 5 tomates picados
- 1 xic de espinafre picado
- 1 cebola pequena picada
- 3 dentes de alho
- ¼ xic de leite de coco
- Manteiga
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180°C. Colocar os tomates com o lado cortado para baixo em uma assadeira. Assar no forno por 15 a 20 minutos, retirar e deixar resfriar. Remover a pele dos tomates. Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio. Cozinhar a cebola picada e o alho até que amoleçam (cerca de 10 minutos). Adicionar os tomates e o espinafre e cozinhar por mais 5 minutos. Utilizar um mixer para deixar a consistência conforme desejado. Adicionar o leite de coco e misturar novamente. Adicionar sal e pimenta a gosto e servir.

23. SOPA DE AGRIÃO ESQUENTA-PEITO

INGREDIENTES

- 3 xic de caldo de ossos (ou água)
- 1 alho-poró
- 1 maço de agrião
- 1 cebola
- ½ salsão finamente picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Aquecer o caldo de ossos em uma panela. Em uma frigideira, cozinhar a cebola, o alho-poró e o salsão até que fiquem macios. Colocar 2/3 desses vegetais na panela com caldo de galinha e reservar o restante. Temperar o caldo com sal e pimenta a gosto. Adicionar o maço de

agrião na panela e cozinhar por alguns minutos até que ele murche. Misturar bem com auxílio de um mixer. Adicionar os vegetais reservados à panela. Servir.

24. SOPA DE OVOS

INGREDIENTES

1,5 xic de caldo de ossos

1 cs manteiga ghee

2 ovos grandes

1 cc de alho amassado (ou finamente picado)

Tempero a gosto (sal, pimenta do reino, orégano, tomilho, etc...)

MODO DE PREPARO

Aquecer uma panela no fogão em fogo médio-alto. A receita deve ser feita rapidamente, então quanto mais quente melhor. Adicionar o caldo de ossos e a gordura de bacon (ou manteiga). Deixar o caldo ferver e misturar tudo. Em seguida, adicionar o alho amassado e mexer novamente. Desligar o fogo. Bater os ovos em um recipiente separado e despejar no caldo ainda quente. Misturar bem e deixar descansar por alguns minutos de modo a cozinhar os ovos. Servir.

25. SOPA DE CALDO CHUCHU

INGREDIENTES

5 chuchus descascados

½ cebola picada

2 dentes de alho

1 maço de couve manteiga

½ peito de frango em cubos temperados

Sal, pimenta e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhar os chuchus até que estejam macios. Bater os chuchus com um pouco de água no liquidificador até ter um creme homogêneo e reservar. Fritar o frango e reservar. Refogar o alho e a cebola. Juntar a couve, e esperar que ela cozinhe. Adicionar o creme de chuchu, e o frango. Deixar reduzir até que esteja com a consistência desejada. Temperar a gosto e servir.

26. MACARRÃO DE ABOBRINHA AO PESTO

INGREDIENTES

2 abobrinhas italianas

Folhas de ½ maço de manjeriço

Folhas de 1 maço de espinafre

1 cs de suco de limão

1 dente de alho

1 xic de azeite de oliva

Sal a gosto

- 1/4 xic de provolone ralado
- ½ xic de nozes picadas
- 1 xic de tomatinho cereja cortado ao meio

MODO DE PREPARO

Fazer o macarrão de abobrinha usando um espiralizador de alimentos ou cortar bem fininho com a faca. Reservar. No liquidificador, bater o manjericão, o espinafre, o suco de limão, o alho e o azeite. Passar para outro recipiente e adicionar o sal, o provolone e as nozes picadas. Juntar o macarrão, o pesto e os tomatinhos e misturar bem. Levar a uma frigideira para aquecer, corrigir o sal e servir.

27. CAÇÃO AO COCO

INGREDIENTES

- 600 g de cação em postas
- Sal, pimenta-do-reino, alho e limão para temperar o peixe
- 20 ml de azeite extra virgem
- 5 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 3 tomates picados
- 5 cs de molho de tomate
- 2 pimentas dedo-de-moça picadinhas sem sementes
- 1 vidro de leite de coco
- Sal a gosto
- Bastante manjericão picadinho (ou coentro)

MODO DE PREPARO

Temperar os peixes e deixe tomar gosto por 2 horas. Em uma panela de fundo largo, aquecer o azeite e dourar a cebola e o alho. Juntar os tomates e refogar bem até começar a desmanchar. Juntar o molho, a pimenta e metade do manjericão. Mexer bem até que forme um molho encorpado. Juntar o leite de coco, acertar o sal. Colocar as postas de cação, uma do lado da outra. Deixar a panela semi-tampada em fogo médio por 20 minutos, até que cozinhe o peixe. Desligar a panela, polvilhar mais manjericão e um pouco de cebolinha e servir.

28. ESCABECHE DE SARDINHA

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de sardinha sem cabeça
- 2 cebolas
- 1 tomate
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 xic azeite
- 1 xic de vinagre de maçã
- 4 a 5 dentes de alho finamente picado

3 folhas de louro
Ramos de salsa
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Fazer uma camada na panela de pressão com uma cebola cortada em rodelas. Colocar as sardinhas e cobri-las com os demais ingredientes, finalizar com o azeite e o vinagre. Levar ao fogo e, quando começar a ferver, deixar mais 20 minutos e apagar o fogo. Abrir a panela só quando estiver totalmente fria, de preferência no dia seguinte.

29. SALMÃO COM PIMENTA DA JAMAICA “SUPER-RÁPIDO”

INGREDIENTES

2 filés grandes de salmão
1 cc de pimenta da Jamaica
Pimenta do reino fresca

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180°C. Preparar uma travessa com papel manteiga. “Riscar” a pele do salmão com três cortes diagonais para que o file pegue bem o sabor dos temperos. Colocar os filés na travessa, com o lado da pele para cima, e polvilhar o tempero e a pimenta do reino. Colocar a travessa na prateleira do meio do forno, e deixar assar por aproximadamente 20 minutos, ou até que os filés estejam cozidos por inteiro, e com a pele crocante.

30. FILÉ DE PEIXE SUPER CROCANTE

INGREDIENTES

4 Filés de peixe
Sal, pimenta do reino, limão e coentro picado
Farinha de frango (bem fininha)
Farinha de frango (flocos)
3 ovos

MODO DE PREPARO

Bater os ovos com um garfo. Pegue um filé, passe os dois lados na farinha de frango (fininha), tire o excesso, em seguida passe os lados no ovo e na sequência na farinha de frango (flocos), sempre pressionando delicadamente os flocos. Unte o fundo da refratária com uma boa quantidade de azeite, acomode os filés deixando espaço entre eles. Regue com mais azeite por cima de cada filé. Forno pré-aquecido e na temperatura de médio para alto. Fique de olho, depois de 15 minutos confira se um lado está dourado (dourado claro e não escuro) e quando tiver, vire todos os filés para dourar do outro lado por igual. Retire e Sirva.

31. SALMÃO GRELHADO AO MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

6 filés de salmão
1/2 cc de sal
1 colher sopa de suco de limão
2 colheres sopa de azeite de oliva
1 cebola grande cortada em rodela
200g de brócolis cru
1/2 xic de água
1 xic de leite de coco
Noz moscada ralada à gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o sal e o suco de limão. Reserve. Aqueça metade do azeite e doure os filés de salmão dos dois lados. Passe os filés para uma travessa e reserve. Coloque o restante do azeite na frigideira e doure a cebola. Junte aos brócolis, refogue por mais 1 minuto. Acrescente o creme de leite e cozinhe, mexendo sempre, até formar um molho cremoso. No fim rale a noz moscada à gosto. Cubra os filés com o molho e pronto.

32. FILÉ DE PEIXE NO LEITE DE COCO

INGREDIENTES

Files de peixe branco
Sal rosa
Limão
Pitada de pimenta do reino
Alho picadinho
1 vidro de leite de coco
1 cebola grande cortada em rodela finas
1 tomate grande cortado em rodela finas
1 pimentão picado em tiras
1 Molho de Coentro
Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peixe com sal, limão, pimenta do reino e alho, reserve-o. No fundo do refratário coloque o azeite, e a metade das rodela de tomate. Por cima coloque os filés de peixe, mais azeite e quase todo o coentro. Acomode a cebola, o restante do tomate, o pimentão e por último o leite de coco. Finalize com o restante do coentro. Forno médio, deixe ferver o caldo espere mais 10 minutos e está pronto!

33. MOLHO PESTO PRÁTICO

INGREDIENTES

- 1/3 xic de azeite de oliva
- 2 dentes de alho
- 1/2 xic de folhas de manjericão
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 1/4 xic nozes
- 5 cs de queijo provolone ralado

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes, exceto as nozes e o provolone, e bater com o auxílio de um mixer ou liquidificador. Adicionar as nozes à mistura e bater até que a noz fique triturada. Não bata em excesso para não formar uma farinha de nozes. Quando as nozes estiverem quase no ponto, adicionar também o queijo provolone e dar um último pulsar de leve no mixer ou liquidificador. Esquentar o molho e servi com acompanhamento.

34. MOLHO MEDITERRÂNEO

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1 cebola
- 2 cs de alcaparras
- 8 azeitonas pretas
- 1 lata de atum sólido esmagado
- 6 filés de anchovas esmagadas
- 200g de frango moído
- 3 cs de azeite de oliva
- 1 cs de salsa picada
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no azeite até que fique transparente em uma panela. Temperar o frango moído com pouco sal. Adicionar o frango à panela e desmanchá-la. Colocar os tomates e esmagá-los, desmanchando-os também. Misturar bem tudo. Adicionar 1/2 xic de água. Deixar cozinhar em fogo médio durante 30 minutos com a panela semi-tampada. Depois acrescentar todos os outros itens. Deixar cozinhar mais 20 minutos para que os sabores se misturem bem. Servir.

35. MOLHO DE ALECRIM (MISTURADÃO)

INGREDIENTES

4 cs de vinagre de maçã
2 cs de azeite de oliva
Sal a gosto
1 dente de alho amassado
1 cs de folhas de Alecrim

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em bowl. deixar marinando. Servir.

36. MOLHO DE IOGURTE NATURAL (MISTURADÃO)

INGREDIENTES

4 colheres de iogurte natural
3 cs de azeite de oliva
Suco de 1 limão
8 folhas de manjericão
1 dente de alho amassado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em bowl. deixar marinando. Servir.

37. MANTEIGA GHEE TEMPERADA

INGREDIENTES

100g manteiga ghee
Tempero a gosto (salsinha, cebolinha, orégano, pimentão, cebola, tomilho, coentro, manjericão, grãos de mostarda, pimenta vermelha, alho amassado, entre outros)

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, amassar e misturar os todos ingredientes exceto a manteiga. Derreter levemente a manteiga por 20 segundos no micro-ondas. Despejar a manteiga amolecida em cima da pasta de temperos. Misturar bem e colocar em um recipiente de modo que a mistura fique com 1 a 2 dedos de altura. Levar à geladeira e esperar solidificar. Cortar em cubinhos e servir.

38. MAIONESE CASEIRA CETOGENICA

INGREDIENTES

3 ovos grandes (cru ou cozidos)
1 pitada de sal
1 dente de alho
Tempero verde a gosto (cebolinha, salsinha, coentro...)

1 cs de vinagre ou limão

Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador menos o azeite. Começar a bater a mistura no liquidificador e ir adicionando um fio de azeite até dar o ponto. Parar de bater quando alcançar o ponto desejado para não desandar com a receita.

39. CONSERVA CASEIRA DE OVOS DE CODORNA

INGREDIENTES

Ovos de codorna cozidos

Vinagre de maçã

Temperos (tomilho, orégano)

Sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Descascar os ovos de codorna. Colocá-los em um pote. Preencher com vinagre. Adicionar os temperos desejados. Tampar o pote, levá-lo à geladeira e aguardar por cerca de 1 semana. Servir.

40. LEITE E FARINHA DE COCO NATURAL

INGREDIENTES

1 coco seco

2,5 xic de água quente (mas sem estar fervendo)

MODO DE PREPARO

Descascar o coco, deixando apenas sua polpa. Picar em polpa do coco em pedaços menores. Colocar a polpa e a água em um liquidificador e esperar cerca de 5 minutos. Bater até que esteja homogêneo. Coar a mistura com auxílio de um pano (apertar bem o pano durante o processo para retirar o máximo de leite possível), e reservar o leite. Colocar a “pasta” que sobrou no pano em uma frigideira. Levar a frigideira ao fogo baixo e mexer sem parar até obter a farinha de coco.

41. MUFFINS SALGADOS

INGREDIENTES

12 ovos

1 cs de orégano (ou tempero de sua preferência)

1 xic de queijo parmesão ralado

Pimenta a gosto

200g de queijos de sua preferência em cubos

3 cebolas finamente picadas

Outros vegetais ou cogumelos de sua escolha cozidos e picados

Azeite de oliva para untar

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 190°C e untar as forminhas com azeite de oliva (se forem as de silicone). Misturar os ovos, o tempero, a pimenta e o queijo ralado em um recipiente e reservar. Misturar os queijos e os legumes em um outro recipiente. Preencher cerca 2/3 de cada forminha com a mistura de queijo e legumes. Completar o preenchimento das forminhas com a mistura dos ovos. Levar ao forno por cerca de 25 a 30 minutos. Retirar do forno e servir (parte pode ser congelada para ser comida em outro dia).

42. MUFFIN INGLÊS DE 4 MINUTOS

INGREDIENTES

¼ xic de farinha de amêndoas
1 cs de farinha de coco
¼ cc fermento químico (opcional)
Sal a gosto
1 ovo
½ cs de óleo de coco
2 cs de água
1 cs de Eritritol ou monk fruit/Eritritol

MODO DE PREPARO

Misturar as farinhas, o fermento e o sal em uma tigela pequena. Adicionar os ingredientes restantes e misturar novamente até que a mistura fique homogênea. Colocar a mistura em forminhas de cerâmica (ou preencher o fundo de uma caneca normal). Levar ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Retirar do micro-ondas. Opcional: colocar em uma sanduicheira para dourar por cerca de 3 minutos. Servir (pode ser servido com manteiga, por exemplo).

43. BISCOITO SALGADO CROCANTE

INGREDIENTES

3 cs de farinha de amêndoas
3 cs de farinha de linhaça
3 cs de queijo ralado parmesão
1 cs de manteiga ou azeite
Sal a gosto
Manjeriço ou orégano desidratados (opcional)

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes em um recipiente e mexer até obter uma mistura homogênea. Caso a mistura esteja mais úmida que o ideal, adicionar um pouco mais de farinha. O ideal é que a massa fique bem seca para que o biscoito fique crocante. Abrir a massa em uma travessa de modo que ela fique bem fina. Se necessário, untar a forma com manteiga ou azeite. Dividir os biscoitos com o auxílio de uma faca antes de levá-los ao forno. Levar ao forno em 210°C por 10 a 20 minutos, tirando os biscoitos quando estiverem dourados. Esperar esfriar e levar à geladeira.

44. PÃO LOW-CARB DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 cs de farinha de amêndoas
- 1 cs de farinha de coco (ou linhaça)
- ½ cc de fermento em pó (opcional)
- 1 cs de água
- Sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar bem todos os ingredientes (pode ser com um garfo ou um mixer). Distribuir a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco, azeite ou manteiga. Quando o pão estiver firme, virá-lo. Deixar o pão dourar dos dois lados até que fique do seu gosto. Servir.

45. MARAVILHOSO PANINI LOW-CARB

INGREDIENTES

- 4 cs de requeijão
- 2 ovos
- 2 cc de fermento em pó
- 2 cs de queijo parmesão ralado
- Sal e orégano a gosto
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em uma tigela. Untar com azeite uma forma que possa ir ao micro-ondas com cerca de 15 cm de diâmetro. Despejar a massa na forma untada. Levar ao micro-ondas por cerca de 3 minutos. Desenformar e rechear com o que desejar. Fechar o panini com os ingredientes dentro e levar à frigideira (ou sanduicheira). Fritar cada um dos lados até que fiquem douradinhos. Servir.

46. PÃO PLOC

INGREDIENTES

- 2 xic de farinha de linhaça
- 6 ovos
- 6 cs de leite de coco
- ¾ xic de queijo parmesão ralado
- 2 cc de fermento para bolo
- 1 pitada de sal rosa

MODO DE PREPARO

Misturar tudo no liquidificador ou na batedeira. Colocar em uma forma de silicone ou uma forma untada. Levar a mistura ao forno por cerca de 30 minutos. Deixar esfriar um pouco e servir.

47. PÃO DE AMÊNDOAS CONTEMPORÂNEO

INGREDIENTES

¾ xic de farinha de amêndoas
2 ovos grandes
5 cs de manteiga sem sal
1 cc de fermento químico

MODO DE PREPARO

Colocar em uma assadeira untada ou antiaderente. Bater os ovos. Derreter a manteiga, adicionar à mistura e continuar batendo. Dividir a mistura igualmente em 6 partes, colocando em formas para cupcakes ou algo equivalente. Assar por 12 - 17 minutos a 180°C (varia de acordo com o forno, preste atenção). Deixar esfriar e servir.

48. PÃO LOW-CARB DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 ovo
1 cs manteiga
1 cs de creme de leite ou requeijão
1 cs de queijo ralado
1 cs de farinha de amêndoas
1 cs de farinha de linhaça dourada
1 cc de fermento químico
1 cs água
Sal Rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes. Levar ao micro-ondas por cerca de 2 a 3 minutos. Retirar e servir (ou reservar para comer depois).

49. PÃO DE QUEIJO KETO

INGREDIENTES

1 ovo
100g de mussarela ralada
100g de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Misturar todos ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea. Dividir a

massa em forminhas (podem ser forminhas feitas de papel, silicone ou mesmo de metal). Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos. Retirar, esperar esfriar, desenformar e servir.

50. PIPOCA LOW-CARB "FAKE"

INGREDIENTES

60g de queijo parmesão em cubos

MODO DE PREPARO

Picar o parmesão em cubos bem pequenos. Colocar os cubos de parmesão em uma assadeira forrada com papel manteiga ou toalha e cobri-los com papel manteiga ou toalha. Deixar a assadeira fora da geladeira, em um local fresco, e esperar cerca de 24 a 48 horas para que o papel absorva parte das gorduras do queijo. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média-alta (cerca de 210°C) por cerca de 5 a 10 minutos. Servir

51. BOLINHA DE QUEIJO

INGREDIENTES

150g de queijos a sua escolha

1 cs de requeijão

1 ovo

1 xic de farinha de linhaça

Queijo parmesão ralado (o quanto baste)

Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Picar bem os queijos e misturá-los com o requeijão. Fazer bolinhas com a mistura (pode ser necessário acrescentar um pouco de queijo parmesão ralado para deixar a mistura consistente). Empanar as bolinhas duas vezes (passar as bolinhas no ovo, depois cobri-las com linhaça, e repetir o processo mais uma ou duas vezes). Levar as bolinhas ao forno em temperatura alta por cerca de 5 minutos (até que a superfície das bolinhas esteja seca). Tirar do forno, esperar esfriar e servir.

52. PANQUECA LOW-CARB

INGREDIENTES

1 ovo inteiro

1 cs de queijo ralado

1 cs de creme de leite

1 cs farinha de amêndoas

Gordura para untar (azeite, manteiga ou óleo de coco)

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em um recipiente. Despejar a mistura em uma frigideira untada, em fogo baixo. Esperar a mistura ficar firme, e então virá-la. Deixar dourar dos dois lados conforme desejado. Rechear conforme desejado, enrolar e servir.

53. EMPADINHA LOW-CARB

INGREDIENTES

1 ovo
½ xic de farinha de amêndoas
2 cs de manteiga
sal rosa a gosto

recheio

Atum e Requeijão
Queijo prato ou mussarela fatiado

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea. Dividir a massa em forminhas (podem ser forminhas de muffin feitas de papel, silicone ou mesmo de metal). Espalhar a massa nas forminhas, deixando um espaço no meio para rechear. Rechear as empadas. Cobrir as empadas com o restante da massa ou com queijo. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos. Retirar, esperar esfriar, desenformar e servir.

54. BOLOVO PALEO

INGREDIENTES

4 ovos cozidos
2 cs de azeite de oliva
1 cebola pequena, finamente fatiada
700g de carne moída
1 pitada de noz moscada
1 pitada de orégano
Sal e pimenta a gosto
1 ovo cru

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 160°C. Aquecer uma frigideira com azeite de oliva e cozinhar as cebolas até que fiquem macias (cerca de 5 minutos). Numa tigela, acrescentar a cebola cozida com a carne moída, os temperos e o ovo cru, e misturar bem com as mãos. Separar a mistura em 4 porções iguais. Rolar cada porção de carne num formato de bola e amassar, deixando assim um formato oval. Colocar um ovo cozido no meio de cada um e cobri-lo completamente com a carne, usando suas mãos. Numa forma, cozinhar os bolos de carne por cerca de 35 minutos. Retirar e deixar esfriar por cerca de 10 minutos. Servir.

55. PASTEL DE FORNO

INGREDIENTES

100g de queijo mussarela
1 xic de farinha de amêndoas
1 ovo (opcional)
Recheio a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar o queijo em uma panela em banho-maria. Mexer até que o queijo comece a derreter. Adicionar a farinha de amêndoas sempre mexendo bem. Adicionar o ovo e continuar mexendo. Mexer até ter uma mistura homogênea e consistente. Coloca a massa sobre uma superfície firme. Abrir a massa com o auxílio de um rolo de massa. Cortar a massa em círculos com cerca de 15 cm de diâmetro. Recheiar os pastéis a gosto, fechando bem suas extremidades. Colocar os pastéis em uma assadeira e levá-los ao forno pré-aquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos (até que sua massa fique dourada). Retirar do forno e servir.

56. CHIPS DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

1 Abobrinha grande
Sal Rosa, Páprica Defumada ou Curry em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

Corte as pontas da abobrinha e exclua. Faça fatias bem finas utilizando um ralador. Coloque as abobrinhas em uma base preparada com papel toalha. Salpique o sal rosa e deixe descansar por 30 minutos para soltar bem a água. Coloque papel toalha por cima da abobrinha, para retirar toda a água que ela soltou. Coloque as fatias de abobrinha em uma forma antiaderente.

Pré-aquecer forno a 180°C

Por aproximadamente 15 minutos ou até dourar levemente. Retire do forno e tempere os chips com uma pitada de páprica ou curry se desejar. Espere esfriar e armazene em potinhos fechados para que se mantenham crocantes.

57. SHAKE DA VIDA

INGREDIENTES

1 Scoop de 30g de Whey ISO
½ Abacate
1 ½ Copo de Água Gelado

MODO DE PREPARO

Colocar todos ingredientes no liquidificador e bater por 30 segundos.

58. DANONINHO VITAMINADO

INGREDIENTES

- 1 cx. de Creme de Leite
- ½ Pacote de Suco Clight Limão
- ½ Scoop de 30g de Whey ISO
- ½ Abacate Pequeno
- 1 Limão Congelado

MODO DE PREPARO

Colocar todos ingredientes no liquidificador e bater por 1 minuto e meio.

Colocar na geladeira por no mínimo 1 hora, após, raspar o limão congelado em cima e servir.

59. TACO DE PARMESÃO

INGREDIENTES

- 2 Pacotes de Queijo Parmesão Ralado

MODO DE PREPARO

Colocar ½ pacote de parmesão ralado em uma frigideira antiaderente, formando um círculo.

Aguardar ficar dourado de um lado, virar e dourar do outro e retirar. Após retirar colocar em cima de um copo de vidro deitado para criar o formato do Taco, aperte nas laterais para criar formato desejado. Espere esfriar e está pronto.

sugestão

Sirva com Carne moída e com Guacamole (abacate esmagado com cebola, tomate, limão, sal rosa, pimenta e coentro em pó

60. TOMATE RECHEADO

INGREDIENTES

- 1 Tomate
- 15g Queijo Natural Mussarela/Colonial Ralado
- 30g Carne Moída
- 1 Pitada de Orégano
- 1 Fio de Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

Cortar a tampa do tomate, retirar a poupa, deixando somente as laterais no formato de uma forma. Colocar um fio de azeite oliva, rechear com carne moída. Finalizar com queijo mussarela em cima e orégano.

Pré-aquecer forno a 180°C

Assar os tomates até dourar o queijo

61. MAIONESE CASEIRA KETO

INGREDIENTES

- 3 ovos grandes (cru ou cozidos)
- 1 pitada de sal
- 1 dente de alho
- Tempero verde a gosto (cebolinha, salsinha, coentro...)
- 1 cs de vinagre ou limão
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador menos o azeite. Começar a bater a mistura no liquidificador e ir adicionando um fio de azeite até dar o ponto. Parar de bater quando alcançar o ponto desejado para não desandar com a receita.

62. WAFFLE SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 3 ovos
- 1 xic farinha de amêndoa
- 2 colheres de eritritol
- 1 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e distribua a massa na máquina de waffles ou frigideira antiaderente.

63. PÃO MISTO QUENTE

INGREDIENTES

- 2 Cs de Farinha de Amêndoas
- 2 Ovos
- Queijo Ralado
- Sal Rosa à gosto
- Orégano
- 1 colher de fermento
- Óleo de coco ou manteiga ghee

MODO DE PREPARO

Mistura todos os ingredientes e coloque na frigideira antiaderente em formato de pão de fatia com óleo de coco ou manteiga ghee. Deixe até desgrudar e vire o pão. Retire recheio como sua preferência e depois coloque na sanduicheira para dourar e ficar crocante.

64. OMELETE TIPO MUFFIN

INGREDIENTES

1 unidade de pimentão vermelho
3 cs de queijo parmesão ralado
3 unidades de ovo
1 cc de fermento químico (colher rasa)
pimenta-calabresa a gosto
manjeriço fresco a gosto

MODO DE PREPARO

Junte o pimentão vermelho cortado em cubos, o parmesão light ralado, a pimenta tipo calabresa e o manjeriço fresco em um recipiente. Bata bem os ovos e acrescente uma colher de o fermento em pó. Misture tudo. Unte as fôrmas com azeite e despeje a massa, mas não encha até a boca para não transbordar quando crescer. Leve ao forno médio por cerca de 20 a 30 minutos ou até dourar.

65. QUICHE DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

¼ xic de farinha de amêndoa
¼ xic farinha de frango
¼ xic de azeite de oliva (acrescente um pouquinho mais se a massa ficar esfarelada)
1 pitada de sal rosa
1 maço de espinafre lavado (recheio)
4 unidades de ovo
¼ xic de creme de leite zero lactose
1 cc de fermento químico (recheio)
1 xic (chá) de queijo parmesão ralado (recheio)

MODO DE PREPARO

Em um bowl, misture todos os ingredientes da massa (farinha de amêndoa, farinha de frango, azeite e sal) até formar uma massa. Forre o fundo e as laterais de uma forma média de aro removível.

Pré-aquecer forno a 180°C

Por 15 minutos. Reserve. Refogue o espinafre com 1 fio de azeite por 2 minutos. Junte os ovos, ao creme de leite, ao fermento e ao parmesão, misture bem e coloque sobre a massa. Leve ao forno por mais 20 minutos ou até assar completamente (ou faça o teste do palito).

66. GATORADE NATURAL (hidratação diária)

INGREDIENTES

- 2 litros de água
- 1 Limão
- 1 Colherzinha de chá de Sal Rosa do Himalaia

MODO DE PREPARO

Colocar a colherzinha de chá de sal rosa dentro da garrafa de 2 litros e o suco do limão fresco, mexer bem até dissolver todo o sal.

sugestão

Consumir diariamente para hidratação. Enriquecido com todos os Minerais do sal rosa e com a Vitamina C do limão que seu corpo necessita. (Previne resfriado, fraqueza, mal estar, náuseas e dor de cabeça).

67. PÃO DE QUEIJO RECHEADO

INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 30g Queijo Parmesão Ralado
- 150g Queijo Natural Mussarela/Colonial Ralado
- 2 Cc de Orégano
- 50g de Frango Desfiado Refogado
- 1 Limão Congelado

MODO DE PREPARO

- 1º Colocar todos os ingredientes em um BOWL, exceto o frango. Mexer até formar uma massa.
- 2º Fazer bolinhas e rechear com o frango desfiado.

Pré-aquecer forno em 220°C

Assar por 20 minutos ou até dourar em cima.
Após desenformar finalizar com raspas de limão congelado.

68. PIZZA DE MASSA DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 1 Pacote de Brócolis (tipo couve-flor)
- 2 Ovos
- 20g Parmesão Ralado
- 120g Queijo Natural Colonial Ralado
- 1 Colherzinha de chá de Azeite de Oliva/Óleo de Coco
- 1 Cs de Fermento em Pó

MODO DE PREPARO

Ferver os brócolis por 5 minutos, tirar e esfriar ele em água corrente, após, secar ele e colocar no processador até ficar bem trituradinho. 2º Colocar em um BOWL, os brócolis triturados e os restantes dos ingredientes, mexer bem até virar uma massa e colocar em uma forma de pizza untada. Pré-aquecer o forno em 180°C, assar a massa por 25 a 35 minutos. Depois de assar a massa rechear com sabores de sua preferência, após, colocar no forno assando por mais 25 a 30 minutos.

sugestão

Esperar esfriar um pouco para servir, a massa irá desenformar melhor. Os recheios de Frango, Tomate com Rúcula ficam ótimas. Finalizar com Azeite de Oliva para servir, caso precise, moer sal rosa na hora para temperar.

69. BOLO KETO

INGREDIENTES

- 200ml de Leite de Coco
- 100g Coco Ralado Natural (não de saquinho)
- 1 Cs óleo de Coco
- 5 ovos
- 1 ½ Scoop de 40g Whey
- 2 Cs de Canela
- 1 Colher de Fermento em Pó

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento, bater por 2 a 3 minutos batendo até a massa ficar toda misturada, ajudar com a colher. Esparramar a massa na forma de bolo untada com de óleo de coco ou manteiga, acrescentar o fermento em pó, mexendo suavemente. Polvilhar com canela e coco em cima da massa já enformada com fermento.

Pré-aquecer forno 180°C

Assar por 35 a 45 minutos, até a parte superior ficar crocante.

70. CHIPS DE QUEIJO

INGREDIENTES

- 1 Pacote de Queijo Colonial Fatiado

MODO DE PREPARO

Cortar o queijo em 3 e colocar em uma frigideira bem quente antiaderente pedaços separados. Quando começar a ficar bem dourado nas laterais ir soltando aos poucos o queijo até você conseguir virar ele. Repetir o mesmo processo do outro lado.

Aguarde esfriar, o queijo tem que ficar crocante, caso contrário você deixou pouco tempo na frigideira.

sugestão

Sirva com carne moída e guacamole (abacate esmagado com cebola picada, tomate picado, limão suco, sal rosa, pimenta preta e coentro em pó)

71. SALMÃO AO MOLHO DE MANTEIGA

INGREDIENTES

300 gramas de salmão em postas

1 cs de manteiga

1 limão siciliano: raspas e suco

Salsinha e cebolinha picada

Azeite de oliva

Pimenta do reino branca

Sal rosa

Pimenta do reino moída no final

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer forno 180°C

Tempere o salmão com sal, pimenta do reino branca. Coloque as postas num pirex que possa ir ao forno. Regue com um pouco de azeite de oliva e leve ao forno por 15 minutos. Em uma panela, derreta a manteiga. Adicione as raspas e o suco do limão siciliano. Mexa até levantar fervura e desligue o fogo. Sirva o molho de limão sobre o peixe. Finalize com a salsinha e cebolinha picadas e um pouco de pimenta do reino moída na hora.

72. CEVICHE CAMARÃO AO MOLHO DE COCO

INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

molho

200ml Leite de Coco

½ Cc de açafrão em estigmas

3 Cs de azeite de oliva

2 Cs de suco de limão

2 Cs de Maionese Heinz ou Caseira (melhor essa)

2 Cs de Iogurte Holandês Light

1 Cc de Vinagre de Maça

salada

1 ½ Camarão médio limpo (aprox. 45 unidades)

2 Xic de Tomate cereja cortados ao meio

½ Xic de Salsão fatiado fino diagonal

¼ Folhas de Salsão picadas

½ Cebola roxa cortada em tiras finas

¼ Xic de coentro picado

MODO DE PREPARO

Em uma panela ferva o leite de coco com o açafão em estigmas. Assim que ferve, desligue o fogo, tampe e reserve para esfriar. Em um bowl misture os outros ingredientes do molho com um garfo ou fouet. Coe o leite coco já frio e junte ao molho. Reserve o molho. Coloque o camarão para cozinhar em uma panela com água fervente e sal rosa por 4 minutos exatos. Escorra bem e coloque diretamente no molho, acerte o sal. Deixe esfriar e coloque os outros ingredientes da salada. Misture delicadamente e sirva gelado.

73. SARDINHA NA PRESSÃO

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de sardinha fresca
- 8 tomates maduros sem pele e sem semente (picados em cubos grandes)
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 2 cebolas cortadas em anéis
- 3 dentes de alho amassados
- 1/2 xic de azeite
- Limão
- Salsa picadinha
- Sal Rosa

recheio

- 200g Carne seca desfiada
- 1 Cebola pequena em rodela fininhas
- 1 Cs de azeite de oliva
- 2 Alhos amassados
- Tempero desidratado a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere as sardinhas com limão e sal. Comece a arrumar em camadas finas na panela de pressão: tomate, cebola, alho, salsa, pimentão e sardinha, até terminar todos os ingredientes. Por último, derrame o azeite, Feche a panela e acenda o fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e desligue após 10 minutos Abra a panela só depois que sair toda a pressão e sirva com saladas.

74. PEIXE NO LEITE DE COCO

INGREDIENTES

- 1 Peixe em postas de sua preferência
- 1 cebola picada
- 3 colheres (de sopa) de molho de tomate
- 1 pimentão picado
- 2 dentes de alho picados

1 cs de óleo
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto
1 Couve-flor
1 tablete de caldo de camarão
1 vidro de leite de coco
Pimenta-do-reino e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe bem o couve-flor e faça o purê com ele. Doure o alho no óleo na manteiga e coloque o peixe em pedaços, intercale camadas de peixe, de pimentão e cebola, colocando os outros temperos, menos o leite de coco e o cheiro verde. Coloque água até quase cobrir o peixe. Deixe cozinhar por 5 minutos. Acrescente o purê de couve-flor ao molho e deixe engrossar, por último coloque o leite de coco e o cheiro verde.

75. PEIXE AO MOLHO SUGO

INGREDIENTES

800 g de filé de merluza
Suco de 2 limões
Sal rosa e pimenta-do-reino a gosto
Ovos batidos
Farinha de amêndoas
Manteiga ghee ou Óleo de coco
1 Cebola picada
½ Pimentão picado
1 dente de Alho picado
2 xic de molho de tomate natural

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o sal, pimenta e suco de limão, deixe tomar gosto por no mínimo 30 minutos. Passe no ovo e faça uma camada fina de farinha de amêndoas e frite-os. Escorra bem em papel absorvente e arrume numa travessa. Coloque o alho, a cebola e o pimentão numa panela, refogue com um pouco de azeite de oliva, adicione o molho de tomate e um pouquinho de água. Tempere o molho com sal e pimenta e despeje sobre o peixe empanado.

76. FILÉ DE PEIXE À ROLÊ

INGREDIENTES

200 gramas de queijo mussarela
1 kg Filé de merluza
Sal rosa a gosto
1 Dente de alho
Pimentão (vermelho, amarelo e verde)
Limão

MODO DE PREPARO

Acomode os filés de merluza num recipiente e adicione o sal, o limão e o alho picado. Mexa todos os ingredientes. Estique os filés numa superfície plana e adicione o queijo e as tiras de pimentões. Enrole o filé e utilize um palito (de churrasco) para fixar o recheio. Deixe assar até dourar.

Pré-aquecer forno a 180°C

Assar por 15 a 20 minutos, dependendo o forno.

77. POLVO À VINAGRETE

INGREDIENTES

- 2 Polvos pequenos congelados
- 2 tomates sem semente picadinhos em cubos
- 1/3 Pimentão amarelo picadinhos em cubos
- ½ Cebola picadinha em cubos
- 1 Pimenta dedo de moça sem semente picada ou 1 colher chá de pimenta calabresa rosa
- 1 ½ Colher sopa de salsinha ou coentro picado
- 1 Suco de limão Siciliano
- 1/3 Xic de Azeite de oliva
- Sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Descongelar os polvos e colocá-los em uma panela com água fervente e sal rosa. Assim que colocar a água irá parar de ferver, contar 40 minutos cozinhando o polvo depois que pegou fervura de novo. Passados 40 minutos retira o polvo da panela e dar um choque térmico neles colocando água gelada. Cortar os tentáculos, retirar a pele, lavar para ficar bem limpo e branquinho, depois fatiar. Colocar em um bowl os tomates, pimentão, pimenta, cebola e o polvo fatiado. Temperar com sal rosa, limão, azeite e salsinha. Manter na geladeira para marinar. Dê um dia para o outro também ficará bom.

78. CAMARÃO CREMOSO

INGREDIENTES

- 1kg de camarão médio
- 1 Cabeça de Alho
- 2 Cs de Óleo de coco
- 2 Cs de Manteiga Ghee
- 1 Cs de Salsinha fresca
- 1 Unidade de Cebolinha Verde
- 1 Colher de Pimenta Calabresa
- Sal Rosa a Gosto

MODO DE PREPARO

Descasque o camarão, com uma faca abra a parte de cima e retire a veia e passe o camarão na água. Mantenha o rabo dos camarões. Pique os dentes de alho, a cebolinha e a salsinha. Levar ao fogo médio o camarão na frigideira com o óleo de coco e saltear por 2-3 minutos. Tempere com sal a gosto. Após acrescentar os ingredientes picados e mexa por mais 2 minutos. Baixe o fogo e finalmente acrescentar a pimenta calabresa e a manteiga. Sirva em seguida.

79. FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO

INGREDIENTES

Filé de Tilápia
Azeite de oliva
Alho
Cebola roxa
Tomate
Manjericão
Cebolinha
Cúrcuma em pó
Cominho em pó
Sal rosa
Suco de 1 Limão

MODO DE PREPARO

Deixe o filé marinando nesses temperos por 30 minutos, faça uma caminha de cebola na travessa que irá ao forno, coloque os filés e cubra com rodela de tomate por cima e regue com bastante azeite de oliva. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 180°C, deixe assar por 25 minutos, retire o papel alumínio e volta ao forno para dourar.

80. PEIXE NA MANTEIGA

INGREDIENTES

3 ou 5 Filés de peixe
3 Colheres Manteiga Ghee
Sal rosa a gosto
Pimenta do Reino
1 ½ Limões
1 Colher de Azeite de Oliva
Alcaparras

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o sal, pimenta e caldo de 1 limão, mas coloque pouco sal pois as alcaparras são um pouco salgadas. Derreta a manteiga em uma frigideira e coloque os filés, deixe dourar e vire-os com cuidado após aproximadamente 8 minutos, ou quando já estiverem dourados.

Após estarem dourados ou no ponto como desejar, coloque o azeite e as alcaparras. Sacudir levemente a frigideira por alguns instantes. Desligar o fogo e colocar o restante do limão.

81. ASSADO DE BERINJELA

INGREDIENTES

2 Tomate pequenos

1 Berinjela

1 Cebola

Bacon em cubos

Azeitona a gosto

Queijo Mussarela

Azeite de Oliva

Alho a gosto

Orégano

Sal Rosa do Himalaia

MODO DE PREPARO

Em um refratário de vidro faça camadas nessa ordem: Rodelas de berinjela (crua), rodelas de tomates, bacon picado (já frito), cebolas em tiras ou rodelas e mussarela ralado. Entre uma camada e outra regue com azeite de oliva e tempere com sal e alho frito. Finalize com queijo e orégano por cima. Leve ao forno até dourar o queijo.

82. MISTO QUENTE (sem farinha)

INGREDIENTES

Tomate

Queijo

Presunto zero carboidrato

2 Requeijão Light

1 cc Fermento

2 Ovos

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes num recipiente que vá ao micro-ondas por 3min. Após retirar corte ao meio e coloque na frigideira para dourar dos lados, em seguida recheie com queijo, tomate e presunto.

83. ALMÔNDEGAS DE FRANGO

INGREDIENTES

Peito de Frango
Sal
Alho
Pimenta de Cheiro
Pimenta do Reino
Páprica defumada ou picante
Cebola
Orégano
Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

Triturar todos os ingredientes no processador, exceto azeite de oliva, queijo e orégano. Fazer bolinhas e com o dedo fazer um furo no meio para colocar o queijo em cubo, finalizar com orégano por cima e azeite. Assar por 25min em 200°C.

84. PÃO DE FRANGO

INGREDIENTES

6 Ovos
6 Cs de Parmesão
300g de Peito cozinho e desfiado
Sal e pimenta a gosto
1 Cs de Fermento

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com sal no liquidificador ou mixer até dobrar o volume. Adicione o frango e o parmesão, bata bem. Coloque em uma forma de pão antiaderente (caso não tenha, unte ela) Misture o fermento e coloque para assar em 200°C por 30 minutos.

sugestão

Coloque bacons picados na massa, ou linguiça e ou calabresa para fazê-lo recheado.

85. SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO

INGREDIENTES

1 Pacote de brócolis congelado
½ Cc alho triturado
2 Copos de água
1 Cebola pequena
¼ de Abobrinha

1 xic Mussarela ralado

3 Colheres de Azeite

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho em 2 colheres de azeite na panela de pressão. Coloque o pacote de brócolis (deixe alguns separados inteiros para finalizar) e a abobrinha em cubos. Dê mais uma fritada por 1 minuto mexendo. Adicione os 2 copos de água e o sal a gosto. Feche a panela por 10 a 15 minutos. Abra a panela e bata tudo no mixer ou liquidificador. Devolva para panela e acrescente as 2 colheres de requeijão e o queijo. Mexa por uns 5 minutos, sirva com azeite de oliva em cima ou ovos fritos e ou brócolis cozidos por cima.

sugestão

Finalizar com bacons picados por cima da sopa já no prato com queijo deixando derreter naturalmente.

86. TORTA DE FRANGO E LEGUMES

INGREDIENTES

150g de brócolis cozido

150g de couve flor cozido

75g de cenoura cozida

250g de Frango Desfiado Cozido

150g de Requeijão de Corte ou Cremoso Light

3 Ovos

Parmesão ralado e tomates cereja

Temperos verde

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ovos, couve flor, requeijão e temperos verdes. Mistura a massa o frango desfiado, os brócolis picados e a cenoura picada. Colocar tudo em um refratário finalizar com tomate cereja, queijo e orégano. Assar em 200°C até dourar.

87. BERINJELA FRITA

INGREDIENTES

Berinjela

Sal e Pimenta a Gosto

Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

Corte as berinjelas e tiras bem finas e tempere elas a gosto. Coloque na frigideira com azeite de oliva e frite ela dos 2 lados. O sabor ficará adocicado e salgado, maravilhoso como aperitivo ou para servir com carne moída.

88. ABOBRINHAS RECHEADAS

INGREDIENTES

Abobrinha
Patinho moído
Queijo Parmesão
Sal e Pimenta
Alho
Cebola
Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha ao meio e coloque para cozinhar até ficar macia. Retire o miolo para utilizar depois como recheio com a carne moída. Frite o alho e cebola no azeite de oliva, acrescente a carne moída temperada a gosto e o recheio da abobrinha refogando tudo junto. Coloque as fatias de abobrinha com regado com fio de azeite em um refratário recheio com a carne moída e finalize com queijo parmesão. Assar em 180°C em 15 minutos ou até dourar o queijo.

89. RISOTO KETO DE CAMARÃO

INGREDIENTES

1 Couve Flor
3 Colheres de Parmesão
250g de Camarão pré-cozido
3 Dentes de Alho
2 Colheres de Requeijão Light
3 Colheres de Azeite
½ Creme de Leite Zero Lactose
Pimenta e sal a gosto
Tempero Verde para finalizar

MODO DE PREPARO

Rale a couve flor até ficar em formato de arroz. Na frigideira com azeite coloque o alho picado com a couve flor, tempere a gosto com pimenta e sal, refogue por uns 3 minutos e depois acrescente os camarões. Refogue mais um pouco até verter um pouco de água do camarão e coloque as duas colheres de requeijão light. Desligue o fogo para misturar o requeijão e o creme de leite. Volte ao fogo para engrossar o molho, finalize com tempero verde e o parmesão ainda no fogo, misture tudo e sirva.

90. MACARRÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

3 abobrinhas médias
2 cs de azeite

- 2 dentes de alho fatiados
- 10 folhas de manjeriço
- ½ cc de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino a gosto
- 1 cs de queijo parmesão ralado ou queijo mussarela ralado

MODO DE PREPARO

Faça tiras de abobrinha com o auxílio do ralador no sentido do comprimento e corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete. Coloque-as aos poucos em água fervente com sal e cozinhe rapidamente por 1 minuto, apenas para que amoleça levemente. Escorra, transfira para água gelada (para interromper o cozimento) e reserve. Em uma frigideira grande aqueça o azeite e refogue o alho, sem deixar dourar. Junte o manjeriço, o sal, a pimenta-do-reino e as abobrinhas reservadas e misture delicadamente, para incorporar o tempero e não partir as tiras. Transfira para um prato grande, finalize com o queijo ralado e sirva.

91. MAIONESE DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- 1 dente de alho
- Tempero verde a gosto ou coentro fresco
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 1/2 xic de chá de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e está pronto, deixe na geladeira para gelar.

92. ISOTÔNICO PRÉ-TREINO

INGREDIENTES

- 1,5 litros de água
- ½ Suco do limão
- ½ Limão em rodela
- 4 Cravos
- 1 Colher chá Gengibre Picado
- 2 Cc Vinagre Maça Zero Açúcar
- 1 Cc de Sal Rosa do Himalaia
- 2 Cc de canela em pó 5 Folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes na garrafa de água ou jarra, mexer bem até dissolver o sal.

sugestão

Consumir diariamente para hidratação, serve para reposição dos eletrólitos do corpo, fazendo o equilíbrio do pH interno, abaixando a glicose no sangue, bloqueando o açúcar e o amido. Super indicado como pré-treino.

93. ESCONDIDINHO DE PURÊ COUVE-FLOR

INGREDIENTES

2 Couves-flores
1 Alho
4 Colheres de Manteiga Ghee
Sal rosa a gosto

recheio

200g Carne seca desfiada
1 Cebola pequena em rodela fininhas
1 Cs de azeite de oliva
2 Alhos amassados
Tempero desidratado a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhando a couve flor até ficar bem molinha, passe pelo mixer ou liquidificador depois de escorra ela bem. Leve a panela a manteiga, o alho e deixe refogar, junte a couve flor batida e coloque sal rosa e pimenta a gosto. Recheio, refogue todos os ingredientes juntos com o tempero a gosto. Unte uma forma com manteiga, coloque apenas uma colher do purê de couve flor e espalhe bem em toda forma. Coloque todo o recheio espalhe uniformemente e depois acrescente o restante do purê. Cubra com queijo mussarela em fatias, finalize com parmesão ralado.

Pré-aquecer forno a 180°C

Assar por 15 minutos até dourar o queijo

94. FRANGO EMPANADO

INGREDIENTES

Filé de Peito de Frango
Ovos
Queijo parmesão ralado
Azeite de oliva
Tempero e sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o frango e deixe-o descansar enquanto bate os ovos em um bowl. Passe o frango nos ovos e depois no queijo ralado. Coloque o óleo ou banha em uma frigideira antiaderente até dourar nos dois lados.

95. PIMENTÃO RECHEADO COM LINGUIÇA

INGREDIENTES

2 Pimentões grandes
4 Linguiças toscana
4 fatias de mussarela
Queijo parmesão a gosto
Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Tirar a pele das 4 linguiças misturando-as em bowl, após colocar para fritar. Corte os pimentões no meio retirando toda a parte branca, faça camadas de queijo mussarela e linguiça. Finalize com queijo parmesão e orégano. Assar no forno ou churrasqueira até dourar o queijo.

96. PANQUECA DE WHEY

INGREDIENTES

2 Ovos
1 Scoop Whey 30g ISOLADO

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e coloca em uma frigideira antiaderente. Para panqueca salgada coloque sal rosa e para a doce finalize com pasta de amendoim e canela.

97. ROLINHOS DE FRANGO RECHEADO

INGREDIENTES

4 fatias de peito de frango
4 fatias de queijo
4 fatias de peito de peru
2 tomates picados em rodela
Temperos e sal a gosto
2 dentes de alho
Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Tempere as fatias de peito de frango com sal, alho e limão. Recheia o peito de frango com queijo e tomate, enrole o peito de frango no peito de peru, coloque em uma forma untada, cubra com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido á 180°C graus por 20 minutos, depois de assado retire o papel alumínio, asse por 15 minutos.

98. GRATINADO DE FRANGO LOW CARB

INGREDIENTES

5 Ovos
200g de peito de frango cozido desfiado
1 cebola picada
10 tomatinhos picados
100g de palmito picado
4 cs de requeijão cremoso light
Sal e temperos a gosto
200g de iogurte holandês light

MODO DE PREPARO

Refogue o peito de frango, a cebola e os tomatinhos picado, o palmito e sal a gosto, retire do fogo, acrescente o requeijão cremoso. Coloque em uma. Bata os ovos com iogurte natural, e temperos e despeje sobre a forma, decore com palmito picado e tomatinhos e leve ao forno por 25 minutos.

99. TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES

6 Ovos
250g de peito de frango cozido e desfiado
8 Tomatinhos picado
50g de queijo ralado
200g de cream cheese
½ Cebola picada
½ Pimentão picado
sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o peito de frango, acrescente a cebola o pimentão os tomatinhos e sal a gosto. Coloque sobre uma forma e reserve. No liquidificador bata os ovos o cream cheese e sal a gosto. Despeje essa massa sobre o frango, salpique queijo por cima, leve ao forno por 30 minutos.

100. BURGÃO DE FRANGO COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 Ovos
200g de peito de frango cru
½ Abobrinha ralada crua
½ Cenoura ralada crua
Temperos e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o peito de frango no processador, os ovos, temperos a gosto e bata bem, acrescente a cenoura e a abobrinha e misture. Faça o hambúrguer e coloque em forma untada com azeite e leve ao forno médio por 25 minutos ou faça grelhado na frigideira.

101. BURGÃO DE FRANGO COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

250 gramas de peito de frango cru

2 Ovos

1 Copo de espinafre cru

3 Cs de farinha de amêndoas

½ Cebola

Temperos e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no processador e misture bem, coloque os hambúrgueres em uma frigideira untada com azeite e grelha os dois lados, sirva em seguida.

102. CROQUETE DE FRANGO KETO

INGREDIENTES

500gr de peito de frango cru

1 xic de couve flor crua triturada cebolinha verde picada

1 pitada de sal Recheio

Queijo picado

Para empanar

1 Ovo

60gr de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Coloque o frango e a couve-flor com o sal no processador e processe até virar uma massa, não precisa bater muito. Com a massa faça as bolinhas no formado de croquete, recheia com queijo. Empane no ovo e depois no queijo parmesão ralado. Coloque os croquetes em uma forma untada, leve ao forno a 180º graus e asse por 30 minutos

103. GRATINADO DE ATUM

INGREDIENTES

massa

3 Ovos

1 Caixa de creme de leite zero lactose

150g de mussarela

1 Cs de fermento

recheio

2 Latas de Atum

1 Tomate picado

1 Cebola picada

Cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Acrescente o fermento, misture com uma colher, unte um refratário com manteiga, coloque metade da massa no refratário, distribua o recheio e cubra com a outra metade da massa. Leve ao forno pré-aquecido 200°C por aproximadamente 30 minutos.

104. STROGONOFF DE PEIXE

INGREDIENTES

600gr de posta de cação

1/2 Lata de creme de leite zero lactose

1 vidro de leite de coco

1 Vidro de cogumelos em conserva

2 Dentes de alho

1 Cebola picadinha

1 Tomate em cubos

1 Limão

Cheiro verde

Sal a gosto

Óleo de coco a gosto

2 Colheres de molho de tomate caseiro

MODO DE PREPARO

Lave o peixe com limão, corte em cubos, tempere com sal, alho e cheiro verde. Em uma panela refogue os temperos no óleo de coco e acrescente o peixe e os cogumelos, deixando refogar por 5 minutos. Acrescente o molho de tomate, o leite de coco e o creme de leite. Refogue mais um minuto e está pronto!

105. CAMARÃO COM CHUCHU

INGREDIENTES

500 Gramas de camarão descascado

1 Talo de alho-poró

1 Cebola

Alho picado

4 Chuchus

1 Talo de aipo
Pimenta-do-reino
Azeite de oliva extra virgem
2 Tomates picados
Coentro picado a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o chuchu em quadradinhos, em seguida, cozinhe-os em um pouco de água com sal até ficarem macios. Reserve! Lave e escorra os camarões e tempere-os com pimenta do reino, sal e azeite. Em uma panela refogue o alho, a cebola e depois acrescente o camarão e o tomate. Em seguida, acrescente o chuchu cozido e os demais ingredientes. Deixe cozinhar até ficar no ponto e o caldo mais apurado.

106. CARNE ASSADA ESPECIAL

INGREDIENTES

1 Peçaço de lagarto redondo de 400g
2 Cebolas médias
Temperos a gosto
300g de cogumelos shitake frescos
2 Cs creme de leite
Vinagre

MODO DE PREPARO

Marinar a carne duas horas no sal, pimenta preta, cebola e vinagre. Depois picar uma cebola média e dourar no azeite em uma panela de pressão. coloque a carne e sele de todos os lados. Após selar, coloque dois copos de água e tampe para dar a pressão. abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais ou menos 30 minutos. Deixe sair a pressão, abra e veja se cozinhou. Caso contrário pode fatar e retornar à panela para terminar de cozinhar mais rápido. Após cozida fazer um molho com o próprio caldo que ficou na panela: adicione 2 colheres de creme de leite abaixe o fogo e deixe cozinhar um minuto, acrescente shitake cortado. Fatar a carne e servir com o molho por cima.

107. FRANGO À PIZZAIOLO

INGREDIENTES

Filés de frango
100 g de molho de tomate
100 g de queijo mussarela ou parmesão
1 Tomate
Manjericão
Sal
Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de frango com sal e pimenta do reino e depois grelhe na frigideira. Forre o refratário com o molho de tomate até cobrir o fundo por completo. Coloque os filés de frango, cubra com o queijo mussarela ou parmesão, coloque as rodela de tomate por cima e umas folhinhas de manjeriço para o toque final.

108. CREME DE COUVE FLOR KETO

INGREDIENTES

300 g de couve-flor

50 g de cebola

Ervas desidratadas

Azeite de oliva

Sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Corte, lave a couve-flor e reserve. Doure a cebola em um fio de azeite. Adicione 500 ml de água e a couve-flor. Cozinhe por 20 minutos. Desligue e reserve. Coloque no liquidificador e bata até ficar cremoso. Salpique as ervas desidratadas e sirva

109. CREME DE ESPINAFRE COM INHAME

INGREDIENTES

3 ½ xic de chá de espinafre picado

1 xic de chá de inhame em cubos

3 xic de água

1 dente de alho

1/2 cebola

2 colheres de azeite

Pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique a cebola e o alho e refogue. Adicione o inhame, a água e deixe cozinhar. Acrescente o espinafre, o sal e a pimenta. Deixe cozinhar por um tempo e depois bata no liquidificador. Se achar que o creme ficou muito grosso, coloque mais água e cozinhe por mais um tempo.

110. TORTA DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

5 Ovos

500g de brócolis cru picado

200g de requeijão light

1/2 Cebola picada
100g de queijo mussarela ralado
Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro refogue os brócolis com temperos a gosto por uns 10 minutos em fogo baixo e reserve. No liquidificador bata os ovos e o requeijão light.

montagem

Coloque um pouco dessa massa no fundo de uma forma untada, por cima da massa coloque os brócolis refogado e cubra com o restante da massa, salpique queijo ralado por cima e leve ao forno médio por 25 minutos.

111. SALGADINHO DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

500g de brócolis cozido e picados
2 Ovos
1 xic de queijo ralado
1/3 xic de farinha de amêndoas
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma forma com um pouco de azeite e reserve. Em um recipiente misture todos os ingredientes, misture bem. Faça bolinhas com a massa e distribua na forma untada. Leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar.

112. BOLO FIT MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 Clara
2 Cs Farinha de Amêndoas
1 Cs Cacau 100%
1 cs Água
1 cc eritritol
1/2 cc Fermento em pó

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um caneca Leve ao micro-ondas por 1:30 minutos (Pode variar um pouquinho de acordo com o micro-ondas) .

113. BEIJINHO KETO

INGREDIENTES

- 100g de coco ralado
- 2 cs de óleo de coco
- 1 xic de leite de coco
- ½ xic de creme de leite
- 2 cs de Eritritol ou monk fruit
- 2 cc de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Aquecer o óleo de coco em uma frigideira média em fogo baixo. Quando estiver quente, acrescentar o creme de leite e misturar bem. Adicionar o Eritritol ou monk fruit e, após ter uma mistura homogênea, acrescentar cerca de metade do coco ralado e misturar bem. Adicionar metade do leite de coco à mistura e novamente misturar bem. Adicionar o restante de coco ralado e mexer bem. Adicionar o restante de leite de coco, sempre misturando bem e tomando cuidado para não deixar a mistura secar demais e nem ficar molhada demais (cerca de 5 minutos). Quando tiver uma mistura homogênea, retirar do fogo e deixar esfriar (a mistura vai formar em temperatura ambiente, mas pode levar à geladeira ou freezer para acelerar o processo). Enrolar as bolinhas de beijinho. Servir.

114. BRIGADEIRO KETO

INGREDIENTES

- 1 xic de creme de leite
- 2 cs de cacau em pó
- 2 cs de Eritritol ou monk fruit
- 3 cs de manteiga ghee

MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos produtos. Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1 - 2 minutos e desligar o fogo. Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e, em seguida, guardar na geladeira. Depois de morno, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira. Servir.

115. CAJUZINHO KETO

INGREDIENTES

- 2 cs de pasta de amendoim
- ½ xic de farinha de amêndoas
- 2 cs de creme de leite
- 1 cs de manteiga ghee
- Coco ralado para decorar

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma tigela. Adicionar aos poucos o creme de leite até dar o ponto. Quando estiver em um ponto consistente, enrolar. Decorar com o coco ralado. Levar à geladeira por cerca de 30 minutos. Servir.

116. COCADILHA KETO

INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- 1 xic de creme de leite
- 200g de coco ralado (sem açúcar)
- 3 ovos
- 3 cs de Eritritol ou monk fruit

MODO DE PREPARO

Colocar o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado em uma panela em fogo médio e misturar bem. Adicionar os ovos e o Eritritol. Misturar até obter uma massa homogênea. Continuar mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da panela. Desligar o fogo. Distribuir a massa no formato desejado por sobre uma forma untada com óleo de coco ou forrada com papel manteiga. Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 12 a 25 minutos (sempre olhando para garantir que não queime) até o ponto desejado. Retirar e servir.

117. QUINDIM KETO 2.0

INGREDIENTES

- 2 cs de coco ralado
- 3 gemas de ovo
- 2 cs de Eritritol ou monk fruit
- 1/2 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

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

118. QUEIJADINHA KETO

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 cs de queijo parmesão ralado
- 2 cs de coco ralado
- 3 cs de leite de coco (opcional)

Manteiga ou óleo de coco
para untar a frigideira
1 cs de Eritritol ou monk fruit

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misturar todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea. A consistência da massa deve ser bem densa, portanto, pode ser necessário adicionar mais queijo e coco dependendo do tamanho do ovo. A dica é ir sentindo o ponto da massa ao misturar os ingredientes com um garfo. Untar uma frigideira com azeite ou manteiga. Colocar a mistura em uma frigideira e cobrir seu fundo com o auxílio de um garfo (a mistura deve estar tão densa que não se espalhará sozinha por sobre a frigideira). Ligar o fogo e tampar a frigideira. Após 2 minutos, abrir e tentar virar a massa, se descolar facilmente, virar a massa, caso contrário, esperar mais um pouco. Virá-la e deixá-la assando por mais 1 ou 2 minutos. Servir.

119. MARIA-MOLE KETO

INGREDIENTES

12g de gelatina incolor
6 cs de água
1 xic de leite de coco
¼ xic de Eritritol ou monk fruit
1 cs de farinha de coco
1 cs de coco ralado
Essência de baunilha a gosto

MODO DE PREPARO

Preparar a gelatina de acordo com as especificações do fabricante. Misturar todos os ingredientes, incluindo a gelatina, em um recipiente com o auxílio de um mixer. Espalhar a mistura em uma forma untada (por exemplo, com óleo de coco e coco ralado). Levar a forma à geladeira por 4 horas. Desenformar, cortar, e servir a maria-mole coberta com coco ralado.

120. PUDIM KETO

INGREDIENTES

7 ovos
1 xic de creme de leite
1 xic de leite de coco
5 cs de coco ralado
3 cs de Eritritol ou monk fruit

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes com auxílio de um fouet, liquidificador ou mixer. "Caramelizar" 1 a 2 colheres de Eritritol ou monk fruit com água em uma forma de pudim.

Despejar a mistura na forma de pudim. Levar ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos. Retirar do forno e levar à geladeira por cerca de 4 horas. Desenformar o pudim, cortar e servir.

121. PAÇOQUINHA KETO

INGREDIENTES

250g de amendoim torrado sem casca e sem sal
1 xic de farinha de amêndoas
3 cs de manteiga (ou manteiga de coco)
2 cs de Eritritol ou monk fruit
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes em um processador de alimentos (ou liquidificar potente) e bater até obter uma “farofa fina”. Colocar essa farofa em uma forma ou em várias forminhas com o formato desejado, apertando bem a massa contra a forma. Levar à geladeira por cerca de 30 minutos. Retirar da geladeira e servir.

122. PÉ DE MOÇA KETO

INGREDIENTES

200g de amendoim torrado sem casca e sem sal
¼ xic de Eritritol ou monk fruit
½ xic leite de coco
1 cc de cacau em pó
½ cc de goma xantana
½ cs óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes menos a goma xantana e o creme de leite em uma panela em fogo baixo. Após obter uma mistura homogênea, desligar o fogo e adicionar o creme de leite. Misturar até homogeneizar. Levar ao fogo baixo novamente e adicionar a goma xantana. Mexer até que o fundo comece a grudar. Desligar o fogo e despejar a mistura em uma travessa bem untada. Levar à geladeira por cerca de 24 horas. Desenformar e cortar no formato desejado. Servir.

123. CANJICA KETO

INGREDIENTES

1 xic de leite de coco
1 xic de creme de leite
1 cs de pasta de amendoim (opcional)
50g de amendoim (sem sal, não precisa ser torrado)
50g de coco ralado
50g de castanhas do pará (torrada mas sem sal)

2 cs de Eritritol ou monk fruit
Canela em casca e canela em pó a gosto
Cravo da Índia a gosto
1 cc de goma xantana (opcional)

MODO DE PREPARO

Cortar as castanhas pela metade e deixá-las de molho na água ou leite de coco por cerca de 10 a 15 minutos e reservar. Colocar o creme de leite e o leite de coco em uma panela em fogo baixo. Misturar e continuar mexendo durante toda a receita. Adicionar o estante dos ingredientes na ordem em que aparecem acima, sempre mexendo de modo a evitar que a mistura comece a borbulhar. Esperar a mistura engrossar até que esteja com a consistência desejada. Desligar o fogo, esperar esfriar um pouco. Salpicar com canela em pó na hora de servir.

124. ARROZ DOCE KETO

INGREDIENTES

100g de couve-flor picada
1 xic de leite de coco
Canela em pau a gosto
5 cs de coco ralado
2 cs de Eritritol ou monk fruit
Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Cortar a couve-flor em pequenos pedaços. Bater a couve-flor no liquidificador até que forme grãos do tamanho de arroz. Em uma panela, adicionar todos os ingredientes, exceto a canela em pó. Cozinhar em fogo baixo até que a couve-flor fique macia (cerca de 20 minutos), sempre mexendo bem para não grudar ou queimar. Colocar a mistura em potinhos e cobri-los com canela em pó. Servir.

125. ARROZ DOCE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

100g de oleaginosas (Mix Exemplos: nozes, castanhas, amêndoas, etc.)
5 cs de raspas de coco
2,5 xic de água
2,5 xic de leite de coco
2 cs de Eritritol ou monk fruit

MODO DE PREPARO

Bater as oleaginosas em um processador de alimentos em pequenas porções, para que formem flocos (xerém). (Tomar cuidado para não transformar tudo em farinhas). Cozinhar as oleaginosas na água até que fiquem amolecidas e a água tenha evaporado. Adicionar os outros ingredientes e

cozinhar até engrossar bem, sempre mexendo bem para evitar que a mistura queime. Colocar em potinhos e cobrir com canela em pó. Servir.

126. COOKIE KETO

INGREDIENTES

- ¼ xic de manteiga ghee
- 2 cs de Eritritol ou monk fruit
- ¼ xic de pasta de amendoim
- 1 ovo
- ½ cc de essência de baunilha (opcional)
- ½ xic de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180°C. Forrar uma assadeira com papel manteiga e reservar. Em uma tigela misturar a manteiga com o Eritritol e a manteiga de amendoim. Bater em uma batedeira até formar uma mistura homogênea. Acrescentar o restante dos ingredientes e misturar bem. Formar os biscoitos pegando a massa com uma colher e despejando na assadeira (arrumar de forma que fiquem um tanto espaçados para não grudarem). Amassar os biscoitos com um garfo. Levar ao forno por cerca de 8 a 10 minutos. Deixar esfriar e servir.

127. COOKIE VEGANO

INGREDIENTES

- 1 cs de cacau em pó
- 2 cs de farinha de amêndoas
- 2 cs de Eritritol ou monk fruit
- 5 cs de farinha de coco
- 5 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misturar todos os ingredientes até o ponto desejado para modelar. Formar cookies colocando colheres da massa em uma forma forrada com papel manteiga (ou em forminhas de cookie). Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos. Retirar, esperar esfriar e servir.

128. PUDIM DE COCO KETO

INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- 1 xic de creme de leite
- 1 xic de coco ralado
- ½ xic de Eritritol ou monk fruit

- 2 ovos inteiros
- 3 claras de ovos

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em um recipiente com o auxílio de um mixer ou liquidificador. Despejar a mistura em uma forma antiaderente ou untada com óleo de coco ou manteiga (opcionalmente você pode polvilhar coco ralado após passar o óleo de coco). Levar ao forno pré-aquecido em temperatura alta em banho-maria. Retirar do forno e esperar esfriar. Levar à geladeira por cerca de 4 horas. Retirar, polvilhar com coco ralado, e servir.

129. BRIGADEIRO MICROONDAS

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 50g de coco ralado
- 1,5 xic de creme de leite
- 1 xic de leite de coco
- 4 cc de cacau em pó
- 3 cs de Eritritol ou monk fruit
- 12g gelatina sem sabor
- 3 cs de água morna
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes, menos a gelatina e a água, em um recipiente com o auxílio de um mixer ou em um liquidificador. Hidratar a gelatina com a água morna e adicioná-la à mistura. Misturar até que fique homogênea. Despejar a mistura em uma forma untada de pudim que possa ser levada ao micro-ondas. Levar ao micro-ondas por cerca de 10 minutos. (Opcionalmente você pode levá-la ao forno (em temperatura média) em banho maria por cerca de 60 minutos). Esperar esfriar e levar à geladeira por cerca de 3 a 4 horas. Desenformar, salpicar com coco ralado, fatiar, servir.

130. MOUSSE CHOKETO

INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- 2 cs de cacau em pó
- 1,5 cs de Eritritol ou monk fruit
- 1 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Bater o creme de coco com o auxílio de uma batedeira por aproximadamente 5 minutos. Acrescentar os outros ingredientes ao creme batido e bater por cerca de 5 a 10 minutos.

Levar a mistura à geladeira por cerca de 3 a 4 horas. Caso deseje decorar a mousse, colocar raspas de chocolate, frutas vermelhas picadas ou raspas de coco.

131. TRUFA KETO

INGREDIENTES

50g de nozes

½ xic de creme de leite

1 gema

½ xic de Eritritol ou monk fruit

Gotas de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

Triturar as nozes manualmente ou em um liquidificador até formar flocos granulados, tomando cuidado para não virar uma farinha. Colocar as nozes trituradas em uma panela, junto com o creme de leite, a gema, o Eritritol ou monk fruit e misturar antes de levar ao fogo, até obter uma mistura homogênea. Ao levar ao fogo, mexer sempre até ter o ponto de brigadeiro. Ao passar a colher no fundo da panela, você notará que a mistura ficará dividida. Adicionar as gotas de baunilha e, quando a mistura estiver um pouco mais fria, adicionar o destilado (passo opcional). Levar à geladeira para criar consistência, por cerca de 1-2 horas. Com a ajuda de uma colher, pegar uma porção de trufa e enrolar e passar no tipo de cobertura que preferir (coco ralado, cacau em pó, castanhas granuladas, farinha de amêndoas, etc).

132. PICOLÉ DE CACAU

INGREDIENTES

2 xic de leite de coco

½ xic de água

3 cs de cacau em pó

¼ xic de Eritritol ou monk fruit

½ cc de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes em um liquidificador. Despejar a mistura em forminhas de picolé. Levar ao freezer por 6-8 horas. Passar água quente nos moldes para facilitar a retirada dos picolés. Servir.

133. PÃO FUNCIONAL

INGREDIENTES

1 Ovo

1 cs de iogurte natural sem sabor

2 cs de farinha de amêndoas

- 1 cs de linhaça
- 1 cs de azeite de oliva
- Pitada de sal rosa
- 1 cc de fermento químico

Para finalizar

Gergelim branco e orégano

MODO DE PREPARO

Misture com um garfo o ovo com o iogurte natural até espumar. Depois acrescente a farinha de amêndoas, a linhaça, azeite e a pitada de sal. Misture tudo muito bem com o garfo. por último acrescente o fermento e misture delicadamente. Com o fogo desligado unte com azeite uma frigideira bem pequena (aquelas de 2 ovos, coloque a massa e por cima o gergelim e o orégano. Ascenda o fogo bem baixo e tampe (se a sua chama for ainda forte coloque uma grelha sobre a outra para distanciar). Quando tiver dourado e firme de um lado vire com uma espátula e deixe dourar o outro rapidamente.

134. PÃO NUVEM

INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 3 Colheres sopa de cream cheese
- 1 Colher de fermento em pó
- 1 Pitada de sal rosa moído
- 2 Colheres de farinha de amêndoas

MODO DE PREPARO

Bater as claras até ficarem em neve juntamente com o fermento em pó, ao ponto de não cair da vasilha. Bata as gemas com o cream cheese, o sal rosa e a farinha (não precisa bater muito). Incorpore a mistura das gemas com a clara em neve com cuidado para não abaixar muito o volume, misture a mão com uma colher. Pegue uma colherada e coloque em forminhas antiaderentes.

Pré-aquecer forno a 180°C

Assar por 15 a 20 minutos, dependendo o forno.

135. CREPIZZA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 cs rasas de farinha de amêndoas
- 1 cs de requeijão light
- 1 cs de água

1 cc de fermento químico em pó

Sal a gosto

Recheio

4 rodelas pequenas de tomate

Queijo da sua preferência

Orégano

MODO DE PREPARO

Misture tudo muito bem, e por último delicadamente o fermento. Em uma frigideira antiaderente untada coloque a massa em fogo baixo e na sequência distribua o recheio, tomate, queijo e finalize com orégano. Tampe e deixe em fogo baixo até dourar o fundo.

136. MINGAU DE COCO

INGREDIENTES

1 cs de manteiga ou óleo de coco

1 ovo

1 cs de farinha de coco

4 cs de creme de coco

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes à uma panela antiaderente. Misture bem e coloque em fogo baixo. Mexa constantemente até atingir a textura desejada. Opcionalmente poderá polvilhar canela em pó e coco ralado por cima. Sirva em seguida.

137. CREME DE BAUNILHA SEM LEITE

INGREDIENTES

6 gemas

1/2 xic de leite de amêndoas sem açúcar

1 cc de extrato de baunilha

1 cc de Eritritol (opcional)

1/4 de xic de óleo de coco derretido ou manteiga sem sal

MODO DE PREPARO

Bata as gemas, o leite de amêndoas, a baunilha e o Eritritol em uma tigela. Misture lentamente o óleo de coco derretido ou a manteiga na tigela. Certifique-se de que o óleo não esteja muito quente. Coloque a tigela sobre uma panela de água fervendo. Bata a mistura constantemente e vigorosamente até engrossar. Retire o creme do banho-maria. Sirva quente ou gelado.

138. CHEESECAKE DE COCO COM MIRTILOS

INGREDIENTES

Massa

1 farinha de coco
1/4 de xic de farinha de amêndoas

2 cs de manteiga
2 cs de Eritritol
1/2 cc de extrato de baunilha

Recheio

1 xic de cream cheese
1/2 xic de creme de leite gourmet
2 ovos
1 gema
1 cs de Eritritol
1 cc de raspas de limão
1/2 cc de extrato de baunilha
2 xic de mirtilos frescos

MODO DE PREPARO

Unte uma forma e reserve. Derreta a manteiga para a massa. Retire do fogo e adicione a farinha de amêndoas, o Eritritol e a baunilha. Pressione a massa na base da forma. Asse por 8 minutos, até que a massa fique levemente dourada. Separe e deixe esfriar enquanto prepara o recheio. Misture o cream cheese, o creme de leite, os ovos, a casca de limão, a baunilha e o Eritritol. Coloque delicadamente por cima da massa. Leve ao forno em temperatura média/alta por 45 minutos ou mais. Deixe esfriar e retire quando esfriar completamente. Coloque na geladeira para descansar durante a noite. Sirva com mirtilos por cima.

139. PANNA COTTA DE BAUNILHA

INGREDIENTES

2 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor
Água
2 xic de creme de leite
1 cs de extrato de baunilha
2 cs de romãs
Hortelã fresca

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme instruções da embalagem. Adicione o creme de leite e o extrato de baunilha à uma panela e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe ferver por alguns minutos em fogo

médio-baixo até que o creme comece a engrossar. Retire o creme do fogo e adicione a gelatina. Mexa até a gelatina se dissolver completamente. Despeje o creme em um refratário. Deixe esfriar completamente antes de colocar na geladeira por duas a três horas. Retire a panna cotta da geladeira meia hora antes de servir. Decore com sementes de romã e hortelã fresca.

140. SORVETE DE BAUNILHA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

2 ovos
1 e 1/4 de xic de creme de leite
1/2 cc de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Separe os ovos. Bata as gemas até ficarem homogêneas e macias. Reserve as claras. 2. Em uma panela, misture o creme de leite com a baunilha. Deixe ferver e cozinhe por alguns minutos, até que o creme engrosse um pouco. Reduza o fogo e despeje as gemas batidas no creme quente. Misture bem e deixe ferver em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar a mistura. Refrigere a mistura até esfriar. Bata as claras até ficarem firmes e fofas. Adicione lentamente na mistura de creme. Coloque a mistura em um refratário e leve ao congelador até congelar. Sirva.

141. SORVETE DE MIRTILO

INGREDIENTES

1 xic de creme de leite
3 ovos
1 cs de Eritritol (opcional)
1/2 cc de extrato de baunilha
1/2 cc de cardamomo moído (verde)
1/2 limão
8 cs queijo mascarpone
6 xic mirtilos congelados

MODO DE PREPARO

Bata o creme de leite até ganhar consistência e reserve. Em uma tigela separada, bata as gemas, o Eritritol, a baunilha, o cardamomo e as raspas de limão até que fique uma massa homogênea. Misture o queijo mascarpone e, em seguida, acrescente o creme batido. Acrescente os mirtilos e despeje a mistura em um recipiente com tampa e coloque no congelador. Mexa o sorvete a cada 15 minutos até que ele se firme. Isso leva cerca de uma a duas horas.

142. LEITE DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 copo (200ml) de amêndoas cruas
4 copos de água

MODO DE PREPARO

Lave as amêndoas e deixe de molho de um dia para o outro com a água cobrindo.

Escorra a água que ficou de molho, retire a película (opcional) e bata no liquidificador com os 4 copos de água. Coe em um pano fino e sirva.

143. ÁGUA AROMATIZADA

INGREDIENTES

4 xic de água fresca e fria

Use aromatizantes da sua escolha, por exemplo, framboesas frescas, hortelã fresca, pepino fatiado ou rodela de laranja

2 xic de gelo

MODO DE PREPARO

Despeje a água em uma jarra. Coloque os aromatizantes que escolheu. Acrescente gelo e deixe descansar por 30 minutos para pegar gosto. Sirva gelado.

144. SMOOTHIE DE MIRTILO

INGREDIENTES

300ml de leite de coco

1/2 xic de mirtilos frescos

1 cs de suco de limão

1/2 cc de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Prove e adicione mais suco de limão, se desejar. Sirva em seguida.

145. CHOCOLATE QUENTE

INGREDIENTES

1 cs de manteiga sem sal

1 cs de cacau em pó

1/2 xic de creme de leite

1/4 de cc de extrato de baunilha

1 xic de água fervente

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata. Leve a mistura para uma panela no fogo e mexa até que haja uma espuma fina no topo. Sirva em seguida.

146. BATIDA DE MORANGO

INGREDIENTES

1 xic de leite de coco

1 xic de morangos frescos

1 cs de suco de limão

1/2 cc de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione o suco de limão e mexa. Sirva em seguida.

147. BATIDA DE LIMÃO E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 1/3 de xic de leite de coco ou creme de coco
- 2/3 de xic de água
- 2 cs de suco de limão
- Hortelã a gosto (opcional)
- 2 colheres (chá) de gengibre fresco, ralado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Polvilhe um pouco de gengibre ralado por cima e sirva.

148. LEITE CREMOSO SEM CACAU

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 cs de óleo de coco
- 1 e 1/2 de xic de água fervente
- Gotinhas de extrato de baunilha
- 1 cc de gengibre moído
- Eritritol a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva em seguida.

149. MOLHO DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 1 berinjela
- 1/2 cc de cominho em pó
- 1/4 de xic de azeite
- 1 cs de suco de limão
- 2 cs de sementes de gergelim
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela longitudinalmente. Salgue a superfície coloque o lado salgado para cima em uma forma untada. Asse por 30 minutos ou até a berinjela ficar macia. Retire e deixe esfriar por um tempo. Retire a pele e corte a berinjela em cubos. Coloque em uma tigela com óleo, suco de limão, pimenta e cominho. Misture a uma consistência suave e tempere a gosto. Deixe de lado.

Adicione duas colheres de sementes de gergelim a uma frigideira quente e seca e toste por um minuto ou dois, mexendo sempre. Sirva o molho em uma tigela com as sementes torradas, sal rosa e azeite por cima.

150. BOLINHO DE COCO

INGREDIENTES

100g de farinha de coco
250ml de queijo quark
50g de queijo ralado
50g de manteiga
4 ovos

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com a manteiga. Adicione a farinha de coco e em seguida os queijos e mexa tudo até formar uma massa consistente. Para finalizar, molde a massa ao seu gosto e leve ao forno em temperatura média por 30 minutos. Sirva em seguida.

151. BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

250g de chocolate amargo com um mínimo de 80% de cacau
100g de manteiga
5 ovos
1 pitada de sal
1 cc de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Unte uma forma e reserve. Derreta o chocolate com a manteiga. Uma vez derretido, mexa até ficar homogêneo e deixe a mistura esfriar um pouco. Separe os ovos e coloque as gemas e as claras em tigelas separadas. Adicione sal às claras e bata com a batedeira até ficar firme. Reserve. Adicione a baunilha às gemas e bata até ficar homogêneo. Despeje o chocolate derretido e a manteiga nas gemas e misture bem. Adicione as claras. Mexa delicadamente até que você não consiga ver nenhuma mancha branca na mistura. Despeje a massa na forma e asse por cerca de 15 minutos em temperatura média/alta. Espere esfriar para desenformar e servir.

152. ARROZ DE LEITE FALSO

INGREDIENTES

2/3 de xic de queijo cottage
1 e 1/4 de xic de creme de leite
1 cc de extrato de baunilha
1 cc de canela em pó
2 cs de framboesas frescas

MODO DE PREPARO

Bata o creme de leite até ganhar consistência. Adicione o extrato de baunilha. Você pode misturar a canela nesta fase, ou polvilhe-a por cima antes de servir. Delicadamente, coloque o queijo cottage, mas não misture demais. Deixe o pudim descansar na geladeira por cerca de 10 a 15 minutos. Sirva com as framboesas.

153. STROGONOFF DE FRANGO

INGREDIENTES

3 peitos de frango cortados em cubos
1 dente de alho picado
Sal e pimenta a gosto
1 cebola picada
1 cs de manteiga
1/2 copo de molho de tomate
1/3 copo de mostarda zero carboidrato
1 copo de cogumelos champignon
1 copo de creme de leite

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o frango, o alho, o sal e a pimenta. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola. Junte o frango temperado até que esteja dourado. Adicione os cogumelos, o molho de tomate e a mostarda. Incorpore o creme de leite e retire do fogo antes de ferver. Sirva.

154. SOPA DE COUVE-FLORES E FRANGO

INGREDIENTES

1 xic de peito de frango cozido cortado grosseiramente
1 xic de creme de leite
1/2 xic (chá) de cebola cortada em cubos
2 cs de azeite de oliva
1 dente de alho esmagado
3 xic (chá) de couve flor
1/4 de xic (chá) de alho-poró picado
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Faça um refogado com a cebola, o azeite de oliva e o alho. Acrescente a couve flor e o alho-poró. Ponha água até cobrir todo o conteúdo. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 a 12 minutos. Transfira o conteúdo e processe no liquidificador. Adicione 200ml de água ou creme de leite. Tempere a gosto. Sirva com os cubinhos de frango.

155. SOPA DE TOMATE E GORGONZOLA

INGREDIENTES

2 cs de azeite de oliva
1 pitada de orégano
1 cebola roxa média picada
4 dentes de alho fatiados
3 xic de molho de tomate
1 e 1/2 xic de frango desfiado
3/4 de xic de creme de leite
1 cs de folhas de orégano fresco
1/2 xic de queijo gorgonzola picado
Molho de pimenta a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio. Quando o azeite estiver quente, adicione a cebola e uma pitada de sal e deixe refogar por 2 minutos. Adicione o alho e refogue por mais 2 minutos. Adicione o molho de tomate e deixe ferver. Adicione o creme de leite e orégano, cozinhe por aproximadamente 10 minutos. Despeje a sopa em um liquidificador, adicione o queijo gorgonzola e bata até ficar homogêneo. Passe em uma peneira fina, ajuste o tempero se necessário e esquente para servir.

156. SOPA DE SALMÃO E CAMARÃO

INGREDIENTES

150g de salmão
150g de camarão
1 cs de manteiga
1/2 cebola picada
1/2 pimentão picado
1 tomate picado
200 ml de água
100 ml de creme de leite fresco
1 cs de ervas frescas (por exemplo cheiro verde e orégano)
Alho poró picado a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola, o alho poró e o pimentão numa panela com manteiga. Adicione o tomate, as ervas e a água e deixe ferver. Vá adicionando o creme de leite aos poucos, mexendo sempre. Quando ferver novamente, coloque o salmão picado em cubos. Deixe cozinhar por 5 minutos e então acrescente o camarão. Cozinhe por mais 5 minutos e está pronto para servir.

157. ARROZ DE COUVE FLOR

INGREDIENTES

- 1/2 couve-flor
- 1/2 xic de cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 cs de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lave a couve-flor em água fria e seque bem. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.

158. LASANHA DE BERINJELA 2.0

INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 3 berinjelas médias
- 1/2 cebola
- 1 tomate grande
- 1 rodela de pimentão vermelho
- 1 rodela de pimentão amarelo
- 1/4 xic de manjeriço fresco picado
- 1 xic de molho de tomate caseiro
- 1/2 xic de polpa de tomate
- 1 cc de alho em pó
- 4 folhas secas de louro
- 1 xic de queijo parmesão ralado
- 1 cs de manteiga ou óleo de coco
- 1/2 xic de água
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com alho, sal, pimenta, molho inglês e louro. Esquente a manteiga (coloque uma colher de azeite junto para não queimar a manteiga) e frite a carne moída. 3. Pique a cebola, o tomate (descartando as sementes) e os pimentões. Quando a carne já estiver dourando, misture a cebola e deixe fritar um pouco também. Acrescente o tomate, os pimentões, o molho e a polpa de tomate e a água. Mexa, regule o sal e deixe ferver para reduzir por uns 10 minutos. Fatie a berinjela e coloque na água para não escurecer.

Acrescente o manjericão, desligue o fogo, retire as quatro folhas de louro e reserve. Em um refratário, regue o fundo com azeite. Faça camadas intercalando a berinjela e a carne. Regue com azeite, tampe com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos em temperatura média/alta. Retire o papel alumínio e mantenha no forno por mais 10 minutos. Espalhe o queijo parmesão e deixe no forno por mais 10 minutos. Sirva.

159. MOQUECA DE CAMARÃO

INGREDIENTES

1/2 kg de camarão médio e limpo
Suco de 1 limão
1/2 cs de azeite
2 cebolas médias cortadas em rodela
1/2 cs de coentro
1/2 cs de salsinha picada
2 cebolinhas verdes cortadas
3 tomates cortados em rodela
500 ml de leite de coco
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe os camarões e tempere com sal e o suco de limão. Reserve. Refogue todos os temperos por 15 minutos no azeite com fogo baixo. Acrescente os camarões e cozinhe por mais 5 minutos com a panela tampada. Por último, acrescente o leite de coco, mexa e desligue o fogo. Sirva.

160. OVOS CALIFORNIA

INGREDIENTES

2 ovos cozidos
1 cs de cream cheese
1 cs de queijo parmesão ralado
100g de bacon picado bem miúdo
1 dente de alho bem amassado
Sal e pimenta do reino moída a gosto
Salsa para decorar

MODO DE PREPARO

Cozinhe os ovos por aproximadamente 8 minutos. Depois de bem cozidos e devidamente descascados, divida-os ao meio longitudinalmente e separe as gemas em uma tigela. Reserve as metades das claras cozidas. Misture bem as gemas cozidas com os demais ingredientes, até obter um creme homogêneo. Recheie as claras com essa mistura, adicione o bacon e decore com a salsa. Sirva em seguida.

161. SHOT TPM

INGREDIENTES

- 1 copo (200 ml) Água
- 1/2 Limão
- 1 cs de eritritol ou monk fruit (opcional)
- 1 cs Semente de Chia

MODO DE PREPARO

Esquente a água e coloque em 1 copo, adicione uma colher rasa de chia e misture, deixe descansar por 5 minutos, esprema meio limão e coloque 1 colher de eritritol.

162. CHÁ SLIM

INGREDIENTES

- 1 litro de água + As seguintes ervas abaixo:
- Garcínia
- Hibisco
- Mulungú
- Passiflora
- Dente-de-Leão
- Erva de São-João
- Erva Java (pode substituir por canela em pau caso não encontre a Java)

MODO DE PREPARO

Ferva o litro de água e depois coloque uma colher de sopa de cada erva. Tampe e desligue o fogo. Coe após 20 minutos

163. SUCO DETOX KETO

INGREDIENTES

- 100ml de água
- 1 punhado de agrião
- 1 cs de suco puro de limão
- 4 cabos de aipo (salsão)
- 1 pedaço de raiz de gengibre
- 6 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Pronto!

164. BOLO DE CANECA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 cs de farinha de coco
- 1 cs de pasta de amendoim

- 1 cs de óleo de coco
- 1 cs de leite de coco
- 1 cs de eritritol ou monk fruit
- 1 ovo pitada de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Misture tudo em uma caneca, começando pelos ingredientes líquidos e deixe o bicarbonato por último. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Cobertura: derreta chocolate 80% mínimo com creme de leite.

165. OMELETE LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 abobrinha ralada
- 2 fatias de queijo prato
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- Cebola picada a gosto

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, adicione a abobrinha, os temperos e o sal. Pique a cebola em pequenos pedaços. Doure-a na manteiga dentro de um frigideira média em fogo baixo. Despeje a omelete. Quando começar a firmar cubra-o com o queijo e tampe. Doure dos dois lados. Sirva enroladinho.

166. TORTA DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

massa

- 3 ovos (grandes)
- 120 a 150g queijo mussarela
- 1/2 lata creme de leite
- Sal a gosto
- 1 cc fermento

recheio

- 2 latas de atum
- 1 tomate picado.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, deixando o fermento por último. Unte uma forma pequena, coloque metade da massa, depois o recheio, depois a outra metade da massa. Leve ao forno pré-aquecido até dourar! A massa rende pouco. Se sua forma for grande, dobre a quantidade dos ingredientes.

167. PUDIM KETO

INGREDIENTES

30 ml de leite de coco (aproximadamente 1 xíc de café)

1 ovo sem a película

1 cc de eritritol

1 cc de essência de baunilha

calda

1 cc de eritritol com algumas gotinhas de essência de baunilha.

MODO DE PREPARO

Misturar tudo no mixer ou liquidificador até ficar bem espumoso (reserve). Leve ao fogo até engrossar. Coloque a calda no fundo da forminha, adicione o creme e leve pra assar em banho maria. O tempo depende de cada forno então faça o teste do palito. Assim que ficar pronto espere esfriar leve à geladeira até ficar geladinho e desenforme.

168. BOLO DE NINHO FAKE

INGREDIENTES

1 ovo

3 cs de leite coco em pó

1 cs de eritritol

½ cc de fermento em pó

Cobertura

1 cc de eritritol

2 cs de água quente

3 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Em uma caneca junte o ovo com duas colheres de leite coco em pó e o eritritol e bata bem com um garfo. Em seguida, leve 3 minutos e meio no micro-ondas em potência máxima. O resultado deverá ser um bolo como o da fotografia. Se, no fim desse tempo, ainda estiver mole, deixe no micro-ondas por mais uns minutos. Para a cobertura junte o leite coco em pó restante com o eritritol, a essência de baunilha, a água quente e misture rapidamente até diluir. Por fim, jogue por cima do bolo.

169. IOGURTE TURBO

INGREDIENTES

4 cs cheias de iogurte natural integral

1 cs de creme de leite

1 cc eritritol (opcional)

1 cs cheia de coco ralado

2 cc de linhaça

- 1 cs de amêndoas cortadas
- 1 cc de sementes de girassol
- 1 pedacinho de chocolate 85% cacau (opcional)

MODO DE PREPARO

Em um pires, adicione o iogurte natural e o creme de leite. Bata com uma colher até que os dois se misturem bem. Adicione o adoçante. Semeie todos os outros ingredientes e misture cuidadosamente com uma colher.

170. PÃO DE LINHAÇA

INGREDIENTES

- 4 cs de linhaça
- 1 cc de fermento em pó
- 2 cs de água
- 1 ovo inteiro
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Extremamente rápido de se preparar. Primeiro, bata as sementes em um processador ou liquidificador (você pode usar farinha de linhaça se preferir). Coloque a linhaça batida em um pires. Adicione o fermento, o ovo e mexa bem com um garfo. Por fim, adicione a água. Pronto. Coloque em algum pote e coloque no micro-ondas por aproximadamente 2 minutos. O tempo pode variar um pouco dependendo do seu micro-ondas.

171. CHÁ CREMOSO TURBINADO

INGREDIENTES

- 1 lata de leite do coco
- 1 cc cheia de cúrcuma em pó (açafraão amarelo)
- 2 cm de gengibre fresco, cortado em pedaços menores
- 1 pitada de pimenta caiena em pó
- 1 cc de eritritol (opcional)
- 1 pitada de canela
- 1 pedacinho de manteiga

Esta receita faz 2 copos generosos de chá. Você pode fazer metade, se preferir.

MODO DE PREPARO

Esquente o leite de coco em uma panela em fogo médio. Enquanto isso, em um copo grande ou jarra, misture todos os outros ingredientes. Coloque uma colher do leite de coco dentro do copo para misturar melhor os ingredientes até que tudo se misture bem. Quando o leite estiver quente (não precisa ferver), despeje todo ele dentro do recipiente que contém os ingredientes misturados e pronto. Você pode coar os pedaços de gengibre se preferir.

172. FRITTATA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

Uma boa quantidade de espinafre fresco picado ou congelado (3 ou 4 punhados)
1 cs de azeite de oliva
1 cebola média picada
1 dente de alho picado
9 ovos inteiros
2 cs de leite (ou creme de leite)
100g de queijo parmesão
2 cs de tomates frescos, cortados
Sal e pimenta a gosto
Um punhado de queijo de cabra cortado em cubos ou outro queijo temperado (opcional)

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 200 graus. Separe o espinafre. Em um recipiente, misture os ovos, o leite/creme e o queijo parmesão. Depois, adicione os tomates frescos, sal e pimenta. Separe. Em uma frigideira, cozinhe um pouco as cebolas no azeite de oliva, em fogo médio (uns 2 minutos) e então adicione o alho e cozinhe por 1 minuto a mais. Adicione o espinafre e tire do fogo. O espinafre irá diminuir em volume à medida que cozinha rapidamente. Em uma forma, coloque a mistura do espinafre que estava na frigideira e depois despeje a mistura dos ovos por cima. Coloque os cubinhos de queijo de cabra e coloque no forno por uns 15 minutos ou até que comece a dourar por cima. Sirva!

173. MEXIDO DE CARNE MOÍDA E NABO

INGREDIENTES

2 cs de azeite de oliva, óleo de coco
450g de carne moída de qualidade
450g de nabo ralado
4 ovos
4 talos de cebolinha picados
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira com o azeite, óleo ou manteiga, em temperatura média. Quando estiver quente, adicione os nabos ralados e espalhe pela superfície. Cozinhe por uns 5 minutos, mexendo de vez em quando, até que fiquem levemente dourados. Adicione a carne moída. Adicione sal e pimenta. Cozinhe até que a carne fique do seu gosto. Misture os ovos em um pires e depois despeje-os dentro da frigideira. Mexa até que fiquem cozidos.

174. POWER SMOOTHIE

INGREDIENTES

- 250 ml de leite de coco
- Frutas congeladas a gosto (morango, mirtilo, framboesa)
- 1 ou 2 ovos
- 1 cc de extrato de baunilha
- 1 cs eritritol ou monk fruit (opcional)
- 1 cs de pasta de amendoim (sem açúcar)

MODO DE PREPARO

Em um mixer ou liquidificador, adicione o leite de coco. Adicione frutas a gosto. Para a consistência cremosa e refrescante do smoothie, sugiro frutas congeladas, de preferência morangos, mirtilo (blueberries) ou framboesas. Adicione 1 ou 2 ovos crus. Adicione o extrato de baunilha e depois, se quiser, pode adicionar uma colher de manteiga. Se quiser, coloque uma pitada do adoçante. Bata tudo rapidamente no liquidificador e pronto.

175. MEDIXO DE BACON E COUVE-FLORES

INGREDIENTES

- 300g de couve-flor picada
- 6 tiras de bacon picadas ou em cubinhos
- 1 cebola média picada
- 1/2 cc de páprica em pó
- 3 cs de água
- 1 dente de alho picado
- Suco de meio limão
- 2 cc de salsinha picada
- 2 cs de óleo de coco ou manteiga
- 4 ovos fritos (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro, cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio até que fique no ponto desejado (aprox. 10 minutos). Retire o bacon da frigideira e deixe de lado, mas deixe a gordura ainda na frigideira. Na mesma frigideira, adicione a couve-flor, alho e cebola. Cozinhe por uns 3 minutos ou até que comece a dourar. Adicione a páprica e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Adicione a água. Cubra a frigideira e cozinhe até que a couve-flor fique macia (aprox. 5 minutos) Adicione novamente o bacon. Para finalizar, adicione o suco de limão e cozinhe por mais 2 minutos, retire do fogo e adicione a salsinha picada por cima. Sirva cada porção com um ovo frito por cima!

176. HAMBURGUER DE GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 2 abacates
- Suco de meio limão
- 1/2 cebola picada
- 500g de carne moída de qualidade
- 2 dentes de alho picados
- Punhado de coentro picado
- Pimenta jalapeño ou outra pimenta a gosto (opcional)
- 1 cc de cominho
- 1 ½ de sal rosa

MODO DE PREPARO

Esquente uma frigideira ou grill em fogo médio. Em um vasilhame amasse o abacate junto com o suco de limão, a cebola e uma pitada de sal. Esta é a sua guacamole :)

Agora, em outro vasilhame, misture a carne, o alho, o coentro, a pimenta escolhida, o cominho e o sal. Misture bem e depois divida a mistura toda em 6 montinhos. Divida cada montinho em 2 e achate-os no formato de hamburgers. Coloque uma colher de guacamole no meio de um dos hamburgers, deixando um espacinho livre nas bordas. Coloque o outro hamburger em cima e depois, com os dedos, feche as bordas, apertando as laterais dos hamburgers, como se fosse um sanduiche fechado, para que a guacamole não escape. Repita até montar todos os hamburgers. Coloque-os na frigideira ou grill em torno de 5 a 7 minutos cada lado. Hora de degustar!

177. SUPER PIZZA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 300g de couve-flor cortada
- 50g de queijo ralado
- 200g a 300g de peito de frango cortado em pedacinhos
- 1 lata de molho de tomate para pizza (sem açúcar)
- 2 ovos inteiros
- Outros opcionais (espinafre, orégano, curry, sal a gosto, azeitonas, etc)

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno à 230 graus. Primeiro de tudo, bata a couve-flor no processador ou liquidificador até ela ficar fina como se fosse uma espécie de farinha. Ela será a base da pizza! Depois, em uma tigela, misture a couve-flor batida, o queijo ralado, os 2 ovos inteiros, sal e pimenta a gosto. Misture bem, esta será a sua "massa" da pizza. Unte uma forma de pizza com manteiga ou óleo de coco e despeje a mistura, deixando-a em formato de massa de pizza. Coloque no forno por aproximadamente 15min a 20min. Quando a massa começar a ficar dourada, você pode tirar e ela estará pronta para o próximo passo. Agora, para finalizar, coloque os ingredientes de cobertura na pizza. Coloque o molho de tomate e todos os sabores que você escolher. Finalize com queijo e sirva!

178. RISOTO DE BACON E COGUMELOS

INGREDIENTES

2 cabeças de couve-flor
4 a 6 pedaços de bacon picados
1 cebola
2 talos de salsão (aipo) picados
2 dentes de alho picados
300g de cogumelos fatiados
120 ml de água com 1 tablete de caldo de galinha
Queijo parmesão e manteiga a gosto
Temperos secos à gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro de tudo bata a couve-flor em um processador ou liquidificador até virar uma espécie de farinha grossa (lembrando um cuscuz). Agora, em uma frigideira (panela) grande o suficiente, cozinhe o bacon em fogo médio e depois de alguns minutinhos, adicione a cebola picada, a salsão e o alho. Se o bacon não liberar gordura suficiente para cozinhar, adicione um pouco de manteiga ou óleo de coco. Cozinhe por uns 3 minutos e, então, adicione os cogumelos fatiados. Cozinhe por mais uns 5 minutos. Se a mistura ficar seca, adicione mais manteiga ou óleo de coco. Coloque sal e pimenta a gosto. Adicione a couve-flor batida dentro da frigideira junto com a água com o caldo de galinha diluído. Tampe a frigideira ou panela e cozinhe por uns 5min a 7min, até que a couve-flor fique cozida, mas não demais! Antes de servir, adicione quantidades generosas de temperos do seu gosto (orégano, ervas, etc) e de algum queijo ralado de qualidade para adicionar mais sabor. Você pode também, para finalizar, adicionar um pedacinho de manteiga no meio do prato para cada porção servida.

179. SALMÃO ESPECIAL

INGREDIENTES

4 filés de salmão descongelados ou frescos
2 fatias de blue-cheese (queijo azul)
200g de cogumelos
2 punhados de espinafre fresco
1 talo de aipo (opcional)
1 punhado de amêndoas fatiadas (opcional)
Óleo de coco (ou manteiga)
Alho, Cebola, Cúrcuma (opcional), Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Este prato é extremamente rápido e prático de se preparar e os sabores são realmente incríveis! Primeiro, aqueça uma frigideira em fogo médio com um pouco de óleo de coco (ou manteiga). Tempere os seus filés de salmão a gosto. Eu gosto de colocar sal, pimenta, alho e cebola em pó e cúrcuma em pó.

Coloque os filés pra cozinhar na frigideira. Enquanto isso, corte os legumes. Fatie os cogumelos e o salsaão (aipo). O salmão cozinha rápido, logo, depois de uns 3 a 4 minutinhos, dê uma olhadinha e vire os filés para cozinhar um pouco também do outro lado. Você não quer os filés esturricados, mas, sim, cozidos e suculentos. Retire os filés para um prato e imediatamente coloque os pedaços de queijo azul em cima deles para derreter. Ao mesmo tempo, semeie um pouco de amêndoas cortadas. Agora, com a frigideira ainda quente contendo o óleo e o suco do próprio salmão, adicione os cogumelos primeiros e faça um sauté deles por uns 3 minutinhos. Em seguida, adicione o salsaão. Mexa e tempere a gosto. Adicione sal, pimenta, cebola e alho em pó. Cozinhe por uns 2 minutos e, por último, adicione uma quantidade generosa de folhas de espinafre. Elas vão diminuir em tamanho assim que aquecerem. Cozinhe por 1 minuto. Sirva!

180. TORTA DE FRANGO E CURRY

INGREDIENTES

6 ovos inteiros
6 cs de manteiga derretida (em temperatura ambiente)
170 ml de creme de leite
250g de frango cozido desfiado ou em cubinhos
2 cs de curry em pó (ajuste de acordo com seu gosto)
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno à 200 graus. Unte uma forma com manteiga. Misture bem em uma vasilha os ovos, a manteiga e o creme de leite até que fique cheio de bolhas de ar. Adicione o frango e os temperos, misture e depois coloque na forma que irá ao forno. Deixe no forno em média 45 minutos, até o comece a dourar de leve. Sirva!

181. SOPA THAI

INGREDIENTES

1 lata de leite de coco
4 cc de curry em pó
400g de peito de frango em cubos
1 cenoura pequena
1 pimentão cubos
1 Pepino rodela
Sal, pimenta e orégano ou manjeriço a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, despeje o leite de coco e aqueça em fogo médio-alto. Dilua o curry no leite de coco. Quando o leite estiver começando a ferver, adicione o frango em cubos e a cenoura fatiada. Quando o frango estiver cozido, baixe o fogo e adicione o resto dos legumes cortados. Adicione agora todos os temperos da sua escolha. Eu costumo colocar sal, pimenta calabresa e manjeriço seco. Mexa e retire do fogo. É importante que você não deixe cozinhar por mais tempo depois de adicionar os legumes finais (pimentão e pepino), pois eles podem ficar moles e cozidos demais.

182. FRANGO EXPRESS COM CURRY

INGREDIENTES

Um pouco de manteiga ou óleo de coco para a panela

2 peitos de galinha ou 4 coxas/sobrecoxas cortadas

2 cc de curry em pó

2 cc de coentro

1/2 cc de cominho

1/2 cc de cúrcuma

1/2 cc de pimenta do reino (opcional)

1 cs de gengibre ralado

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

400ml de tomates picados

MODO DE PREPARO

Coloque o óleo ou manteiga em uma panela e cozinhe o frango rapidamente por 5 minutos, para dar uma douradinha. Adicione todos os temperos, alho, gengibre, cebola e os tomates, até que o frango seja coberto (se precisar de mais líquidos, adicione água). Levante fervura e depois deixe em fervura baixa por aproximadamente 20-30 minutos, até que o frango fique cozido e macio.

183. BERINJELA PICANTE COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

2 beringelas

5 cs de azeite de oliva ou óleo de coco

1 cebola grande picada

2 dentes de alho picados

2 xic tomates picados sem sementes

1/2 colher de pimenta caiena em pó (ou outra de sua preferência)

400g de carne moída

2 cs de salsinha picada

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Certifique-se de ter sua carne moída já cozida e separada. Corte as beringelas no meio e, com uma colher, remova toda a polpa (mas não jogue fora!), fazendo lugar para o recheio. Pique a polpa em pedacinhos e deixe de lado. Em uma frigideira, adicione metade do azeite de oliva e, em fogo médio, coloque as metades das beringelas com a parte cortada pra baixo, por 5 minutos. Depois, remova-as e as coloque em uma forma de forno. Na frigideira, adicione o resto do azeite e cozinhe a cebola e o alho por uns 2 minutos. Adicione a polpa da beringela, os tomates, pimenta e sal e cozinhe até que a maior parte dos líquidos evapore e sobre uma mistura mais consistente. Cozinhe tudo em fogo médio. Adicione a carne moída à esta mistura, mexa um pouquinho e você está pronto para começar a rechear as beringelas. Como algo opcional, adicione um pouco de queijo

ralado por cima das beringelas já recheadas. Leve ao forno com temperatura de 200 graus por aproximadamente 15 minutos. Retire do forno, semeie um pouco de salsinha por cima e sirva!

184. PORCO COM TOMATE APIMENTADO

INGREDIENTES

- 4 bistecas de porco com ou sem osso
- 400g de tomates cortados em lata ou naturais
- 2 pimentões sem semente e cortados em fatias finas
- Pimenta jalapeño picada a gosto (ou outra de sua preferência)
- 2 ou 3 talos de cebolinha picados
- 1 cc de orégano
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno à 180 graus. Tempere o porco a gosto com sal e pimenta do reino. Em uma frigideira, coloque óleo de coco, em fogo alto, e cozinhe as bistecas rapidamente por 2 minutos cada lado, para dar uma dourada antes de levarmos ao forno. Coloque as bistecas em uma forma para ir ao forno. Em uma vasilha, misture os tomates, os jalapeños, sal e pimento a gosto. Espalhe esta mistura por cima das bistecas junto com os pimentões fatiados, cebolinha e orégano. Leve tudo ao forno por aproximadamente 35 minutos ou até que o porco esteja cozido e macio.

185. SUPER SALADA CHURRASCO

INGREDIENTES

- 500g de carne de gado (qualquer corte para grill ou churrasco)
- Mix de folhas da sua preferência (alface, rúcula, etc)
- 2 pepinos fatiados
- 1 pimentão vermelho fatiado
- 2 talos de cebolinha picados
- 10 folhas de menta (hortelã)
- 1 dente de alho picado
- 3 cs de suco de limão
- Raspa da casca de 2 limões
- 6 cs de azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Você pode a carne no grill ou no forno. Se fizer no forno, aqueça o forno à 200 graus. Tempere a carne com sal e pimenta moída a gosto. Coloque no forno até que fique no ponto de sua preferência. Como os cortes variam bastante e também o tempo necessário de acordo com sua preferência de cozimento, deixo isso a seu cargo. Depois de retirar do forno, deixe a carne descansando por 5 minutos antes de cortar. Agora, em uma vasilha, misture o azeite de oliva, as raspas de limão, o suco de limão, alho, hortelã, sal e pimenta a gosto. Agora corte a sua carne ou bife em tiras finas. Monte seu prato e sirva!

186. FRANGO CÍTRICO COM GUACA E BACON

INGREDIENTES

4 peitos de frango
Suco de 1 laranja grande
Suco de 3 a 4 limões grande
1/2 cs de chili em pó
1/4 cc de páprica
1 punhado pequeno de pimenta jalapeño picada
1 dente de alho picado
2 a 3 abacates pequenos (avocado)
8 tiras de baco
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro de tudo, precisamos marinar os peitos de frango por no mínimo 1 hora, logo, sugiro que faça a marinada com antecedência. Para a marinada, esprema o suco da laranja e dos limões em uma vasilha e adicione o chili, páprica, jalapeños, alho, sal e pimenta. Para marinar os peitos de frango, sugiro que os coloque dentro de um envelope/sacola plástica e depois derrame a marinada dentro. Certifique-se de que a marinada está cobrindo todo o frango. Coloque na geladeira por no mínimo 1 hora. Faça a guacamole (tem receita dela aqui no livro). Aqueça o forno à 200 graus. Quando o frango já estiver marinado pelo tempo determinado, retire-o do plástico, descarte a marinada e coloque os peitos de frango em uma forma de forno. Use papel de forno na forma para não grudar. Deixe os peitos de frango no forno por aproximadamente 20 minutos. Você pode depois ligar o grill do forno e deixar o frango pra dourar uns 3 a 4 minutos.

187. CHIPS DE ABACATE COM BACON

INGREDIENTES

4 a 6 tiras de bacon
1 abacate cortado em tiras
Chili em pó ou sua pimenta favorita

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno à 220 graus. Prepare uma forma com papel de forno. Corte o abacate em tiras. Enrole uma tira de bacon ao redor de cada pedaço de abacate. Semeie um pouco de chili em pó por cima dos pedaços e coloque-os na forma. Leve ao forno por uns 15 minutos. Pronto!

188. BARRINHA DE COCO E MACADÂMIA

INGREDIENTES

60g de coco em focos ou ralado
150g a 160g de nozes e macadâmias
180ml de óleo de coco
1 cs de sementes de chia ou amêndoas em pedacinhos
Pitada de sal
1 cs de Eritritol

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 180 graus. Primeiro, coloque o coco em uma panela e dê uma tostadinha rápida até começar a ficar dourado (+/- 5 minutos). Forre uma forma com papel (para facilitar a remoção depois). Bata as macadâmias e o óleo de coco no processador ou liquidificador até que fique bem batido. Adicione o adoçante da sua preferência. Adicione o coco e as sementes de chia e bata mais um pouquinho. Despeje a mistura na sua forma e coloque uma pitada de sal por cima para realçar os sabores. Tudo pronto, leve ao freezer por aproximadamente 30 minutos. Ao retirar, corte em pequenas barrinhas e aproveite. Guarde sempre no freezer.

189. SORVETE TURBINADO

INGREDIENTES

4 ovos inteiros
2 gemas de ovo
2 cc de extrato de baunilha
10 gotinhas de suco de limão
100g de manteiga
100g de óleo de coco
50g de óleo MCT (opcional)
80g de Eritritol
1/2 copo de água
60g de cacau 100% em pó

MODO DE PREPARO

Este sorvete é extremamente fácil e rápido de se preparar. Todo o preparo tem apenas 1 passo! Misture todos os ingredientes dentro do seu liquidificador e bata até tudo ficar cremoso! Despeje tudo em um recipiente propício e leve ao freezer por pelo menos 1 hora. Depois de algumas horas no freezer, o sorvete irá ficar duro como pedra. Deixe na geladeira para ele descongelar um pouco e ficar cremoso novamente. Na geladeira, depois de congelado, ele irá manter a cremosidade por bastante tempo. Se notar que está derretendo demais, coloque no freezer novamente um pouco. Aí vai da forma que você achar mais prático! O sabor é incrível!

190. MOUSSE CHOKO 90%

INGREDIENTES

50g de chocolate 90%
125 ml de leite de coco integral
1 cs de pó de café
60 ml de água fervente
1 cs de extrato de baunilha
50ml de água fervente
1/4 cc de extrato de baunilha ou menta
1 cc de Eritritol (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, derreta o chocolate em fogo médio, mexendo constantemente para não queimar. Adicione o leite de coco e misture bem. Em um vasilhame separado, misture a água quente com o café. Agora, misture o café junto com a mistura do chocolate e adicione o extrato de baunilha, um outro extrato opcional, caso queira e a pitada de adoçante, caso achar necessário. Coloque a mistura toda em um pires e leve à geladeira por umas 2 ou 3 horas até que fique firme. Sirva!

191. BISCOITO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

4 ovos grandes, com gemas e claras separadas
60g de farinha de coco
1/2 cc de fermento
1/2 cc de sal
4 cs de manteiga
1 cs Eritritol (opcional)

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno à 200 graus. Em uma vasilha, bata as claras até que elas dobrem de tamanho, ficando cheias de ar. Depois, misture as gemas até que fique uma mistura homogênea. Em um vasilhame separado, misture a farinha, fermento e o sal. Usando um garfo, misture a manteiga nestes ingredientes secos até que fiquem apenas pedacinhos pequenos de manteiga. Coloque agora a mistura seca dentro da mistura de ovos e mexa até que fique homogênea. A mistura tende a ficar molhada, porém, a farinha de coco irá absorvendo os líquidos. Tudo pronto, prepare uma forma de forno com papel apropriado e comece a colocar em colheradas para formar os biscoitos. Leve ao forno e asse por em torno de 15 a 20 minutos, até que os biscoitos comecem a pegar uma cor dourada ou até que você consiga colocar um palito dentro do biscoito e tirá-lo limpo. Pronto!

192. TOMATE COM CHAMPIGNON

INGREDIENTES

- 1 tomate médio
- 1 cs de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 cs de peito de frango cozido desfiado
- 1 cs de Champignon picado
- 1 cs de requeijão
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o tampo de cima do tomate, retire toda a semente e reserve. Em uma panela doure o alho e a cebola com o azeite. Em seguida, junte o champignon e o frango desfiado. Tempere com sal e pimenta. Acrescente por último o requeijão. Prove e ajuste o tempero se necessário. Recheie o tomate com a mistura. Leve ao forno aquecido por cerca de 10 minutos e sirva em seguida.

193. BERINJELA REFOGADA

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150g de bacon
- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela em pedaços (com polpa e casca) e reserve em água com um pouco de sal. Corte o bacon em cubos e frite bem. Escorra o excesso de gordura. Adicione a cebola cortada bem pequena e refogue bem. Junte os dentes de alho cortados em tiras e refogue por 2 minutos. Adicione a berinjela e cozinhe por 15 minutos. Mexa sempre. Deixe esfriar e regue com azeite a vontade. Opcionalmente acrescente folhas de manjeriço e tomilho ao prato. Sirva!

194. ROLINHOS DE BERINJELA DE BÚFALA

INGREDIENTES

- 6 fatias finas de berinjela com casca e cortadas pelo comprimento
- 3 bolinhas de mussarela de búfala
- 1/3 de xic de molho de tomate pronto (aquecido com um pouco de água e azeite)
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Manjeriço fresco para decorar

MODO DE PREPARO

Depois de cortar as fatias de berinjelas, salpique-as com um pouquinho de sal e deixe-as descansar. Lave-as e seque-as antes de colocá-las em uma frigideira antiaderente, bem quente, untada com azeite. Grelhe as fatias por dois minutos de cada lado, ou até ficarem ligeiramente macias. Corte as bolinhas de mussarela ao meio e coloque cada pedaço sobre uma fatia de berinjela e então enrole. Em um refratário, disponha o molho de tomate e, por cima, arrume os rolinhos recheados. Leve ao micro-ondas, na potência alta, por dois minutos ou até aquecer bem. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e sirva com folhas de manjeriço.

195. ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

500g de carne moída
3 ovos
2 dentes de alho amassados
1/3 de xic de cebola picada
3 cs de cheiro verde picado
Sal e pimenta do reino a gosto
100g de queijo prato picado
250g de presunto em fatias
Fatias de bacon
4 colheres de manteiga derretida para pincelar
1 xic de molho de tomate caseiro
1 cs de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Misture a carne com os ovos e os temperos. Abra a mistura entre dois plásticos, coloque o presunto, o queijo e o bacon por cima e enrole no próprio plástico. Retire o plástico, pincele o rocambole com a manteiga derretida e coloque para assar em uma forma bem untada até dourar. Coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado. Volte ao forno por aproximadamente 5 minutos ou até o queijo gratinar. Sirva.

196. TARTAR DE SALMÃO COM GUACAMOLE

INGREDIENTES

300g de salmão fresco
2 cs de azeite extra virgem
1 cc de mostarda Dijon
Suco de 1 limão
Pimenta dedo de moça a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto
1 abacate pequeno
1/2 cebola roxa
1/2 tomate
2 cs de coentro

MODO DE PREPARO

Tartar

Corte o salmão em cubinhos pequenos e a pimenta-dedo-de-moça em pedacinhos bem pequenos. Misture o salmão e a pimenta com o limão, a mostarda e o azeite. 3. Tempere com uma pequena pitada de sal e de pimenta do reino.

Guacamole (receita do livro)

Montagem

Coloque o tartar em um recipiente (taça) e coloque um pouco da guacamole por cima. Sirva frio!

197. SALMÃO COM AZEITONA E PISTACHE

INGREDIENTES

1/2 xic de azeitonas verdes sem caroço

1/3 xic de pistaches descascados

600g de filé de salmão

10 tomates cereja

1/2 cs tomilho seco

1/4 de xic de endro fresco picado

1/4 de xic de azeite

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Pique as azeitonas e pistaches bem fininho e transfira para uma tigela pequena. Adicione um pouco de azeite e mexa para misturar. Coloque o peixe em uma assadeira. Espalhe a mistura de azeitonas ao redor e entre os filés coloque os tomates em uma assadeira separada. Tempere com sal, pimenta, tomilho e regue com azeite de oliva. Asse o peixe e o tomate por 15 minutos até que o peixe fique opaco no centro. Cuidado para não secar o peixe. Cubra o salmão com um pouco de endro e sirva.

198. SALADA DE REPOLHO

INGREDIENTES

Meio repolho verde

Suco de meio limão

1 cc de sal

Meia xic de maionese

1 pitada de sementes de funcho (opcional)

1 pitada de pimenta preta

1 cs mostarda Dijon

MODO DE PREPARO

Retire o núcleo e raspe o repolho usando um processador de alimentos. Coloque o repolho em uma tigela de tamanho médio. Adicione sal e suco de limão. Mexa e deixe descansar por 10

minutos para deixar o repolho murchar ligeiramente. Descarte qualquer excesso de líquido. Misture o repolho, a maionese e a mostarda. Tempere a gosto e sirva.

199. FARINHA DE FRANGO

INGREDIENTES

2 peitos de frango
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango com um pouco de sal na água. Desfie o frango e em seguida bata no liquidificador até se tornar uma espécie de massa. Leve essa massa de volta à panela para que possa secar. Volte ao liquidificador a massa já seca para formar a farinha de frango. Peneire e bata novamente o que restar na peneira. Repita todo o processo até obter a consistência de farinha desejada.

200. PÃO DE ALHO CHURRASCO

INGREDIENTES

Pão

1 xíc de farinha de frango
¼ de xíc de farinha de amêndoas
1/3 de xíc de pó de psyllium moído
2 cc de fermento químico em pó
1 cc de sal rosa grosso
2 cc de vinagre de maçã
1 xíc de água fervente
3 ovos

Manteiga de alho

4 cs de manteiga à temperatura ambiente
1 dente de alho
2 cs de salsa fresca picada
1/2 cc de sal

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes secos em uma tigela. Coloque a água para ferver e adicione o vinagre, as claras e os ingredientes secos. Mexa até ganhar consistência. Forme pãezinhos com as mãos e coloque em uma forma untada. Asse por 40 a 50 minutos. Faça a manteiga de alho enquanto o pão estiver assando. Misture todos os ingredientes e coloque na geladeira. Retire os pãezinhos do forno quando estiverem prontos e deixe esfriar. Retire a manteiga de alho da geladeira. Quando os pãezinhos forem resfriados, corte-os ao meio, usando uma faca serrilhada, e espalhe a manteiga de alho em cada metade. Coloque para aquecer no forno por mais 10 a 15 minutos com a manteiga para cima, retire do forno e sirva quente!