RECEITAS
Low Carb

INSTITUTO
Augusto Ferreira
Cuidando da Sua Saúde e Bem-Estar

Camila Cury Marques
Nutricionista

Estamos disponibilizando receitas fáceis e saborosas de serem feitas, para que você sinta como é prático seguir uma Alimentação Saudável sem Neuras de contar Calorias. **A boa nutrição vai além disso!**

O prazer em se alimentar faz com que consigamos seguir uma meta proposta de perda de peso.

Mesmo sendo uma alimentação restrita em carboidratos, opte por alimentos NATURAIS. Esqueça os Produtos Alimentícios, ricos em gordura trans, nitritos, nitratos e glutamato monossódico. São compostos que além de estragar o paladar ainda podem causar várias doenças.

PRATOS
Salgados

INSTITUTO
Augusto Ferreira
Cuidando da Sua Saúde e Bem-Estar

INSTITUTO Augusto Ferreira

Panqueca Low Carb

Panqueca é uma delícia, fácil de fazer e vai bem com qualquer recheio que você deseje.
Além de saciar bastante, ajudam a esquecer o pão no café da manhã *(principalmente para quem está iniciando)*.
Você pode preparar as panquecas abertas, que são mais práticas, ou fazer enroladas.

Ingredientes:
1 ovo *(médio)*
1 colher de sopa *(c.s.)* de farinha de castanha de caju *(Você pode substituir por farinha de castanhas do Pará, amêndoas, avelã, quinoa, chia e etc.)*
1 colher de sopa *(c.s.)* rasa de creme de leite
1 colher de sopa *(c.s.)* de queijo parmesão ralado *(opcional)*

Modo de Preparo:
Bata todos os ingredientes em um recipiente ou no liquidificador até ficar um creme homogêneo;
Asse em uma panquequeira ou frigideira em fogo baixo.
Tenha paciência e não tente virar a panqueca até que fique bem firme.
Vire e asse do outro lado. Está pronta a panqueca!

INSTITUTO Augusto Ferreira

Peixe assado com creme de espinafre

Ingredientes:
400g de filés de peixe branco
1 cebola grande
1 dente grande de alho
1 pacote de espinafre
150ml de creme de leite
200g de parmesão *(ou outro queijo do seu agrado)*
sal
pimenta do reino
1 limão
azeite de oliva

Modo de Preparo:
Tempere os filés com limão, sal, pimenta do reino e reserve.
Em uma frigideira, doure a cebola e o alho no azeite.
Acrescente o espinafre e deixar refogar até começar a desmanchar.
Adicione o creme de leite, a pimenta do reino *(a gosto)* e o sal. Deixe reduzir um pouco e desligue.
Em um refratário, que possa ir ao forno, adicione azeite, arrume os filés e cubra com o creme de espinafre.
Cubra a travessa com o parmesão ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Creme de Chuchu

Ingredientes:
1/2 cebola picada
2 dentes de alho
3 chuchus médios
1 caldo de legumes
2 c.s. manteiga de garrafa
3 c.s. creme de leite fresco

Modo de Preparo:
Corte os chuchus em cubos grandes e coloque em uma panela.
Encha com água até a metade e adicione o caldo de legumes.
Deixe cozinhar bastante, até quase desmanchar o chuchu.
Retire o restante da água e processe até virar um creme. Você pode utilizar um mixer ou o liquidificador.
Adicione 1 c.s. de manteiga e o creme de leite e mexa bem.
Aqueça uma panela com 1 c.s. de manteiga e despeje o creme para refogar. Tempere com os temperos de sua preferência, e está pronto!

INSTITUTO Augusto Ferreira

Asinhas de frango assadas

Ingredientes:
1 cebola
3 dentes de alho
½ pimenta vermelha sem semente
1/2 colher de sobremesa de tempero tandoori (*uma mistura de temperos para frango. Caso não possua, pode utilizar curry)*
1/2 colher de sobremesa de páprica doce
1/2 colher de sobremesa de páprica picante,
sal
pimenta do reino
Azeite a gosto
500 gr de Asas de Frango

Modo de Preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador, até virar uma pasta.
Adicione este preparado ao frango e misture bem.
Coloque em um refratário coberto com plástico filme e leve à geladeira de um dia para o outro.
Asse em fogo médio, por 30 minutos ou até dourar.

Torta de atum

Ingredientes:
3 ovos
1 pitada de pimenta do reino
1 pitada de páprica picante
1 lata de atum em conserva de azeite
2 c.s. de biomassa de banana verde
Uma porção de palmito picado
1 alho poró picado
1 maço pequeno de cebolinha picada
Azeitonas e alcaparras à gosto
5 c.s. de farinha de oleaginosas
1 c.s. de farinha de linhaça
¼ xícara de água
1 colher de sobremesa de fermento em pó

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

INSTITUTO Augusto Ferreira

Ovos com Bacon Assados

Ingredientes:
Bacon cortados em tamanho pequeno
Cebolinha – á gosto
3 c.s. Queijo parmesão ralado
2 Ovos

Modo de Preparo:
Separe as claras das gemas, tomando cuidado para mantê-las inteiras.
Bata as claras em neve até ficarem firmes e adicione o queijo, bacon e cebolinha. Misture com cuidado.
Forre uma forma com papel antiaderente e acomode a mistura em dois círculos, deixando um furo no meio, onde irão ser postas as gemas depois.
Leve ao forno médio por 5 minutos ou até que dourem.
Retire do forno e, com muita delicadeza, coloque as gemas no furo.
Adicione um pouco de sal e pode servir.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Purê de Couve Flor

Ingredientes:
1 couve flor
Manteiga, manteiga ghee ou óleo de coco (para intolerantes a lactose).
200ml de creme de leite (intolerantes não utilizam ou substituem pela versão sem lactose)
Noz moscada

Modo de Preparo:
Corte a couve flor em floretes e lave bem. Coloque-os em uma panela com sal, água até cobrir e dois dentes de alho sem casca.
Deixe cozinhar até a água quase secar (a couve flor deve ficar desmanchando) e triture tudo com um espremedor de batata ou mixer.
Acrescente a manteiga ou ghee ou óleo de coco a gosto, um pouco de creme de leite fresco. Acerte o sal e coloque noz moscada à gosto.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Creme de Abóbora Cabotiã

Ingredientes:
1 abóbora cabotiã pequena
4 dentes de alho
1 cebola
Gengibre picado

Modo de Preparo:
Descasque a abóbora e pique em cubos.
Coloque a abóbora em uma caçarola com água fervente, junto com o alho, a cebola e pedaços de gengibre à gosto.
Cozinhe até os pedaços começarem a desmanchar.
Use um escorredor para retirar o excesso de água e na própria panela, amasse a abóbora até obter uma pasta.
Corrija o sal se necessário, e já pode servir.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Escondidinho de Carne Moída

Ingredientes da Massa:
Para a massa, utilize a receita do creme de cabotiã.

Ingredientes do Recheio:
250g de carne moída
2 c.s. de cebola picada
1 c.s. óleo de coco
200ml de molho de tomate
Temperos à gosto: cebolinha, orégano, pimenta preta, açafrão e alho.
Uma pitada de sal rosa do Himalaia
Queijo parmesão para polvilhar

Modo de Preparo
Doure as cebolas no óleo de coco e acrescente o alho e a carne.
Deixe fritar até desgrudar da panela e adicione o molho de tomate. Ferva por alguns instantes, até que engrosse. Adicione os demais temperos e reserve.
Divida o creme de abóbora em duas porções e espalhe uma delas no fundo de um refratário.
Adicione o molho de carne moída e cubra com a segunda parte do creme de abóbora. Polvilhe parmesão por cima e leve ao forno para gratinar.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Fraldinha e Bacon na Pressão

Ingredientes:
1 peça de fraldinha cortada em cubos grandes
100grs de bacon picado em tamanho pequeno
½ Cebola fatiada
2 dentes de alho
1 xícara de vinho tinto seco
Sal rosa do Himalaia à gosto
Pimenta preta à gosto
1 c.s. Óleo de coco

Modo de Preparo:
Em uma panela de pressão, refogue a cebola e os dentes de alho picados no óleo de coco até dourar. Acrescente a carne em cubos e deixe refogar por alguns minutos. Adicione os demais temperos, cubra com água quente e tampe.
Cozinhe na pressão por 30 minutos. Abra, retire a carne da panela e deixe o molho apurar, até engrossar. Separadamente, frite o bacon em pedaços e quando estiver dourado, junte ao molho. Deligue a panela e coloque novamente a carne.

Tartar de Salmão com Guacamole*

Ingredientes do Tartar de Salmão:
300g de salmão fresco
50ml de azeite extra virgem
1 colher de chá de mostarda Dijon
Suco de 1 limão
Pimenta-dedo-de-moça à gosto
Sal e pimenta-do-reino à gosto

Ingredientes do Guacamole:
50g de polpa de abacate maduro e firme
20g de cebola roxa picada
10g de tomate sem pele e sem sementes
Pimenta-dedo-de-moça à gosto
Suco de 1 limão
Folhas de coentro fresco à gosto
Sal e pimenta-do-reino à gosto

Modo de preparo do Tartar de Salmão
Corte o salmão em cubinhos pequenos e a pimenta-dedo-de-moça em pedacinhos bem pequenos. Misture todos os ingredientes e reserve.

Modo de preparo do Guacamole
Pique o abacate, a cebola roxa e o tomate em cubos.
Adicione a pimenta-dedo-de-moça e as folhas de coentro picadas em pedacinhos bem pequenos.
Misture todos os ingredientes delicadamente para não desmanchar o abacate.

Montagem do Tartar de Salmão:
Em uma taça, coloque o tartar de forma a preencher 2/3 delas.
Coloque um pouco da guacamole por cima.
Decore com uma rodela de pimenta-dedo-de-moça ou com uma pimenta biquinho.
Sirva frio.

***Guacamole pode fazer parte de todos os pratos salgados e pode ser incluído como tempero de salada.**

INSTITUTO Augusto Ferreira

Pão Cetogênico

Ingredientes:
1 Ovo
1 c.s. de farinha de coco

Modo de Preparo:
Em um prato fundo, coloque o ovo e bata com ajuda de um garfo até ficar homogêneo.
Acrescente a farinha de coco e misture bem.
Leve ao micro-ondas por um minuto e trinta segundos (o tempo pode variar conforme a potência do seu micro-ondas) ou até formar uma casca resistente, porém crua.
Retire do micro-ondas e coloque essa massa no grill e deixe lá até ficar crocante e encerrar o cozimento.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Pizza Cetogênica

Ingredientes:
2 ovos
50g de queijo parmesão ralado
2 envelopes de gelatina incolor e sem sabor
1 c.s. de farinha de coco
100ml de creme de leite sem soro
4 c.s. de água
Sal rosa do himalaia á gosto

Modo de Preparo:
Coloque todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina, sem dissolver, e bata muito bem.
Em uma forma redonda, forre o fundo com papel manteiga para não grudar, e despeje a massa espalhando bem.
Coloque para assar em forno médio, por 20 minutos, ou até que atinja o ponto desejado (mais macia ou mais crocante). Vire para que asse por igual em ambos os lados.
Adicione o recheio de sua preferência e leve para assar novamente.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Berinjela Refogada

Ingredientes:
1 berinjela grande
1 cebola
2 dentes de alho
150g de bacon
Azeite de oliva
Pimenta do reino à gosto
Sal rosa do Himalaia à gosto

Modo de Preparo:
Corte a berinjela em pedaços com polpa e casca, coloque na água com sal e reserve.
Corte o bacon em cubos e frite bem. Depois escorra o excesso de óleo, adicione a cebola cortada bem pequena e refogue bem. Junte os dentes de alho cortados em tiras e refogue por mais 2 minutos.
Escorra a berinjela e adicione na panela, deixando cozinhar por 15 minutos, mexendo sempre.
Deixe esfriar e regue com azeite á vontade.

Sugestão: Adicione castanhas de caju para obter uma textura mais crocante.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Berinjela Recheada

Ingredientes:

6 fatias finas de berinjela , com casca, cortadas pelo comprimento
3 bolinhas de mozzarella de búfala (Opção: pedaços de bacon com cenoura)
4 c.s. de molho de tomate (aquecido com um pouco de água e azeite)
Queijo parmesão ralado á gosto
Manjericão para decorar

Modo de Preparo:

Depois de cortar as fatias de berinjela, salpique-as com um pouco de sal e deixe-as descansar por 10 minutos.
Lave e seque as fatias e leve ao fogo em uma frigideira antiaderente, pré-aquecida, untadas com azeite.
Grelhe as fatias por dois minutos de cada lado, ou até ficarem ligeiramente macias.
Corte as bolinhas de mozzarella, ou do recheio que preferir, ao meio e coloque cada pedaço sobre uma fatia de berinjela e enrole.
Em um refratário, disponha o molho de tomate e, por cima, arrume os rolinhos recheados. Leve o forno médio por 15 minutos. Polvilhe com queijo ralado e sirva com folhas de manjericão.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Rocambole de Carne Moída

Ingredientes:
500g de carne moída
3 ovos
2 dentes de alho amassados
2 c.s. de cebola picada
3 c.s. de cheiro verde
Sal e pimenta do reino à gosto
100g de queijo parmesão ralado
250g de presunto em fatias
Bacon em fatias à gosto

Modo de Preparo:
Misture a carne moída com os ovos e os temperos.
Com a ajuda de um rolo, abra a carne entre dois plásticos. Após aberto, retire o plástico da parte superior.
Coloque o presunto, o queijo e o bacon e enrole com a ajuda do plástico de baixo, pincele com azeite, retire o plástico e coloque para assar em uma assadeira bem untada até ficar dourado.
Após assado, coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Omelete de Clara de Ovo com Salsinha

Ingredientes:

½ xícara de clara de ovo (3 a 4 unidades)
3 c.s. de salsinha picada
Azeite de oliva
3 c.s. de queijo parmesão
Sal e pimenta à gosto

Modo de Preparo:

Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo.
Despeje as claras na frigideira aquecida e frite por 1 minuto, mexendo para que às claras fritem por igual.
Adicione a salsinha e o queijo e mexa mais um pouco para espalhar bem.
Dobre a omelete sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais 2 minutos.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Tabule de Quinoa

Ingredientes:
2 xícaras de quinoa em grãos cozida e fria
4 tomates sem sementes cortados em pedaços
1/2 xícara de salsa picada
1/4 xícara de folhas de hortelã picada
4 c.s. de azeite de oliva
2 c.s. de suco de limão
1/2 pepino em cubinhos sem casca
Sal a gosto

Modo de Preparo:
Misturar todos os ingredientes e deixar na geladeira por 2 horas.
Antes de servir, temperar com azeite e limão. Sal a gosto.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:
3 bananas verdes

Modo de Preparo:
Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura.
Lave bem as bananas e, com a casca, leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las.
Quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos.
Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.
Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca.
Retire a polpa e ainda bem quente, leve ao liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa.
Guarde na geladeira ou congele em forminhas de gelo.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Filé de Peixe com Leite de Coco

Ingredientes:
4 filés de linguado
2 c.s. de suco de limão siciliano
1 c.s. de azeite extra virgem
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picadinho
1 vidro de leite de coco ou 1 xícara de leite de coco fresco
1 xícara de tomate cereja
1 xícara de brócolis cozido picadinho
Salsinha picadinha
Sal
Pimenta do reino

Modo de Preparo:
Tempere os filés de linguado com sal, pimenta do reino e o suco do limão.
Numa panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola.
Em seguida, coloque os filés de linguado e doure dos dois lados.
Acrescente o leite de coco, tomate e o brócolis.
Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos com a panela semi tampada.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Creme de Abóbora com Gengibre

Ingredientes:
1 abóbora japonesa
3 c.s. de azeite
2L de caldo de legumes caseiro
1 pedaço pequeno de gengibre sem casca
sal marinho a gosto

Modo de Preparo:
Retire a casca e as sementes da abóbora.
Corte-a em cubos.
Numa panela cozinhe a abóbora com o gengibre e o caldo, até a abóbora ficar macia.
Bata tudo no liquidificador, adicionando o líquido aos poucos.
Adicione o azeite e continue batendo.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Bolinho de Espinafre Assado

Ingredientes:
1/2 maço de espinafre
1 ovo
1 c.s. de farelo de aveia
1/2 c.s. de farinha de grão-de-bico ou arroz
sal do Himalaia a gosto

Modo de Preparo:
Corte os espinafres e refogue levemente em azeite de oliva.
Misture todos os ingredientes e com a colher faça pequenos bolinhos.
Asse em uma forma untada em fogo baixo de 15 a 20 minutos ou até estarem dourados.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Macarrão de Cenoura e Abobrinha

Ingredientes:
2 abobrinhas verdes médias, cortadas em tirinhas
2 cenouras cortadas em tirinhas
2 c.s. de óleo de coco

Modo de Preparo:
Aquecer uma frigideira com óleo de coco e colocar as tiras de abobrinha e cenoura. Mexer até que amoleçam e fiquem al dente.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Molho de Tomate Fresco

Ingredientes:

1kg de tomates maduros sem pele e sem sementes
2 c.s. de óleo de coco
1 dente de alho inteiro
1/2 cebola picada em cubos pequenos
1/2 maço de folhas de manjericão fresco picadas

Modo de Preparo:

Corte metade dos tomates em cubos médios e a outra metade bata no liquidificador com um pouco de água (o suficiente para bater).
Aqueça o óleo de coco em uma panela, adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Acrescente o alho e doure levemente.
Junte o tomate picado e a polpa batida, cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece secar. Acrescente as folhas de manjericão picadas e retire o alho.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Arroz de Couve Flor

Ingredientes:
1 maço de couve flor
1 c.s. de manteiga clarificada ou ghee
sal marinho
pimenta do reino

Modo de Preparo:
Cozinhe bem a couve flor no vapor. Corte somente as flores, desprezando o talo, e pique bem.
Aqueça a manteiga em uma panela e refogue a couve flor bem picadinha.
Acerte sal e pimenta.

PRATOS
Doces

INSTITUTO
Augusto Ferreira
Cuidando da Sua Saúde e Bem-Estar

INSTITUTO Augusto Ferreira

Bolo de couve flor

Ingredientes:
200g de couve flor triturada crua
2 ovos
1/2 xícara de leite de coco
50g de queijo parmesão
40 g de coco ralado fresco
5 c.s. de farinha de oleaginosas
1 xícara de xylitol ou eritritol
1/2 colher de café *(c.c)* de cravo em pó
1 colher de café *(c.c.)* de canela
1 colher de sobremesa de semente de erva doce
1/2 xícara de biomassa de banana verde
1 c.s. rasa de fermento em pó

Modo de Preparo:
Na batedeira, bata os ovos, o leite de coco, o parmesão ralado e o coco ralado fresco até obter uma massa lisa.
Acrescente a couve flor, a farinha de oleaginosas, o xylitol, cravo, canela, erva doce e a biomassa de banana verde. Bata tudo muito bem, até obter uma massa homogênea.
Acrescente o fermento e mexa delicadamente.
Asse em forno médio por 30 minutos ou até dourar.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Creme de coco ralado fresco natural

Ingredientes:
310g de creme de leite
70ml de leite de coco
100g de coco ralado fresco
Adoçante a gosto
1 pitada sal

Modo de Preparo:
Junte o creme de leite, o coco ralado fresco, a pitada de sal e adoce a gosto.
Misture até ficar bem homogêneo.
Deixe no freezer por 2 horas, e estará pronto para servir.

OBS: Se desejar que fique pronto mais rápido, adicione um envelope de gelatina incolor e sem sabor no preparo.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Bolo Simples

Ingredientes
6 ovos
150 ml de Leite de coco
6 c.s. de cacau em pó *(ou o ingrediente de sua preferência, como coco ralado, castanhas, maça ralada, etc.)*
100g de coco ralado fresco
100 g de óleo de coco
1 c.s. de fermento
1 xícara de tâmaras hidratadas

Modo de Preparo:
Em uma batedeira, bata bem os ovos. Misture os demais ingredientes e continue batendo até a massa ficar homogênea. Por fim, misture o fermento.
Deixe assar em fogo baixo por 30 minutos ou até dourar.

Brownie de chocolate

Ingredientes da Massa:
200g de chocolate 70% cacau derretido
120g de manteiga sem sal
2 c.s. cacau em pó
130g de adoçante
100g de farinha de oleaginosa
5 ovos
½ colher de chá de extrato de fava de baunilha
1 colher de café de café solúvel
Noz Moscada
1 pitada de sal

Ingredientes do Ganache:
70g de chocolate 70% cacau derretido
100ml de creme de leite fresco

Modo de Preparo da Massa:
Derreta o chocolate em banho maria. Reserve.
Passe a farinha de oleaginosas por um processador ou liquidificar para que fique fininha.
Misture o chocolate derretido, a farinha processada e o adoçante até obter um creme homogêneo e reserve.
Separe as claras das gemas. Em uma tigela, misture as gemas, adicione o extrato de baunilha, o café solúvel e a noz moscada, mexendo bem.
Bata as claras em neve e adicione uma pitada de sal.
Junte as gemas ao chocolate, mexendo bem.
Adicione as claras em neve, misturando delicadamente.
Unte uma forma redonda de aro 20 com o cacau em pó.
Leve ao forno por 30 minutos ou até formar uma "crosta" por cima da mistura.

Modo de Preparo do Ganache:
Misture o chocolate derretido e o creme de leite fresco, mexendo bem.
Leve à geladeira até ficar firme, e depois coloque por cima do brownie assado.

Bolinho de Pasta Nuts

Ingredientes:
2 c.s. de pasta de castanha do pará caseira
1 colher de chá de cacau puro em pó
1 colher de café de canela
1 colher de chá de psyllium ou biomassa da banana verde
1 ovo
1 colher de café de fermento em pó
1 banana amassada
2 c.s. de creme de coco caseiro

Modo de Preparo:
Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas de cupcake e leve ao forno pré-aquecido, assando por 15 minutos à 180°C.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Barrinhas de Chocolate com Coco

Ingredientes:
2 xícaras de coco ralado
3/4 xícara de óleo de coco
Castanhas, nozes, amendoim a gosto (opcional)
50g de chocolate amargo 70% cacau
Adoçante a gosto

Modo de Preparo:
Coloque o coco ralado e parte do óleo de coco (1/2 xícara) em um processador e bata por 4 minutos.
Despeje o líquido em uma bandeja ou em forminhas e coloque no congelador ate endurecer.
Misture o chocolate e o restante do óleo de coco e coloque no micro-ondas por 30s. Retire, mexa bem, e coloque novamente por mais 30s. Retire e deixe esfriar.
Retire a bandeja da geladeira e coloque a mistura de chocolate em cima da camada de coco e volte novamente ao congelador até endurecer.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Bolo Cetogênico

Ingredientes:
6 ovos
150ml de leite de coco
6 c.s. de cacau em pó
100g de coco ralado
100g de manteiga ou óleo de coco
1 c.s. de fermento
Adoçante a gosto.

Modo de Preparo:
Em uma vasilha, bata bem os ovos.
Depois acrescente o restante dos ingredientes, exceto o fermento e misture bem.
Por último, acrescentar o fermento, e levar para assar em fogo baixo, por 30 minutos.

INSTITUTO Augusto Ferreira

Brigadeiro de Tâmara

Ingredientes:
8 tâmaras sem caroço
1/2 xícara de amêndoas picadas
2 colheres de sobremesa de cacau em pó
Suco de 1 laranja lima

Modo de Preparo:
Coloque as tâmaras, o cacau em pó e o suco da laranja em um processador.
Bata até atingir uma consistência espessa. Adicione mais suco se necessário.
Retire a mistura e enrole, formando bolinhas. Passe as trufas sobre cacau em pó. Deixe na geladeira por 2 horas até ficarem firmes.

INSTITUTO

Augusto Ferreira

Cuidando da Sua Saúde e Bem-Estar