Dieta Low Carb

Tudo pra voce Mater o Foco!

Muito Mais Receitas Em:

https://low-carbdiet.com

ÍNDICE

1. O que é uma dieta LowCarb? 3
2. Omelete com berinjela e tomate 8
3. Smoothie verde com abacate e espinafre 9
4. Bacon com ovos 10
5. Batido de chocolate com leite de coco 11
6. Pudim de Chia com frutas e amêndoas 12
7. Ovo frito com vagem e páprica 13
8. Ovos mexidos com tiras de bacon e cebolinha 14
9. Iogurte Natural com Granola Low Carb 15
10. Crepioca low carb 16
11. Creme de Abacate 17
12. Pão rápido de abóbora 18
13. Carne de panela com abóbora 19
14. Lasanha de Beringela 20
15. Quiabada Baiana 21
16. Camarão com Chuchu 22
17. Estrogonofe de Carne Assada 23
18. Salada de Maionese Com repolho 24
19. Torta Salgada 25
20. Macarrão Gratinado 26
21. Legumes Gratinado 27
22. Sardinha a Escabeche 28
23. Queijadinha 29
24. Trufas 30
25. Crepe Com Nutela 31
26. Nutela 32
27. Sorvete de Chocolate..... 33
28. Sorvete de Morango 34
29. Geladinho de Abacate 35
30. Pudim de Geladeira 36
31. Danoninho 37
32. Cocada 38

Mudando para a dieta low carb - Como faço para iniciar corretamente?

Uma mudança na dieta é sempre um processo que leva tempo e não deve ser implementado radicalmente a partir de agora. Afinal, os maus hábitos foram "treinados" durante um longo período de tempo. Portanto, antes de começar simplesmente a eliminar todos os alimentos que contêm alto índice de carboidratos da sua dieta com efeito imediato, você deve dar uma olhada mais de perto na dieta low carb.

O homem é projetado para amar rituais e sempre os mesmos processos. Mudanças sempre significam uma perda de segurança e conformidade com novas regras. Comece sua transição para a dieta low carb passo a passo. Então você pode se acostumar com isso e seu corpo melhor. Beba bastante água, reduza e substitua os produtos ricos em carboidratos por alimentos com baixo teor de carboidratos e consuma eles em seu dia a dia.

✓ Primeiro passo - hábitos de beber

Primeiro de tudo, você deve dar uma olhada em seus hábitos de consumo. Este é um primeiro passo significativo e importante. Porque aqueles que consomem refrigerantes, sucos e bebidas doces e açucaradas semelhantes diariamente, muitos ingerem muitos carboidratos desnecessários. Para trabalhar de forma otimizada, nosso corpo precisa de água livre de aditivos e carbonatada.

✓ Habituação - como isso funciona?

As pessoas que não estão acostumadas a beber água pensarão que você não pode beber pelo menos dois litros por dia. Comece sua conversão dispensando qualquer refrigerante e fazendo spritzers de suco com água que contenha pouco dióxido de carbono na proporção de 1: 1.

Melhor sempre usar sucos, sem concentrados de suco de frutas. Se você se acostumar com a primeira troca, e isso pode levar vários dias, substitua a água gaseificada ainda, reduza cada vez mais o conteúdo de suco de fruta e

aumente a quantidade de água. O objetivo é fazer com que o corpo use água pura, porque é o que faz melhor.

✓ Segundo passo - reconhecer e reduzir carboidratos

Você fez a primeira transição significativa. Você não bebe mais carboidratos desnecessários. Agora considere seus hábitos alimentares. Você gosta de comer macarrão, pizza e etc.? Não se preocupe, isso não é completamente proibido na dieta baixa em carboidratos, mas procure evitar ao máximo e vai perceber que não faz falta. Mas você deve reduzir significativamente o consumo de cereais e, idealmente, apenas consumir sementes e oleaginosas, porque eles fornecem nutrientes importantes. Bem como com a conversão de seus hábitos de consumo. Adicione mais vegetais e menos massa e bolos como macarrão e pão para você e reduza gradualmente.

Você também deve reduzir e substituir a batata que está integrada em muitos alimentos. Esta contém um grande número de carboidratos em comparação com muitos outros vegetais. De vez em quando você pode comer um dos seus ingredientes favoritos em um prato, seja batata, macarrão ou pão. Alternativamente, há também massas com baixo teor de carboidratos e vários pães com baixo teor de carboidratos para comprar ou para autopreparação.

Também um alto número de carboidratos tem alimentos altamente açucarados. Reduzir o açúcar produzido industrialmente, tanto quanto possível a partir de sua comida e adoçar seu alimentos com adoçantes, como xilitol, eritritol entre outros.

✓ Terceiro passo - distribuir carboidratos corretamente no dia

Carboidratos são fontes de energia para o corpo. Se não houver carboidratos suficientes, nosso organismo usa gorduras. O consumo de carboidratos não parece ser necessário. No entanto, nossos cérebros e nervos precisam de uma média de 120 gramas de carboidratos por dia. No caso de uma deficiência, o organismo deve produzir carboidratos para garantir o suprimento de energia. Esse processo é chamado de gliconeogênese.

✓ De manhã

De manhã, nosso corpo precisa de energia suficiente para começar bem o dia. No café da manhã, pode, portanto, fornecer uma quantidade suficiente de carboidratos bons. Receitas de café da manhã com pouco carboidrato (Conheça o E-book com 500 receitas low carb), como smoothie, shake, tigela, iogurte ou quark com preparações de frutas e ovos são recomendadas. Um pão com baixo carboidrato com atum ou legumes também é adequado.

✓ Na hora do almoço

No meio da semana, carboidratos, especialmente na forma de vegetais, definitivamente adicionam à refeição. Sugestões saborosas podem ser encontradas no E-book com 500 receitas low carb no almoço. No entanto, a quantidade de carboidratos não deve necessariamente exceder o número de carboidratos do café da manhã. Frutas devem ser consumidas na primeira metade do dia. Devido ao teor de frutose, muitos carboidratos são absorvidos à tarde e não consumidos.

✓ À noite

Na maioria das pessoas, o corpo descansa à noite. Agora, não precisamos de muita energia para alimentar nosso organismo. Carboidratos, portanto, devem ser consumidos apenas em uma quantidade muito pequena. Receitas de baixo carboidrato para o jantar você pode montar individualmente de acordo com seus desejos. Os fornecedores de proteínas, como peixe, carne, ovos são ideais à noite servidos com uma salada fresca.

✓ Lanches

Idealmente, lanches não devem ser consumidos entre as refeições. Assim, o corpo tem tempo suficiente para digerir. Muitas vezes, não estamos realmente com fome, mas com sede. Então, se você acha que está com fome, beba um copo de água. Mesmo que você fique com fome, beba um copo de água e direcione seus pensamentos para uma algo diferente.

✓ O que são carboidratos bons e ruins?

Carboidratos são compostos de diferentes tipos de açúcar e amido, mais especificamente carbono, água e oxigênio. Blocos de construção básicos de carboidratos são açúcares simples (monossacarídeos). Alguns carboidratos estão nessa forma básica, outros consistem em duas ou mais centenas de açúcares simples. Carboidratos, que consistem em longas cadeias de açúcar (polissacarídeos), são chamados de carboidratos complexos.

Carboidratos são diferentes em estrutura. Quanto mais complexa a estrutura dos carboidratos consumidos, mais tempo o corpo leva para dividi-lo e processá-lo. Porque antes que o organismo possa ingerir carboidratos no sangue, eles devem ser decompostos em seus açúcares individuais. Quando se está a perder peso, recomenda-se a ingestão de hidratos de carbono complexos, porque a decomposição e quebra das cadeias moleculares nos seus componentes requer energia.

BONS CARBOIDRATOS são carboidratos complexos. Eles estão incluídos, por exemplo, em vegetais, frutas, nozes e sementes. Ao consumir carboidratos complexos, o nível de açúcar no sangue aumenta apenas ligeiramente, o corpo produz pouca insulina e o risco de gordura no corpo é baixo. Os hidratos de carbono complexos enchem-no por mais tempo, porque a energia adquirida permanece mais tempo no corpo.

Carboidratos ruins são carboidratos simples. Eles são encontrados principalmente em alimentos processados que contêm açúcar refinado e farinha branca. Estes incluem, por exemplo, doces e massas de farinha de baixa qualidade, várias refeições prontas, fast food, batatas fritas e álcool. Carboidratos simples são quebrados rapidamente e não duram muito tempo, isso faz com que você consuma mais vezes e ganhe peso extra.

A princípio, parece um pouco difícil detectar carboidratos bons e ruins na comida. Mas com o tempo, você desenvolve uma noção dos ingredientes certos em seus pratos. Muitas receitas saborosas de baixo carboidrato e sugestões podem ser encontradas em nosso E-book com 500 receitas low carb. Lá você também pode procurar por diferentes categorias, como pratos sazonais ou receitas com carne, salada, peixe, legumes e muito mais. Concentre-se nos muitos alimentos que você pode comer e não na margem que você não deve comer com muita frequência.

Planos de nutrição com baixo teor de carboidratos acabados para fácil conversão

Um plano nutricional é útil para começar com a dieta low carb. Isso lhe dará uma noção dos alimentos e refeições certos e da composição das refeições por dia. Você deve prestar atenção para a distribuição correta de nutrientes e calorias. No Ebook 500 receitas low carb existem pratos variados e saudáveis para os planos de nutrição com baixo teor de carboidratos.

✓ Receitas low carb no café da manhã

Para a primeira refeição do dia, pode haver receitas low carb com uma boa porção de carboidratos. O corpo precisa de energia para começar bem após o período de regeneração noturno. Os alimentos com carboidratos complexos, ou seja, os carboidratos, que são decompostos lentamente pelo organismo, fornecem ao nosso organismo importantes nutrientes e substâncias vitais e fazem com que você fique satisfeito por mais tempo.

Então, o que se encaixa com o café da manhã com baixo carboidrato?

Frutas e vegetais frescos devem definitivamente fazer parte do seu café da manhã com baixo carboidrato. As frutas são degustadas com iogurte ou queijo cottage, purê finamente em um smoothie ou finamente picado em uma tigela. Também pão e pãezinhos e muitos outros doces de baixo carboidrato vão bem com um café da manhã saudável. Receitas populares de baixo carboidrato são principalmente pratos com ovos e outros componentes salgados, como carne, atum e queijo.

As melhores receitas de baixo carboidrato no café da manhã

No nosso Ebook 500 receitas low carb você vai encontrar muitas receitas deliciosas para o seu café da manhã. Para aqueles que não sabem de manhã o que comer, existem variadas receitas de doces saudáveis e muitas dicas úteis. Mais informações sobre o livro de receitas LOW CARB clique aqui.

Omelete com berinjela e tomate

Ingredientes

- 4 ovos
- 100 g de tomate cereja
- Berinjela de 50 g, crua
- 1 talo de manjericão, fresco
- 1 colher de sopa de creme de leite
- 1 pitada de sal marinho
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 colher de chá de azeite

Preparação

Lave a berinjela e os tomates, escorra e fatie. Levemente salgue berinjela.
Com 2 ovos abertos em uma tigela, misture com creme, sal e pimenta.
Ponha óleo na panela e a mistura de ovos, despeje fatias de berinjela e tomate espalhados. Tampa pode ser colocado na panela e engrossar tudo.
Tempere com sal e pimenta e polvilhe com manjericão
Com cuidado, dobre a omelete ao meio e coloque em um prato
.

Smoothie verde com abacate e espinafre

Ingredientes

- 60 g de abacate
- 30 g de folhas jovens de espinafre (opcional)
- 5 folhas de hortelã (opcional)
- 150 ml de leite de coco
- 50 gramas de creme de leite
- Água conforme necessário
- Gotinhas de adoçante

Preparação

Coloque o abacate, as olhas de espinafre, a hortelã, o leite de coco, o creme de leite, a água, o adoçante e bata tudo no liquidificador até que fique tudo bem homogêneo.

Bacon com ovos

Ingredientes

- 2 ovos, tamanho M
- 30 g de bacon
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal do mar
- pimenta

Preparação

Aqueça o óleo em uma panela e frite o bacon até ficar crocante as fatias.

Em seguida, reduzir o calor e coloque os ovos na panela até que fiquem fritos ao seu gosto, tempere tudo com sal e pimenta, como bem quente.

Batido de chocolate com leite de coco

Ingredientes

- 300 ml de leite de coco caseiro
- 4 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colheres de chá de cacau
- gotinhas de adoçante (opcional)
- Água conforme necessário

Preparação

Em um liquidificador, coloque o leite de coco caseiro, o creme de leite, o cacau, o adoçante de sua preferência, água conforme o necessário e bata tudo até que fique homogêneo.

Desejamos-lhe uma boa sede!

Nossa dica: Experimente o Chocolate Shake gelado ou quente!

Pudim de Chia com frutas e amêndoas

Ingredientes

- 150 ml de leite de amêndoa, sem açúcar ou leite de coco
- 15 g sementes de chia
- 60 g de morangos
- 20 g de mirtilos
- 1 colher de sopa de sementes de romã
- 1 colher de sopa de flocos de amêndoa
- 1 colher de sopa de flocos de coco
- 1 talo de hortelã
- adoçante à vontade

Preparação

Misture o leite e as sementes de chia em uma tigela e deixe-os inchar por pelo menos 10 minutos.
Lave os morangos, os mirtilos e a hortelã e escorra bem.
Desdobre os morangos e corte em pedaços.
Pudim de Chia a gosto, depois coloque em uma tigela
Decore com frutas, sementes de romã, flocos de amêndoa, flocos de coco e folhas de hortelã sobre o pudim de chia e sirva.

Ovo frito com vagem e páprica

Ingredientes

- 2 ovos, tamanho M
- 150 g de vagem
- 50 g de pimenta vermelha
- 50 g de couves de Bruxelas,frescas ou congeladas
- 30 g de alcaparras frescas ou congeladas
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- sal do mar
- pimenta

Preparação

Lave e limpe as vagens, depois corte em pedaços pequenos. Cozinhe em uma panela com água fervente por 5 a 6 minutos. Escorra. Limpe as couves de Bruxelas frescas, remova as folhas murchas e reserve.

Corte os pimentões até a metade e remova as sementes e as partições. E as pimentas em pedaços pequenos. Descasque a cebola e corte-a finamente.

Aqueça o azeite na panela e refogue as cebolas em cubos, adicione a vagem, as couves de Bruxelas, as alcaparras e a paprica e asse tudo ao redor. Tempere os legumes com sal e pimenta.

Faça um pouco de espaço no meio da panela e adicione os ovos e frite-os, feche a panela como quiser com uma tampa, para que os ovos sejam cozidos ainda mais rápido no topo. Tempere os ovos fritos e sirva tudo quente na panela.

Ovos mexidos com tiras de bacon e cebolinha

Ingredientes

- 3 ovos, tamanho
- 3 fatias de bacon (orgânico)
- 2 cebolinhas
- 1 colher de sopa de azeite
- sal do mar
- Pimenta branca

Preparação

Bata os ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta.
Aqueça o óleo na panela e asse o bacon até ficar crocante, vire de vez em quando. Retire o bacon da panela e reserve.
Adicione os ovos na panela quente e deixe engrossar sobre calor médio
Consultar com a espátula através da mistura do ovo, de modo que tudo uniformemente assado.
Lavar e secar cebolinha, em seguida, cortados em anéis e derramar sobre os ovos mexidos.
Coloque o bacon brevemente na panela e aqueça, depois sirva tudo.

Iogurte Natural com Granola Low Carb

Ingredientes:

- 1/2 xícara de castanha-do-pará
- 1/2 xícara de castanha-de-caju
- 1/2 xícara de avelã
- 1/2 xícara de amendoim
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 4 colheres de óleo de coco
- adoçante a gosto, de preferência Xylitol ou Stévia (opcional)

Modo de preparo:

Processar as castanhas, avelãs, coco e amendoins no processador até ficarem no tamanho e textura desejados.
Em um recipiente, juntar os alimentos triturados com a linhaça, o óleo de coco e o adoçante.
Despejar a mistura em uma forma e levar ao forno baixo por cerca de 15 a 20 minutos.
Usar a granola no café da manhã juntamente com um iogurte natural.

Crepioca low carb

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- queijo ralado a gosto
- orégano e pitada de sal

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma tigela pequena, batendo bem os ovos até ficar tudo uniforma. Despejar em uma frigideira untada com azeite ou manteiga e dourar dos dois lados. Se desejar, adicione recheios com queijo, frango, carnes ou peixes e vegetais.

Creme de Abacate

Ingredientes:

- 1/2 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de nata
- 1 colher de suco de limão
- adoçante a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar gelado.

Pão rápido de abóbora

Ingredientes:

- 50 g de abobora cozida
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de xylitol ou 3 gotas de Stevia (opcional)

Modo de preparo:

Amassar a abóbora com um garfo, adicionar os outros ingredientes e misturar tudo. Untar uma xícara com azeite ou manteiga e despejar a massa, levando para o micro-ondas por 2 minutos. Rechear a gosto.
Veja um cardápio completo de 3 dias da Dieta Low Carb e conheça outros alimentos que pode comer durante uma dieta low carb, assistindo o vídeo seguinte: Almoço e Jantar.

Carne de panela com abóbora

Ingredientes

- 500 gramas de músculo bovino cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 unidade de cebola pequena cortada em pétalas
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes ou água
- 200 gramas de abóbora cortada em cubos
- 100 gramas de vagem cortada em pedaços
- sal a gosto
- salsa (ou salsinha) picada a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Tempere o músculo com o vinagre, o sal, a pimenta, a cebola e o alho.
Em uma panela de pressão aqueça o azeite e doure a carne até secar. Junte o molho de tomate e o caldo de legumes. Tampe a panela e cozinhe durante 20 minutos após o início da pressão ou até a carne ficar macia.
Deixe sair a pressão completamente, tire a tampa, junte a abóbora e a vagem.
Cozinhe por mais 10 minutos na pressão ou até a abóbora ficar bem macia.

Lasanha de Beringela

Ingredientes

- 2 berinjelas grandes
- 2 dentes de alho amassado
- 500 gramas de carne moída de sua preferência
- 1 ½ xícara de molho de tomate
- 1 ½ de ricota
- 2 ½ xícaras de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o alho picado comum pouco de azeite e doure, em seguida coloque a carne moída e refogue até que ela fique no ponto. Acrescente o molho, o sal e os temperos e deixe cozinhar mais um pouco. Reserve.

Em um bowl, coloque a ricota, o queijo parmesão (nessa etapa use somente meia xícara), o ovo e misture tudo muito bem até que fique uma pasta bem homogênea e reserve.

Agora pegue as berinjelas, coloque elas na vertical e corte cada um em 4 fatias (antes disso, corte suas extremidades arredondadas para facilitar os cortes na vertical). Coloque as fatias em uma assadeira, tempere com sal e pimenta a gosto e asse por aproximadamente 15 minutos.

Em uma assadeira pequena, forre com 4 fatias de berinjela e cubra com a carne moída, a massa feita com ricota e polvilhe parmesão. Repita as etapas mais uma vez e leve para assar em forno pré aquecido a 200 graus por 15 minutos para a receita lasanha de berinjela low carb estar prontinha para ser servida.

Quiabada Baiana

Ingredientes

- 500 g de carne para bife cortado em cubo
- 100 g de carne-seca
- 300 g de quiabo cortado em cubos
- 100 g de camarão seco descascado
- 1 cebola média picada
- 5 dentes de alho amassados
- 1 molho de coentro picado
- Azeite de dendê a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo
Em uma panela, coloque um pouco de óleo para esquentar, depois que o óleo estiver bem quente acrescente o alho e a cebola para dourar.
Depois de dourados, acrescente a carne-seca e a carne de boi para refogar.
Refogue bastante e acrescente aos poucos o camarão seco e o coentro, sempre mexendo. Não acrescente água, pois a carne vai soltar.
Depois que a carne estiver bem macia, acerte o sal e acrescente o quiabo e deixe cozinhar, se for necessário coloque um pouco de água e espere.
Quando tudo estiver bem cozido e o quiabo estiver al dente coloque o azeite de dendê à gosto e deixe apurar por mais 5 minutos e depois desligue e estará prontinha sua receita de quiabada baiana low carb.

Camarão com Chuchu

Ingredientes

- ½ kg de camarões médios limpos
- suco de 1 limão
- 1 colher sopa de coentro picado
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de chá de azeite de oliva,
- 1 cebola média picada, 1 dente de alho picado
- ½ kg de chuchu descascado e cortado em cubos
- 3 tomates grandes sem pele e sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de caldo de camarão
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (chá) de molho de pimenta
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada.

Modo de preparo

Tempere os camarões com o suco de limão, o coentro, o sal e a pimenta-do-reino e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o chuchu. Acrescente o tomate, o caldo de camarão, o leite de coco, o molho de pimenta e o sal. Misture e deixe cozinhar por 15 minutos no fogo médio ou até que o chuchu esteja macio. Acrescente os camarões temperados, misture e deixe cozinhar por mais 10 minutos e salpique a salsinha.

Estrogonofe de Carne Assada

Ingredientes

- azeite a gosto
- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho amassado
- 1 tomate picado
- 1/2 peça de carne assada picada
- 1 vidro pequeno de champignon
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de molho de tomate
- sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem dourados, depois coloque o tomate. Mexa e deixe. Quando estiver quase secando colocar um pouco de água, mexer mais um pouco e deixar. Quando o tomate estiver desmanchando colocar o champignon. Depois colocar a carne assada picada, 1 lata de creme de leite, mexer um pouco. Por último o molho e o sal a gosto.

Salada de Maionese Com repolho

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de repolho picado
- 1 cebola cortada em fatias finas
- 2 cenouras grandes raladas
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- ½ xícara (chá) de maionese
- ½ xícara (chá) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- ½ colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela misture a maionese, o creme de leite, o vinagre, a pimenta e o sal. Junte o repolho, a cebola, a cenoura, e a cebolinha.
Misture delicadamente e leve à geladeira por uma hora.
Sirva frio.

Torta Salgada

Ingredientes

- 1 abobrinhas médias, raladas na parte grossa do ralador
- 1 ovo grande
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- Recheio de frango desfiado e temperado
- Requeijão a gosto
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

Pré-aqueça o orno a 200 graus.
Tire a água da abobrinha ralada envolvida em um pano e em seguida é só torcer para que a água seja extraída.
Acrescente o ovo e a farinha na abobrinha ralada e misture bem.

Agora em um bowl que possa ser levado ao forno, faça uma camada com a abobrinha, uma camada com o recheio de sua preferência, agora uma fina camada de requeijão, novamente uma camada de abobrinha e para finalizar uma camada de queijo provolone e leve ao forno para assar por aproximadamente 35 minutos.

Macarrão Gratinado

Ingredientes

- 2 abobrinhas médias em tiras bem finas e cruas
- 1 ou 2 xícaras de brócolis cozida
- Queijo ralado a gosto (pode ser provolone, parmesão ou muçarela.
- 200 gramas de creme de leite
- Aproximadamente 200 gramas de molho de tomate caseiro.
- 2 xícaras de frango desfiado (pode ser presunto, carne seca, carne moída ou peito de peru).

Modo de Preparo

Em uma travessa que possa ir ao forno, espalhe uma boa quantidade do molho caseiro no fundo uniformemente, em seguida coloque a abobrinha em tiras, coloque sal e pimenta do reino a gosto para temperar.
Agora coloque o restante do molho caseiro por cima da abobrinha.
Espalhe o frango desfiado e em seguida o brócolis, coloque sal e pimenta do reino a gosto para temperar.
Coloque o creme de leite por cima e finalize com o queijo de sua preferencia, leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos, até que o queijo esteja bem gratinado.

Legumes Gratinados

Ingredientes

- 2 cenouras em rodelas
- 1 chuchu em cubos
- 1 abobrinha em cubos
- 200g de vagem picada
- 1/2 maço de brócolis em buquês
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 talos de alho-poró fatiados
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100g de queijo mussarela ralado
- 100g de queijo parmesão ralado

Ingrediente Para o Molho Branco

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 200 ml de leite de coco
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1/2 xícara (chá) de requeijão Cremoso
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

Modo de Preparo

Derreta a manteiga em uma panela, em fogo médio. Junte o leite e cozinhe até engrossar, mexendo. Misture o creme de leite, o requeijão, sal, noz-moscada e desligue. Reserve. Cozinhe os legumes no vapor até ficarem al dente. Reserve. Aqueça uma frigideira grande com a manteiga, em fogo médio, e frite o alho-poró e o alho até murchar. Adicione os legumes cozidos, sal, pimenta e refogue por 2 minutos. Transfira para um refratário, cubra com o molho, polvilhe com os queijos e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Retire e sirva como acompanhamento em qualquer ocasião.

Sardinha a Escabeche

Ingredientes

- 5 a 6 sardinhas frescas e limpas (cerca de 250g.)
- 2 cebolas pequenas em rodelas
- 2 tomates médios em rodelas
- 1 pimentão vermelho ou verde grande em rodelas
- 1 colher de chá de páprica doce ou picante
- 1 punhado de ervas frescas picadinhas
- 1 folha de louro
- 1/2 xícara de vinagre ou vinho branco
- Azeite, sal e pimenta do reino a vontade

Modo de Preparo

Depois de cortar todos os ingredientes da receita low carb com sardinha, forre o fundo de uma panela de pressão com metade das cebolas e depois faça uma camada com metade do tomate. Eu não usei o pimentão porque não gosto, mas se for usar, coloque metade aqui também. Tempere com sal e pimenta do reino.
Arrume as sardinhas sobre os tomates. Cubra o peixe com mais uma camada de cebolas e tomates (e pimentão) e tempere novamente com sal e pimenta do reino.
Por cima, distribua a páprica, as ervas, a folha de louro (eu não tinha, por isso não usei) e regue com o vinagre ou vinho branco. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando começar a chiar, abaixe o fogo e conte 20 minutos.
Espere a pressão sair antes de abrir a tampa. Sirva em seguida com o molho que se forma na panela. Eu acompanhei de Purê de couve flor low carb.
Estas quantidades servem bem 2 pessoas. Eu gosto de fazer um pouquinho mais e guardar as sobras na geladeira para depois fazer sanduíche ou canapés com a sardinha gelada mesmo.

Queijadinha

Ingredientes

- 4 gemas peneiradas
- 1 ovo (peneire a gema)
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1/2 caixa de creme de leite
- Essência de coco e baunilha a gosto
- 3 colheres (sopa) de adoçante stevia
- 100 g de coco seco ralado parcialmente desengordurado e sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado na hora
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de Preparo

Misture os ingredientes, seguindo a ordem indicada, e distribua em forminhas.
Leve ao forno médio preaquecido (180 ºC) por aproximadamente 25 minutos ou até dourarem.

Trufas

Ingredientes

- Cerca de 100 gramas de chocolate com 85% de cacau e sem açúcar
- Creme de leite 100 gramas
- Medida de 1 colher e meia de manteiga gelada em cubos
- Algumas gotas de adoçante
- 1 colher de sopa de Bourbon (mas pode ser uma outra bebida destilada e sem açúcar).

Como sugestão, podemos cobri-las com amêndoas picadas, com o próprio cacau ou coco ralado para finalizar.

Modo de Preparo

Coloque em um refratário o chocolate picado em pedaços bem pequenos e coloque no micro ondas cerca de 20 segundos. Em segui retire do micro ondas e mexa por 20 segundos para ficar uma massa homogênea e coloque novamente para derreter por 20 segundos. Reserve. Em uma panela, aqueça o creme de leite até que comece a soltar fumaça. Não pode deixar ferver.

Despeje aos poucos o creme em cima do chocolate derretido e mexa bem devagar, até que fique tudo misturado de maneira homogênea. Agora acrescente a manteiga e mexa delicadamente até que ela incorpore totalmente na massa, coloque o adoçante e a bebida misture bem e com cuidado até que tudo fique por igual, bem lisa a massa. Cubra com um filme plástico e coloque no seu freezer por aproximadamente 20 minutos. Verifique de vez em quando, para não passar o ponto. O ideal é que fique numa consistência que dê para modelar bolinhas com as mãos. E logo em seguida passe elas nas coberturas de cacau, coco ralado ou nas amêndoas picada e estarão prontas a trufas de cacau low carb. Agora é colocar em forminhas e servir.

Crepe Com Nutela

Ingredientes Para a Massa

- 1 ovo médio
- 1 colher de sopa de creme de leite
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- Ingredientes Para o Recheio
- Receita de nutela low carb (é só a págiana ...)
- Morangos a gosto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes da massa em um liquidificador e bata até ficar homogênea a mistura. Divida em duas porções e coloque numa frigideira untada e antiaderente. Deixe dourar de um lado em fogo baixo. Quando estiver cozida, vire e doure por mais 1 minuto do outro lado. Reserve.

Recheie com a nutela low carb e pedaços de morango, dobre a massa de crepe e sirva a seguir.

Nutela

Ingredientes
1/2 xícara de avelãs picadas sem pele
20 gr de chocolate 80% cacau ou outro
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (sopa) de manteiga (de preferencia ghee)
1/2 xícara de creme de leite
2 colheres (sopa) de adoçante stevia (ou outro)

Modo de Preparo
Leve as avelãs ao forno e deixe assar por 10 minutos a 180° graus, isso fará com que elas soltem um pouco do óleo e facilite na hora de bater.
Bata as avelãs ainda quente no processador de alimentos até virar uma pasta bem lisa. Reserve 3.
Leve ao microondas por 20 segundos, em um recipiente pequeno o chocolate. Derreta-o e misture com o creme de leite.

Dica: Se preferir derreta em banho Maria.
Adicione a mistura de chocolate junto com o creme de avelã e processe mais um pouco até ficar bem homogênea.
Acrescente os outros ingredientes e bata bem, até ficar bem cremosa. Quanto mais bate mais aerada fica.

Sorvete de Chocolate

Ingredientes

- 200ml de creme de leite (ou leite de coco gordo)
- 1 gema
- 30g de chocolate 85% cacau
- Adoçante equivalente a 40 gramas de açúcar (Xilitol, Eritritol)

Modo de Preparo
Coloque o creme de leite ou leite de coco no congelador por 15-20 minutos.
Pique o chocolate e derreta em banho-maria ou no micro ondas.
Bata o creme de leite ou leite de coco em chantilly consistente Clique aqui e veja com. Cuidado para não passar do ponto e virar manteiga. Bata ele bem gelado em velocidade máxima até formar ondas, diminua a velocidade para mínima e bata mais um pouco até ficar consistente.
Misture bem a gema com o adoçante. Também 2 colheres (sopa) do chantilly no chocolate derretido para igualar a temperatura. Posteriormente, a massa do chocolate com a gema, incorporando bem e depois junte aos poucos, sempre incorporando, o restante do chantilly.
Leve para o congelador em pote bem vedado por 6 horas. A cada hora, tire do congelador e mexa bem com uma colher para deixar a massa homogênea, desfazendo os pedaços que estão congelados.

Sorvete de Morango

Ingredientes

- 2 copos de morango
- 2 copos de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de xilitol ou outro adoçante de sua preferência

Modo de Preparo

Congelar os morangos.
Bater os morangos congelados em um liquidificador ou mixer, até que vire um purê.
Em uma tigela, bater o creme de leite fresco bem gelado com o xilitol até ponto de chantilly. Clique aqui e veja como fazer.
Juntar o purê de morangos ao chantilly.
Dispor a receita sorvete de morango low carb em um recipiente e levar ao congelador por 6 horas.

Geladinho de Abacate

Ingredientes

- 1/2 abacate (cerca de 250g)
- 200 gramas de creme de leite sem soro
- Adoçante a gosto
- Água até ficar na textura que desejar

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador, coloque nos saquinhos e leve para o freezer.

Pudim de Geladeira

Ingredientes

- 2 caixinhas de creme de leite
- 100ml de água
- 3 ovos
- 70 gotas de adoçante (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1/2 pacote de gelatina incolor já hidratada

Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador (menos a gelatina)
Acrescentar a gelatina e bater mais uma vez.
Coloque em uma forma antiaderente ou untada com manteiga.
Leve à geladeira.

Danoninho

Ingredientes

- 12 morangos médios
- 2 iogurtes naturais integral e sem açúcar (Pode ser kefir)
- 12g de gelatina sem sabor
- xylitol, adoçante forno e fogão ou em gotas. Sempre moderadamente

Modo de Preparo

Dissolva a gelatina conforme as instruções do rótulo e reserve. Bata o iogurte natural com a fruta no liquidificador. Depois de batido acrescente a gelatina e bata na velocidade baixa, rapidamente. Leve à geladeira por algumas horas e pronto!

Cocada

Ingredientes

- 500g de flocos de coco seco ao natural
- 2 xícaras de leite de coco integral
- 4 claras
- 1/2 xícara de xylitol

Modo de Preparo

Coloque em uma panela os 500 gramas de coco e as 2 xícaras de leite de coco, misture tudo muito bem e deixe o coco hidratar por aproximadamente 5 minutos. Passado os 5 minutos, acrescente a essa mistura as 4 claras de ovos e misture, na sequencia coloque meia xícara do adoçante de sua preferencia, misture tudo e leve a panela ao fogo e mexa o tempo todo até que a cocada engrosse e comece a soltar do fundo da panela (muita atenção, pois esse processo acontece muito rápido) e estará no ponto. Desligue o fogo. Chegado o ponto indicado, unte uma forma grande com óleo de coco e modele a massa no tamanho desejado com o auxílio de uma colher. Leve as cocada low carb ao forno pré aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos ou até que o coco fique bem dourado, tire do forno, deixe esfriar e coloque na geladeira para ganhar firmeza por aproximadamente 2 duas horas e as cocadas low carb estarão prontas para serem saboreadas.

Dieta Low Carb

Tudo pra voce Mater o Foco!

Muito Mais Receitas Em:

https://low-carbdiet.com