



# RECEITAS LOW CARB

Favoreça seu emagrecimento  
com receitas Low Carb

Edição 1



**Emagrece**  
Brasil

# INTRODUÇÃO

## **Favoreça seu emagrecimento com receitas Low Carb**

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

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

# ÍNDICE

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





# Sucos e Bebidas

## Suco Detoxificante

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
5 minutos



**Rendimento**  
1 porção



Proteínas: 1,2g

Lipídios: 0,8g

Carboidratos: 14,5g

Calorias: 62 kcal

## Suco Gaseificado

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
5 minutos



**Rendimento**  
1 porção



Proteínas: 0,2g

Lipídios: 0,8g

Carboidratos: 32,1g

Calorias: 135 kcal

### DICA

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

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

## Suco Rosa

### INGREDIENTES

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

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



Proteínas: 1,8g

Lipídios: 0,0g

Carboidratos: 12,7g

Calorias: 56 kcal



## Suco Verde

### INGREDIENTES

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

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



Proteínas: 1,8g

Lipídios: 0,7g

Carboidratos: 31,8g

Calorias: 129 kcal



## Suchá de Hibisco com Morango

### INGREDIENTES

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

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



Proteínas: 1,1g

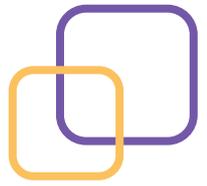
Lipídios: 0,4g

Carboidratos: 8,2g

Calorias: 39 kcal



# Pães



## Pão de Queijo Low Carb

### INGREDIENTES

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

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



Tempo de preparo  
30 minutos



Rendimento  
8 porções



Proteínas: 6,6g

Lipídios: 10,9g

Carboidratos: 5,8g

Calorias: 135 kcal

## Pão Rapidex

### INGREDIENTES

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

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



Tempo de preparo  
15 minutos



Rendimento  
1 Porção

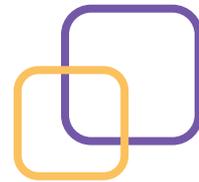


Proteínas: 10,4g

Lipídios: 13,1g

Carboidratos: 15,7g

Calorias: 219 kcal



# Acompanhamentos para Pães e Torradas

## Patê de Atum

### INGREDIENTES

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

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



Tempo de preparo  
5 minutos



Rendimento  
8 porções



Proteínas: 3,0g

Lipídios: 2,2g

Carboidratos: 0,2g

Calorias: 33 kcal

## Guacamole

### INGREDIENTES

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

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



Tempo de preparo  
15 minutos



Rendimento  
12 porções



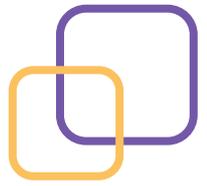
Proteínas: 0,5g

Lipídios: 2,5g

Carboidratos: 2,8g

Calorias: 32 kcal

# Lanches e Petiscos



## Ball Proteico

### INGREDIENTES

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

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

 **Tempo de preparo**  
30 minutos

 **Rendimento**  
16 porções

Proteínas: 4,2g

Lipídios: 8,9g

Carboidratos: 6,6g

Calorias: 120 kcal



## Granola Funcional

### INGREDIENTES

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

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

 **Tempo de preparo**  
10 minutos

 **Rendimento**  
15 porções

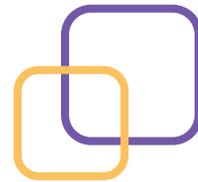
Proteínas: 2,4g

Lipídios: 8,2g

Carboidratos: 3,1g

Calorias: 92 kcal





# Crepioca

## INGREDIENTES

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

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

 **Tempo de preparo**  
10 minutos

 **Rendimento**  
1 porção



Proteínas: 5,9g

Lipídios: 4,5g

Carboidratos: 26,8g

Calorias: 169 kcal

## DICA



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

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

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

# Pratos Principais



## Carne Seca com Cebola

### INGREDIENTES

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

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



 **TEMPO DE PREPARO**  
45 minutos

 **RENDIMENTO**  
6 porções

Proteínas: 18,3g

Lipídios: 16,9g

Carboidratos: 2,1g

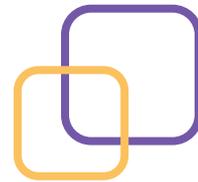
Calorias: 232 kcal

### DICA



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

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



## Omelete de Espinafre

### INGREDIENTES

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

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

 **Tempo de preparo**  
15 minutos

 **Rendimento**  
1 porção



Proteínas: 10,8g

Lipídios: 13,0g

Carboidratos: 5,0g

Calorias: 177 kcal

## Risoto de Shitake

### INGREDIENTES

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

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

 **Tempo de preparo**  
35 minutos

 **Rendimento**  
6 porções



Proteínas: 3,9g

Lipídios: 7,6g

Carboidratos: 16,8g

Calorias: 163 kcal



# Saladas Frias e Cozidas

## Salada Todo Dia

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
10 minutos



**Rendimento**  
1 Porção

Proteínas: 6,8g

Lipídios: 8,0g

Carboidratos: 20,2g

Calorias: 160 kcal



## Salada de Frango

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
20 minutos



**Rendimento**  
3 porções

Proteínas: 37,7g

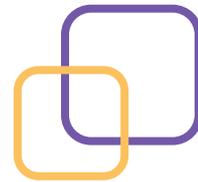
Lipídios: 8,1g

Carboidratos: 5,2g

Calorias: 241 kcal



# Acompanhamentos



## Purê de Couve-Flor

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
50 minutos



**Rendimento**  
6 porções



Proteínas: 0,3g

Lipídios: 6,7g

Carboidratos: 2,2g

Calorias: 72 kcal

## Farofa de Castanha Low Carb

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
30 minutos



**Rendimento**  
10 porções



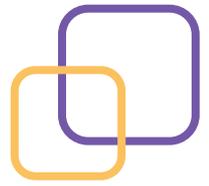
Proteínas: 4,4g

Lipídios: 8,3g

Carboidratos: 6,7g

Calorias: 117 kcal

# Massas e Tortas



## Torta de Atum

### INGREDIENTES

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



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

 **Tempo de preparo**  
50 minutos

 **Rendimento**  
4 porções

Proteínas: 7,9g

Lipídios: 11,9g

Carboidratos: 9,9g

Calorias: 170 kcal

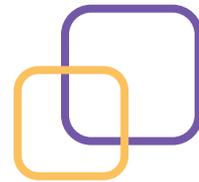
### DICA



#### De olho na gordura!

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

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



# Pizza Low Carb - Massa de Couve-Flor

## INGREDIENTES PARA A MASSA

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

## INGREDIENTES PARA O RECHEIO

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



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

 **Tempo de preparo**  
50 minutos

 **Rendimento**  
8 porções

Proteínas: 18,4g

Lípidios: 15,9g

Carboidratos: 3,0g

Calorias: 229 kcal

## DICA

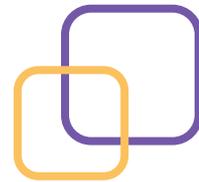


### Drible a vontade de comer doces e fast-foods!

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

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

# Molhos



## Azeite Temperado

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
25 minutos



**Rendimento**  
25 porções (colher sobremesa)



Proteínas: 0,0g

Lipídios: 5,5g

Carboidratos: 0,1g

Calorias: 49 kcal

## Molho de Alho para Saladas

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
15 minutos



**Rendimento**  
10 porções



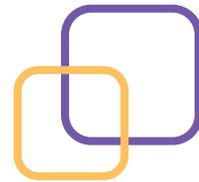
Proteínas: 0,1g

Lipídios: 8,1g

Carboidratos: 1,4g

Calorias: 80 kcal

# Bolos e Muffins



## Bolo Minuto

### INGREDIENTES

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

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



Tempo de preparo  
1 minutos



Rendimento  
1 porções

Proteínas: 6,3g

Lipídios: 18,0g

Carboidratos: 11,2g

Calorias: 220 kcal



## Bolinho Cenoura & Chocolate

### INGREDIENTES PARA O BOLINHO

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

### INGREDIENTES PARA A CALDA

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

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



Tempo de preparo  
45 minutos



Rendimento  
4 porções

Proteínas: 12,2g

Lipídios: 35,1g

Carboidratos: 18,7g

Calorias: 432 kcal



# Sobremesas



## Cocadinha Low Carb

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
35 minutos



**Rendimento**  
12 porções



Proteínas: 1,1g

Lipídios: 6,8g

Carboidratos: 4,2g

Calorias: 75 kcal

## Mousse de Cacao com Nuts

### INGREDIENTES

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

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



**Tempo de preparo**  
15 minutos



**Rendimento**  
6 porções



Proteínas: 11,8g

Lipídios: 8,1g

Carboidratos: 11,1g

Calorias: 110 kcal

# Sopas e Caldos

## Sopa Low Carb de Couve-Flor

### INGREDIENTES

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

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



Proteínas: 14,7g

Lipídios: 19,4g

Carboidratos: 17,3g

Calorias: 291 kcal



## Caldo Verde Low Carb

### INGREDIENTES

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

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



Proteínas: 27,3g

Lipídios: 10,7g

Carboidratos: 38,5g

Calorias: 332 kcal



Emagrece Brasil

Todos os direitos reservados

todas as imagens contidas neste ebook são meramente ilustrativas

-  @emagrecebrasilapp
-  @emagrecebrasilapp
-  Emagrece Brasil
-  emagrecebrasil.app.br