

• E-BOOK GRATUITO •

10

RECEITAS LOW CARB

O JEITO MAIS GOSTOSO DE
EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL.

TERMOS DE RESPONSABILIDADE

As sugestões de receitas retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre uma alimentação saudável e balanceada.

Este livro de receitas está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele **não** oferece nenhum tipo de prescrição médica e de que **não** tem intenção nenhuma de substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde, assim como, **não** tem a intenção de ser usado como tratamento para qualquer condição de saúde.

É de total importância que, antes de começar qualquer dieta ou reeducação alimentar, inclusive a alimentação sugerida neste livro, você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área.

O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro digital.

Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

ÍNDICE

Pão de Leite de Coco Low Carb	04
Misto Quente Low Carb	05
Queijadinha Low Carb	06
Arroz de Couve-flor Low Carb	07
Macarrão de Abobrinha ao Pesto	08
Hambúrguer Recheado Low Carb	09
Sopa de Tomate Low Carb	10
Picolé de Cacau Low Carb	11
Sorvete de Limão Low Carb	12
Brigadeiro Low Carb	13
500 Receitas Low Carb	14



Pão de Leite de Coco Low Carb



INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Farinha Avelã
- 6 Ovos
- 6 Colheres (sopa) de Leite de Coco
- 3/4 Xícara (chá) de Queijo Parmesão
- 2 Colheres (chá) de Fermento Químico em pó

.....



MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador a farinha de avelã, os ovos, o leite de coco e o queijo parmesão.
2. Bata bem até obter uma massa homogênea.
3. Acrescente o fermento químico e mexa delicadamente para incorporar na massa.
4. Despeje a massa em uma forma de bolo inglês e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
5. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
10 P.



M. PREPARO
45 Min.



Misto Quente Low Carb



INGREDIENTES:

- 1 Ovo
- 2 Colheres (sopa) de Requeijão
- 1 Colher (café) de Fermento em Pó
- 1 Fatia de Queijo Mussarela
- 1 Fatia de Presunto magro (opcional)
- Sal e Pimenta do reino a gosto

.....



MODO DE PREPARO:

1. Junte em um recipiente de vidro o ovo, o requeijão, o sal e a pimenta do reino a gosto. Mexa bem com um garfo.
2. Acrescente o fermento em pó.
3. Leve ao micro-ondas por 3 minutos. Desenforme ainda quente.
4. Recheie o misto quente com a mussarela e o presunto. Leve a torradeira para derreter o queijo.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
1 P.



M. PREPARO
15 Min.



Queijadinha Low Carb



INGREDIENTES:

- 5 Ovos
- 100g de Coco ralado sem Açúcar
- 60g de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1/2 Xícara de Mussarela
- 200ml de Leite de Coco
- 200ml de Creme de Leite
- 1 Colher (sopa cheia) Fermento em pó
- Adoçante Xilitol a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Disponha todos os ingredientes menos o fermento em pó no liquidificador.
2. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente o fermento em pó e misture levemente.
4. Coloque a massa dentro de forminhas de cupcake levemente untadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar bem.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
6 P.



M. PREPARO
30 Min.



Arroz de Couve-flor Low Carb



INGREDIENTES:

- 1 Couve-flor Grande
- 1 Dente de Alho Picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Xícara (chá) de Água Filtrada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

.....



MODO DE PREPARO:

1. Separe a couve-flor em pequenos floretes e leve ao processador até que a couve-flor esteja com uma textura de arroz.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva refoque o alho até dourar.
3. Adicione a couve-flor, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem.
4. Coloque a água e deixe no fogo até a água secar e a couve-flor dar uma leve amolecida.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
25 Min.



Macarrão de Abobrinha ao Pesto Low Carb



INGREDIENTES:

- 1/2 Xícara (chá) de Castanhas picadas
- 2 Xícaras (chá) de Manjeriço fresco
- 1 Dente de Alho
- 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 2 Cubos de Gelo
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- Siciliano
- 1 Abobrinha Cortada em Tiras fininhas
- 1 Colher (chá) de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Para fazer o molho pesto, bata no liquidificador, as castanhas, o manjeriço, o alho, o azeite de oliva, o gelo e o suco de limão até formar uma pasta.
2. Disponha a pasta em um recipiente, cubra com filme plástico e guarde na geladeira.
3. Para o macarrão, fatie a abobrinha no sentido do comprimento no formato de macarrão.
4. Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco, coloque as tiras de abobrinha e deixe refogar por alguns minutos até começar a amolecer.
5. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
6. Disponha o macarrão de abobrinha em um refratário e coloque o molho pesto por cima. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
2 P.



M. PREPARO
25 Min.



Hambúrguer Recheado Low Carb



INGREDIENTES:

- 600g de Carne bovina Moída
- 2 Dentes de Alho picado
- 3 Colheres (sopa) de Cebola triturada
- 240g de Queijo Mussarela
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

.....



MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente junte a carne moída, os dentes de alho picados, a cebola e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Misture bem para todos os ingredientes se envolverem.
3. Pegue uma quantidade de carne moída e faça um disco de mais ou menos 8 cm de diâmetro.
4. Disponha o queijo mussarela em cima e cubra com a carne moída, formando um hambúrguer.
5. Leve para a frigideira aquecida e deixe grelhar bem dos dois lados.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
25 Min.



Sopa de Tomate Low Carb



INGREDIENTES:

- 500g de Tomate sem pele e sem sementes picados
- 1 Cebola Média picada
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Manjeriçã
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados.
2. Acrescente o tomate picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Leve para o liquidificador e bata junto com o manjeriçã até formar uma mistura homogênea.
4. Coloque em um prato e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.



RENDIMENTO
5 P.



M. PREPARO
40 Min.



Picolé de Cacau Low Carb



INGREDIENTES:

- 400 ml de Creme de Leite
- 1 Colher (sopa) Cheia de Cacau em pó
- 100 ml de Leite de Coco
- Essência de Baunilha a gosto
- Xilitol a gosto

.....



MODO DE PREPARO:

1. Em uma batedeira, bata o creme de leite por cerca de 7 minutos.
2. Em seguida, acrescente o cacau em pó e bata novamente
3. Acrescente o leite de coco, a essência de baunilha e o xilitol e misture bem até obter um creme homogêneo.
4. Disponha o creme em forminhas e leve ao congelador por volta de 4 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
25 Min.



Sorvete de Limão Low Carb



INGREDIENTES:

- Suco de 6 Limões
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 2 Ovos
- 1 Xícara (chá) de Xilitol
- 2 Xícaras (chá) de Creme de Leite
- Raspas de 2 Limões

.....



MODO DE PREPARO:

1. Junte em banho maria, o suco de limão, a manteiga, os ovos e o adoçante culinário.
2. Mexa bem até obter uma mistura espessa e homogênea.
3. Reserve até esfriar bem.
4. Em um recipiente, bate o creme de leite até o ponto de chantilly.
5. Junte a mistura reservada e acrescente as raspas de limão.
6. Disponha a mistura em um recipiente e leve ao congelador por 8 horas.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
6 P.



M. PREPARO
30 Min.



Brigadeiro Low Carb



INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite fresco
- 4 Colheres (sopa) de Cacau em Pó 100%
- 4 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- Coco ralado ou Cacau em Pó 100% para Decorar (opcional)



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, junte o creme de leite fresco, o cacau em pó, o adoçante culinário e a manteiga.
2. Leve ao fogo baixo e misture bem. Mexendo sempre, deixe ferver levemente por cerca de 2 minutos (até desgrudar da panela) e desligue o fogo.
3. Disponha o brigadeiro em um recipiente levemente untado com manteiga e leve a geladeira para endurecer por aproximadamente 4 horas.
4. Depois de morno, molde as bolinhas e, em seguida, role os brigadeiros no coco ralado ou no cacau em pó para decorar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
14 P.



M. PREPARO
30 Min.

O JEITO MAIS GOSTOSO DE EMAGRECER!

500 RECEITAS LOW CARB

TESTADAS E APROVADAS POR NUTRICIONISTAS

Conheça o Livro Digital 500 Receitas Low Carb. Nele você encontrará as Melhores e mais Variadas Receitas Low Carb com o objetivo de manter uma alimentação controlada e potencializar o seu emagrecimento. Prepare receitas Deliciosas, Emagrecedoras e o Melhor de tudo: Receitas que vão te Ajudar Definitivamente a Queimar Gordura !



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO E ADQUIRA AGORA

**500 RECEITAS LOW CARB
+ 3 BÔNUS EXCLUSIVOS**



SIM! EU QUERO
EMAGRECER!



© 2018 · Digittali Marketing Digital
CNPJ: 26.542.782/0001-84
Todos os Direitos Reservados.