Receitas Lowcarb

Pão Low Carb de Farinha de Amêndoa

Ingredientes:

- ¾ de xícara de chá de Farinha de Amêndoa
- 4 colheres de sopa de creme de leite (de preferência fresco)
- 4 ovos
- 1 colher de sobremesa de Psylliun (diluído em ½ xícara de chá de água para hidratar antes de misturá-lo com os outros ingredientes)
- 1 colher de chá de fermento
- Azeite, sal e ervas finas a gosto

Modo de preparo:

Bata bem todos os ingredientes juntos em um refratário usando um fouet ou garfo e misture o fermento por último. Unte a forma com manteiga + farinha de amêndoa e coloque para assar a 200 graus por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Obs.: O Psylliun é uma fibra vegetal que quando hidratada se transforma em uma substância gelatinosa que tem como função dar estrutura ao pães e preparações onde é usado. A Chia também tem a mesma função do Psylliun e pode ser usada no lugar dele (não se esqueça de hidratá-los previamente).

Pão de farinha de amêndoa e de coco

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite
- ¼ xícara de água
- Sal a gosto
- Bater os ingredientes acima no liquidificador e reservar
- Em outra vasilha coloque:
- 1 xícara de chá de farinha de amêndoa
- ½ xícara de chá de linhaça (de preferência triturar na hora p/conservar o ômega 3)
- ¼ xícara de chá de farinha de coco
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó.

Modo de

Misture tudo usando um fouet ou garfo e coloque mais ou menos 6 minutos no micro-ondas ou 1 hora no forno.

Pão Low Carb com Farinha de Berinjela

Ingredientes:

- 3 ovos batidos com
- 1/3 de copo de água no liquidificador
- 1 Xícara de farinha de amêndoas
- ¾ Xícara de farinha de berinjela
- 1 colher de sopa cheia de psyllium
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sobremesa de fermento
- Decore com sementes de girassol

Coloque os ovos batidos em uma tigela e misture os outros ingredientes. Asse em forno médio até dourar ou assar por completo (teste do palito).

Pão de farinha de amêndoas:

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas ou farinha de coco
- 50 gramas de queijo ralado
- 3 ovos inteiros
- 3 colheres de água
- 3 colheres de nata ou creme de leite
- 1 colher de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador sem o fermento, depois coloque o fermento e bata um pouquinho. Unte uma forma antiaderente e coloque a mistura para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos e olhe de 10 em 10 minutos pois pode assar muito mais rápido a depender da potência do forno.

Obs.: Pode cortar em fatias e congelar para facilitar o consumo no dia a dia.

Pão de Abóbora

Ingredientes:

- 4 ovos

- 1 Xícara de abóbora cabotia cozida e amassada
- 6 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 6 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve para assar em uma forma de silicone no forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 45 minutos ou até assar por completo (teste do palito). No meio do processo salpicar amêndoas laminadas por cima do pão e voltar ao forno para tostar.

Pão de Queijo Low Carb

Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 2 claras de ovo
- 6 fatias de queijo muçarela
- 1 colher de sobremesa de fermento para bolo

Modo de preparo:

Bata os ovos, as claras no liquidificador junto com o queijo e acrescente o fermento por último. Distribua a massa em uma forma de muffins. Leve ao forno por 15 minutos a 180ºC.

Coloque por cima de cada bolinho queijo prato ou queijo muçarela ralado.

Dica: queijo parmesão ralado por cima fica mais douradinho.

Pizza Low Carb

Ingredientes:

- 300 g. de frango cozido
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de berinjela
- 1 colher de sopa de azeite

- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Processe tudo até a massa ficar homogênea e coloque em uma forma de pizza untada e enfarinhada com farinha de berinjela. Asse em forno alto até dourar e ficar crocante no ponto que preferir. Vire o disco de pizza depois que estiver firme e levemente crocante por baixo para deixar igual dos dois lados, depois coloque os recheios escolhidos e leve ao forno para gratinar.

Panini

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de requeijão
- 1 ponta de colher de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture tudo e coloque no micro-ondas por dois minutos em um pratinho de sobremesa untado com margarina (massa suficiente para 2 pratinhos).

Panqueca de linhaça e amêndoas:

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de linhaça marrom triturada (liquidificador)
- 1 colher de farinha de amêndoas
- 2 colheres de leite de coco ou creme de leite
- 1 colher de café de baunilha
- 10-15 gotas de adoçante (trocar por sal ou parmesão)
- 1 ponta de colher de fermento

Modo de preparo:

Misture tudo usando um fouet ou garfo e faça a panqueca em uma frigideira pequena untada, vire quando a panqueca soltar da frigideira (solte os cantos primeiro com a espátula de silicone para facilitar).

Rendimento: 2 panquecas

Panqueca

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoa
- 1 colher de café de fermento
- Sal e ervas finas (ou orégano) a gosto
- Tomate e cebola picadinhos

Modo de preparo:

Bata tudo com o garfo e jogue em uma frigideira pré-aquecida com azeite ou manteiga (se tampar a frigideira cozinha mais rápido), quando estiver quase pronta cubra com parmesão ralado ou uma fatia de queijo ou muçarela e após derreter vire só para tostar o queijo.

Rendimento: 1 panqueca

Pão de iogurte

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 Potinho de iogurte natural integral sem açúcar
- Sal de ervas ou sal convencional a gosto
- Orégano
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 100g de muçarela ralada
- 1 xícara chá de farinha mistura de castanha do Pará e caju
- 1 xícara de chá de farinha de linhaça dourada (o ideal é triturar na hora e fazer a farinha para conservar o ômega 3 da linhaça)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata bem os ovos no liquidificador até ficar aerado. Coloque o sal e o orégano, o iogurte natural integral sem açúcar e o creme de leite. Acrescente a mussarela e bata tudo até ficar homogêneo. Coloque a mistura do liquidificador em uma tigela grande e acrescente às farinhas e o fermento. Misture bem, até ficar uma massa homogênea. Coloque em uma forma para pão e leve ao forno a 180 graus por aproximadamente 45 minutos ou até ficar bem moreninho por cima.

Pão de Alho

Ingredientes:

- 120 g de cream cheese amolecido
- 250g de muçarela ralada
- 3 ovos
- 1/2 xícara chá de creme de leite
- 1 colher de sobremesa de alho em pó
- Orégano a gosto
- 2 xícaras de chá de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa bem cheia de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos bem batidos até aerar um pouco, depois coloque o cream cheese e o creme de leite e bater até que fique homogêneo.
Acrescente o orégano, o alho em pó, a muçarela e bata bem. Coloque essa mistura em uma tigela grande e acrescente a farinha de amêndoas o fermento. Se precisar coloque um pouco de sal.

Misture bem , até que a massa fique homogênea.

Coloque em uma forma para pão e leve ao forno a 180 graus por aproximadamente 45 minutos ou até ficar bem moreninho por cima.

Torta salgada de brócolis

Ingredientes:

- 1 brócolis
- 4 ovos
- 50g queijo ralado
- sal
- 1colher das de sopa de cebola desidratada
- 1 colher das de café de alho desidratado

Para a cobertura:

- 100g de presunto
- 4 ft de queijo

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e asse por 15 minutos em forno convencional num refratário untado ou forma de silicone;

Retire do forno e cubra a torta com presunto picado e as fatias de queijo e deixe gratinar por mais 20 minutos.

Espaguete de Abobrinha

Ingredientes:

- 150g de abobrinha cortada em lâminas
- 1 dente de alho ralado
- 200g de tomate picado em cubos pequenos e sem sementes
- ½ cebola pequena cortada em cubos finos
- ½ xícara (chá) de polpa de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (chá) de flor de sal ou sal marinho
- Manjericão a gosto

Modo de preparo:

Espaguete:

Fatie a abobrinha em lâminas finas e reserve, doure o alho ralado com um fio de azeite. Desligue o fogo. Ainda quente, acrescente a abobrinha já cortada tipo espaguete e salpique com sal.

Molho:

Em uma panela doure a cebola no fio de azeite, coloque o molho de tomate e refogue, acrescente o tomate e desligue o fogo logo em seguida, finalize salpicando o sal.

Montagem:

Sirva o espaguete em formato de ninho, coloque o molho no meio e decore com folhas de manjericão.

Dica: O espaguete pode ser feito também com chuchu ou pupunha.

Strogonoff de Cogumelos

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 250g de cogumelo paris
- 250g de champignon
- 150g de shitake
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 pitada de páprica picante
- Noz moscada a gosto
- 250ml de leite de coco
- 1 punhado de salsinha
- Óleo de coco ou azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo:

Fatie os shitakes (sem os talos), os cogumelos paris e os champignons e reserve. Pique as cebolas e o alho e refogue-os no azeite em fogo baixo até que fiquem bem macios, mas sem pegar. Acrescente a manteiga e misture até derreter. Junte os cogumelos e mexa bem. Tampe e deixe cozinhar por 15 minutos. Junte o restante dos ingredientes, exceto a salsinha. Mexa, deixe levantar fervura e desligue o fogo. Misture a salsinha picada.

Dica: Ideal para servir com arroz de couve –flor.

Maionese de Abacate

Ingredientes:

- Polpa de 1 abacate médio
- 1 xícara de azeite extra virgem
- Suco de 1 limão

- 8 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino (opcional)
- Ervas a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e está pronto.

Dica: Ideal para acompanhamento de salmão grelhado e saladas.

Suflê

Ingredientes:

- Meia xícara de café de creme de leite
- 4 ovos
- 1 colher de café de fermento
- 1 colher de sopa rasa de farinha de coco.
- Tempero a gosto (sal, pimenta, orégano, etc.)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes e recheie com ingredientes com baixo teor de carboidrato como shitake, abobrinha, repolho, escarola, mostarda, berinjela, etc. Leve ao forno para assar até ficar firme.

Bolo de Abóbora

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de abóbora cabotiá cozida 300g
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou manteiga
- 50ml de leite de coco
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar 100g

- 4 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão (ou adoçante da sua preferência)
- 1 colher (sopa) de fermento

Calda (Opcional):

- Meia lata de leite
- 50 ml de leite de coco
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de adoçante em pó para forno e fogão (não pode ser a frutose)
- 1 tampinha de essência de baunilha
-

Modo de preparo bolo:

Bata no liquidificador a abóbora cozida, os ovos, o leite de coco, o óleo de coco (ou manteiga) e o adoçante. Depois de bater bem acrescente o coco ralado e o fermento e dê uma pulsada no liquidificador, apenas para misturar.
Unte uma forma com manteiga (e coco ralado se quiser), coloque a mistura, leve ao forno pré-aquecido por 45 a 55 minutos.
Espere esfriar para desenformar.

Modo de preparo calda:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo. Mexa até dissolver todo o cacau e engrossar um pouco a mistura.
Espere esfriar e coloque sobre o bolo.

BOLO LOW CARB DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 2 ovos (bater as claras em neve)
- 50 gotas de adoçante (sucralose)
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de óleo de coco
- Cascas de 2 maçãs
- 1 maçã picada e polvilhada com canela e adoçante em pó (2 saquinhos de sucralose)
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de chá cheia de fermento em pó.

Bata no liquidificador as cascas das maçãs, as gemas, o óleo e o adoçante. Transfira para uma tigela e acrescente a farinha de amêndoas, as claras em neve, a canela em pó e o fermento. Misture a maçã picada e coloque em uma forma de bolo inglês pequena. Leve para assar até dourar.

É o bolo low carb mais parecido com os convencionais.

Dica: Guardar na geladeira porque o bolo é muito perecível!

ATENÇÃO: Maçã tradicionalmente não entra como consumo livre em uma dieta low carb clássica, porém aqui são apenas 2 maçãs para um bolo inteiro e como toda sobremesa deve ser comida por prazer e em quantidades menores do que os alimentos que consumidos no dia a dia.

Bolo de coco low carb:

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar (100 g)
- 1 vidro de leite de coco
- 1 colher de sopa de manteiga
- Essência de baunilha a gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó.
- 50 gotas de adoçante sucralose

Bata tudo no liquidificador e acrescentar o fermento no final. Colocar em uma forma untada com manteiga e levar ao forno médio a 180 graus por 30 minutos no máximo.

Bolo Low Carb de Cenoura

Ingredientes:

2 ovos

4 colheres de sopa de farinha de amêndoas (ou outra oleaginosa de sua preferência)

6 colheres de sopa de cenoura ralada

2 colheres de sopa de Xylitol (ou outro adoçante de sua preferência, EX.: sucralose)

2 colheres de sopa de manteiga sem sal derretida ou de azeite

Essência de baunilha a gosto

1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:

Bata os ovos a mão e acrescente todos os ingredientes menos o fermento e mexa bem, Por fim, adicione o fermento e disponha em forminhas de silicone

Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourar

Muffins de Couve Flor low carb

3 xícaras de couve flor processada

2 ovos

½ xícara + ½ xícara de queijo cheddar ralado (uma parte vai na massa e a outra para polvilhar)

¼ copo de farinha de amêndoa

½ colher de chá de fermento em pó

½ colher de chá de mistura de tempero de ervas

¼ colher de chá de cebola picada

¼ colher de chá de alho picado

Pré aqueça o forno

Na panela vão : couve flor, ovos, 1/2 xícara de queijo, farinha de amêndoa, fermento em pó, tempero, cebola e alho.Misture bem até ficar homogênea

Coloque a massa em forminhas de muffins e polvilhe queijo por cima

Asse por 25-30 minutos

Se desejar, enfeite com salsa picada

(Se preferir pode rechear, de carne, frango, camarão...)

<u>Mousse de limão</u>

- 2-3 limões

- 1 pote de iogurte sem sabor
- 1 caixinha de creme de leite
- 70 gotas de adoçante
- ½ pacote de gelatina sem sabor (3g) hidratada conforme a embalagem
- Gotas de baunilha
- Raspas de limão.

Bater no liquidificador e levar para gelar.

Opções: morango ou Groselha diet

Cheese cake com cramberry

Para a massa:
3 ovos
1 caixinha de creme de leite light
1 pote de creme de ricota
1 colher de chá de essência de baunilha
60 gotas de adoçante.

Manteiga para untar a forma.

Para a calda:
50g de cramberry (também é possível usar morango ou damasco)
150 ml de água
1/2 colher de chá de goma xantana
25 gotas de adoçante (prove)

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador por 3 minutos e coloque em um refratário pequeno untado com manteiga. Leve ao microondas por 8-9 minutos. Espere esfriar.
Para a calda, cozinhe as frutinhas na água até amolecer, misture a goma xantana e o adoçante e bata com um mixer rapidamente para espessar.
Coloque a calda sobre a massa e leve à geladeira.

Coalhada Caseira

Ingredientes:

- 1 litro de leite integral
- 1 potinho de iogurte integral sem açúcar

Aquecer o litro de leite integral até chegar em 40 graus no termômetro (é muito rápido), espalhar o potinho do iogurte em um refratário de vidro (com tampa) e então despejar o leite nesse refratário e misturar com colher para homogeneizar com o iogurte, colocar a tampa, embrulhar em um pano quente (um cobertorzinho por exemplo) e deixar dormir uma noite (ou 12h) em um lugar quente como por exemplo dentro do forno ou do micro-ondas (desligados é claro). Estará então pronto, é só colocar para resfriar na geladeira e consumir, pode misturar também com frutas de baixo carboidrato ou pedacinhos de castanha.

Parfait de Morangos

- Ingredientes:
- Creme de morango:
- 500g de morangos limpos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó,próprio para forno e fogão (Pode ser sucralose por exemplo)
- Creme branco:
- 2 claras em neve
- 2 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 250g de creme de leite

Modo de preparo:

Creme de morango:

Bata no liquidificador os morangos e o suco de limão até obter um purê. Reserve 4 morangos para decorar. Hidrate a gelatina na água e dissolva-a em banho-maria ou no micro-ondas por 20 segundos. Misture a gelatina ao purê de morangos. Acrescente o adoçante.

Creme branco:

Na batedeira, bata as claras em neve com o adoçante. Retire, adicione o creme de leite e reserve.

Montagem:

Misture metade do creme de morangos com metade do creme branco. Distribua essa mistura em taças e leve à geladeira por 15minutos. Retire da geladeira, Faça uma camada do creme de

morango e, por cima, faça outra com o restante do creme branco. Volte à geladeira até gelar. Enfeite com os morangos cortados em leque e sirva.

Sorvete de chocolate Low Carb

Ingredientes:

- 200ml de leite de amêndoas
- 100g de abacate
- 80g de chocolate 85% de cacau
- 10g de adoçante Xylitol
- 3g de goma xantana ou guar
- 3 colheres de (sopa) de cacau 100% em pó
- 3 colheres de sopa de Whey de chocolate.

Modo de preparo:

Derreter o chocolate em banho-maria, bater no liquidificador o leite, abacate, chocolate derretido, xylitol, goma e o whey, levar para congelar por 5 horas.

Sorvete de Limão Low Carb

Ingredientes:

- 6 limões suco
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- 1 xícara de xylitol ou outro adoçante de sua preferência
- 2 xícaras de creme de leite fresco
- Raspas de 2 limões

Modo de preparo:

Em banho-maria, combinar o suco, a manteiga, os ovos e o xylitol.
Mexa até a mistura ficar espessa. Reserve para esfriar.

Em uma tigela, bata o creme de leite fresco até ponto de chantilly e juntar a mistura de suco de limão e as raspas de limão. Disponha em um recipiente e leve ao congelador por 6 horas.

Pudim de Sementes de Chia

- 28 gramas de sementes secas de chia.
- 1 colher de whey.
- 1 xícara de leite de coco ou amêndoa.
- Metade de um copo de morango.
- Stévia ou outro adoçando natural a gosto.

Modo de preparo:

Combine todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Cubra a tigela e leve à geladeira por pelo menos uma hora.

Muffin de Legumes proteico,nutritivo e low carb

Refogue ½ cebola, corte em pedaços pequenos ou rale os legumes da sua preferência (abobrinha, berinjela e cenoura) e refogue com a cebola .Adicione os temperos da sua preferência ,em um bowl misture com 2 ovos e 1 clara (ou 2 ovos +proteina da sua preferência pode ser atum, frango desfiado, carne seca...), 40g de parmesão ralado, 2colheres cheia de farinha de linhaça e 1 colher café de fermento.Leve ao forno pré-aquecido 180 grau por 20/25 minutos.

Na página do consultório no facebook (endocrinologistadracristinafarah) vc. pode encontrar alguns vídeos de receitas.