

RECEITAS EMAGRECEDORAS LOW CARB

CAFÉ DA MANHÃ, LANCHE, JANTAR



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

CAFÉ DA MANHÃ

CAPÍTULO

02

ALMOÇO

CAPÍTULO

03

JANTAR

CAPÍTULO

01

CAFÉ DA MANHÃ



GRANOLA CASEIRA

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) aveia em flocos;
- 1 xícara (chá) mix de oleaginosas (castanha de caju, do pará, nozes, amêndoa);
- 3 colheres (sopa) óleo de coco;
- 0,5 xícara (chá) mel;
- 2 colheres (sopa) chia;
- 2 colheres (sopa) semente de linhaça;
- 1 colher (chá) canela em pó (opcional);
- 1 xícara (chá) uva passa ou damasco seco;
- 1 pitada sal.

Modo de preparo Misture todos os ingredientes com exceção da uva passa. Leve ao forno por cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando, retire do forno e acrescente as uvas passas.

Dicas Qualquer troca de ingrediente alterará a receita original e as calorias. É preciso testar e adaptar sua quantidade. A granola pode ser conservada em geladeira por até 6 meses. Os ingredientes podem ser substituídos com criatividade. Quem tem intolerância ao glúten deve usar aveia sem glúten. Sugestão que pode ser usado: Café da manhã, lanche, pré treino.



OMELETE

Ingredientes

- 4 claras e 1 gema;
- 1/2 tomate picado;
- 1/4 de cebola ralada;
- 1 pitada de salsa;
- 1/2 peito de frango desfiado;
- 2 colheres de ervilha;
- 1 colher de manteiga;
- 1 fatia média de queijo branco magro;
- 1 colher de farinha de aveia;
- Sal e orégano a gosto.

Modo de preparo Bater os ovos, acrescentar o resto dos ingredientes misturando bem. Coloque a manteiga em uma frigideira antiaderente, despeje a mistura e cozinhe.

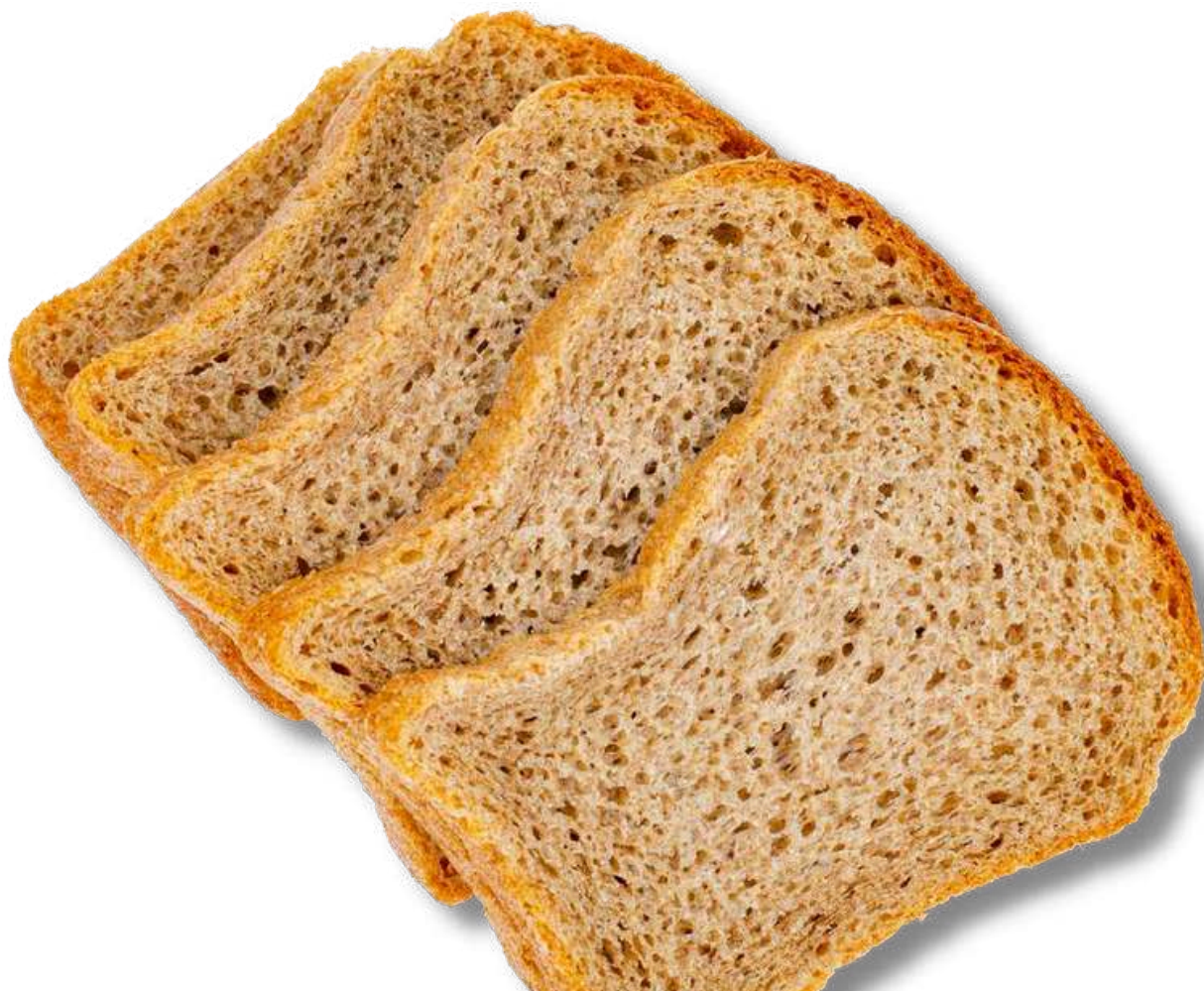


PÃO INTEGRAL DE MICROONDAS

Ingredientes

- 1 ovo (pode ser apenas a clara); 1 colher de sopa de farelo de aveia (pode trocar por outra farinha); 1 colher de sopa de iogurte desnatado, ou 1 colher de sopa de água; 1 colher de sobremesa de fermento para bolo, em pó; Fique a vontade para adicionar ervas secas ou sementes.

Modo de preparo Junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture-os bem. Em seguida, coloque a massa em uma pequena travessa e leve ao micro-ondas na potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos; depois de pronto, você pode cortar ao meio e dourar na frigideira ou grill.



CREPE DE WHEY PROTEIN

Ingredientes:

- 2/3 terços do scoop (medidor) de whey (20 gramas);
- 3 claras.

Modo de preparo: Bater com o mixer ou no liquidificador os ingredientes. Pré aquecer uma frigideira antiaderente e unta-la levemente com margarina light, retirando o excesso com papel toalha. Despejar 1/3 da massa sobre a frigideira de modo homogêneo para formar um disco.

Deixar cerca de 2 minutos ou até que as bordas se despreguem da frigideira e virar a massa com o auxílio de um garfo ou espátula. Deixar dourar mais 1 minuto e pronto!!!



CREPIOCA

Ingredientes

- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de goma para tapioca;
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado;
- 1 colher (sopa) de salsinha;
- Sal e temperinhos de acordo com seu gosto.

Modo de preparo

Bata tudo com um garfo ou batedor de arame e faça uma panqueca em uma frigideira com um bom antiaderente.



CAPÍTULO
02
ALMOÇO



Macarrão de abobrinha

Ingredientes

- Abobrinha cortada como macarrão;
- 100 ml de leite de coco;
- 2 colheres de sopa de molho de tomate e 1 colher de sopa de coco ralado;
- 1 colher de chá curry;
- Pimenta do reino e pimenta calabresa à gosto;
- 100g de camarão;
- 1 dente de alho,
- 1/2 cebola e 1 colher de sopa de azeite.

Modo de preparo Pode cortar a abobrinha com um ralador estilo macarrão. Refogue a cebola, coloque o curry (antioxidante e anti inflamatório, ajuda a diabetes), use pimenta do reino também para potencializar o efeito do curry. Adicione a carne e frite por alguns minutos. Após isso, adicione a abobrinha e adicione também o molho de tomate junto com o leite de coco (muito lowcarb). Após alguns minutos adicione o sal a gosto e o coco ralado.

Vai ficar bem cremoso o molho, pode servir assim!



Arroz integral fit delicioso

Ingredientes

- 1 medida (copo, xícara) de arroz integral;
- 3 medidas de água fervente;
- 2 dentes de alho picadinhos;
- 1/2 cebola picada;
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma panela aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola.
2. Acrescente o arroz
3. Adicione o sal e água fervente.
4. Abaixar o fogo, deixe até secar a água, aproximadamente 20 minutos.
5. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por uns 5 minutos antes de servir.
6. Fica soltinho, saboroso e ainda faz muito bem a saúde.



Carne assada em fogo baixo

Ingredientes

- 900g de carne assada;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 cebola picada;
- 2 / xícara de caldo de carne;
- / xícara seca de vinho tinto.

Modo de preparo: Tempere o assado com sal e pimenta. Aqueça o azeite em uma frigideira e banhe com azeite o assado por todos os lados. Coloque e restantes no fogo lento.

Mexa os ingredientes para combinar.

Cozinhe em fogo baixo por 6 horas.

Informação nutricional: Calorias 242; Gordura 12 g; Carbos 9,8 g; Proteína 21g.

Este assado é preparado sem batatas ou cenouras. Se você adicioná-los, ajuste os carboidratos de acordo.



CAPÍTULO
03
JANTAR



FRANGO COM LIMÃO

Este prato de inspiração asiática também está cheio de vitaminas dos ingredientes cítricos.

Ingredientes

2,0 dentes de alho cru;
25,0 gramas de cebola;
1,0 unidade de limão;
100,0 gramas de frango inteiro com pele cru;
Sal refinado à gosto;
Pimenta-do-reino em pó à gosto;
1 colher (chá) em pó de gengibre;

Modo de preparo Tempere o frango com os dentes de alho e o gengibre e deixe-o marinando durante meia hora. Após isso acrescente o suco do limão e deixe marinar por mais algumas horas. Corte as cebolas em rodela e refogue-a com a pimenta e o gengibre. Adicione as raspas de limão e o suco no qual o frango esteve marinando no começo.

Dore o frango. Quando as cebolas estiverem douradas, mas não em excesso, coloque sobre elas o frango e deixe cozinhando assim durante 15 minutos. Sirva a carne de frango, junto com a cebola, em uma travessa.



SOPA DE CENOURA

Ingredientes

2 cenouras;
1 lasca de gengibre;
Tomilho a gosto;
Salsinha;
1 cebola picadinha;
Curry;
Sal a gosto;
150 ml de água, 1 colher de sopa de óleo de coco.

Modo de preparo

Cozinhe as cenouras e bata com a lasca de gengibre e a água no liquidificador até virar um creme.

Em uma panela, coloque o óleo de coco e adicione a cebola. Após dourar, coloque o creme de cenoura, o tomilho, o curry e o sal.

Deixe apurar e desligue o fogo. Finalize com salsinha por cima.



SOPA LOW CARB DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 xícara de espinafre refogado e temperado;
- 1 litro de caldo de legumes caseiro;
- 1 batata;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- Cebolinha a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe a batata no caldo de legumes, acrescente o espinafre já refogado e cozinhe por alguns minutos.

Em seguida, bata a sopa no liquidificador ou mixer, retorne à panela e adicione o creme de leite. Servir com cebolinha por cima.



Creme de Abóbora com Frango

Ingredientes

- 1/2 abóbora moranga;
- 500g de peito de frango em cubos;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 litro de água fervente;
- 1 caixinha de creme de leite (opcional);
- Alho, pimenta, cebola, sal, salsinha e cebolinha a gosto;
- Azeite para refogar;

Modo de Preparo Tempere o frango usando um pouco de sal, limão e ervas aromáticas e verduras como alho, cebola, salsinha, alecrim, cebolinha e pimenta. Deixe descansar por pelo menos 1 hora para o frango absorver o sabor. Corte a abóbora em cubos grandes e coloque em uma panela, adicionando água fervente só até cobrir ligeiramente os cubos de abóbora, deixando cozinhar por cerca de 5 a 10 minutos para que ela ainda fique firme.

Bata a abóbora ainda quente com a água de seu cozimento no liquidificador ou com o mixer. Em outra panela, refogue a cebola no azeite e adicione os cubos de frango, deixando-os dourar. Em seguida, adicione água fervente aos poucos, até que o frango fique bem cozido e macio. Adicione o creme de abóbora batido e corrija o sal e a pimenta a gosto, deixando ferver por cerca de 5 a 10 minutos em fogo baixo.

Emagrecer Definitivo

