

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Bolo de chocolate low carb

Você vai precisar:

4 ovos

2 colheres (sopa) de manteiga

5 colheres (sopa) de adoçante culinário

1 xícara de cacau em pó

1 garrafa de 200 ml de leite de coco

100 g de farinha de coco ou amêndoas

1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes, um a um na sequência, menos o fermento que deve ser inserido no final. Em seguida, despeje a massa em uma forma com furo central untada com manteiga e farinha de coco. Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos, ou até o palito sair seco.

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

PÃO PITA SEM GLÚTEN

Você vai precisar:

- 1 xícara de farinha de coco
- 1 colher de sopa de Psyllium
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de fermento químico (de bolo)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela, sovando a massa por cerca de 3 minutos. Deixe descansar por DEZ MINUTOS coberto com um pano de prato (o descanso é essencial para a formação da massa). Abra a massa sob uma superfície com um pouquinho de farinha de coco e molde com um prato de sobremesa, corte as bordas e doure em frigideira com azeite. Doure cada lado por 3 minutos, até ficar levemente dourado mas ainda flexível.



Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Pãozinho Low Carb

Você vai precisar:

2 ovos

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas

2 colheres de sopa de farinha de linhaça

Sal à gosto

1 colher de café de fermento

1 colher de sobremesa de psyllium (opcional)

Modo de preparo:

Misture tudo e transfira para forminhas de silicone em formato de muffin (tamanho médio) e leve ao forno até dourar. Deixe até a metade da forminha para não transbordar.

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

MAÇÃ CARAMELIZADA LIGHT

Você vai precisar:

- 1 unidade de Maçã fuji
- 1 colher de café de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher de café de amido de milho
 - 30 mililitros de Água
 - Adoçante à gosto
- 1 colher de café de canela

Modo de preparo:

Em uma frigideira grande ou panela, derreta a margarina em fogo médio e adicione a maçã já picada (ou em cubinhos ou em 4 ou 5 partes). Mantenha a panela no fogo, mexendo sempre, até que as maçãs estejam quase cozidas, cerca de 3 ou 4 minutos. Dissolva o amido de milho na água e coloque-o junto com a maçã. Acrescente o adoçante e a canela. Misture e deixe a calda ferver por 1 minuto, mexendo ocasionalmente. Retire a panela do fogo e sirva a maçã quente



Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Granola Doce Caseira

Você vai precisar:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa cheia de pasta de oleaginosas ou amendoim
- 2 colheres de sopa de mel ou néctar de coco ou melado.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e leve ao forno até dourar. Retire e acrescente 50g de gotas de chocolate 60 a 70% cacau, leve novamente ao forno por poucos minutos, retire, misture e deixe esfriar antes de guardar em um recipiente hermético.



Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

CRACKER de Sementes

Você vai precisar:

150g de queijo RALADO

1/2 xícara de farinha de amêndoas

Sementes de abóbora

Sementes de girassol

Linhaça

Alho em pó

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Adicione 2 colheres de sopa de água. Amasse bem essa massa e coloque em uma forma. Leve ao forno 180° até dourar. Deixe esfriar.

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Maionese de Abacate

Você vai precisar:

1 abacate maduro médio levemente amassado

1/2 xícara (de chá) de salsinha picada

2 colheres (de sopa) de mostarda

2 colheres (de sopa) de suco de limão

Sal a gosto

1 dente de alho sem o miolo (opcional)

Aproximadamente 1/2 xícara (de chá) de azeite

Modo de preparo:

Em um liquidificador, coloque o abacate, a salsinha picada, a mostarda, o suco de limão, tempere com sal a gosto e se gostar acrescentem dente de alho sem o miolo. Bata e adicione cerca de 1/2 xícara de azeite aos poucos até obter uma textura de maionese. Caso necessário, auxilie com a colher. Se quiser, adicione mais temperos de sua preferência. Está pronto!

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Panqueca low carb

Você vai precisar:

3 ovos

¼ xícara de farinha de coco branca

2 colheres de sopa de néctar e de coco ou mel

2 colheres de óleo ou óleo de coco

1 colher de chá de fermento

essência de baunilha e canela

gotas de chocolate opcional

Modo de preparo:

Misture os líquidos e depois os sólidos. Doure em uma frigideira ou em uma máquina de waffle.

Rendem 3 a 4 unidades pequenas.

Pode deixar congelado.

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Panqueca de Cacau

Você vai precisar:

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de polvilho doce ou goma de tapioca
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de cacau
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- ½ colher de sobremesa de fermento.

Modo de preparo:

Misture tudo e inclua 1 colher de sopa de leite + 1 colher de sopa de óleo ou óleo de coco + 1 ovo + essência de baunilha e gotas de chocolate (opcional).

Transfira para uma frigideira antiaderente até dourar ou em pequenas quantidades em uma máquina de waffle. Rendem 3 a 4 waffles. Pode deixar congelado.

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Bolo de Caneca Fit Low Carb

Você vai precisar:

- 1 Ovo
- 1 colher de sopa cheia Farinha de Coco
- 1 colher de chá de Manteiga
- 4 colheres de sopa Leite
- 1 colher de chá Fermento em pó
- 1 colher de chá cacau
- 3-4 gotas de Stévia (ou adoçante natural)
- 1 colher de café de Baunilha

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes na caneca e leve ao microondas por
1:30 minutos!

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Granola low carb

Você vai precisar:

50g de amêndoas

50g de pistaches

1 colher de sopa de gergelim

2 colheres de sopa de semente de abóbora

2 colheres de sopa de gergelim

Obs: você pode usar macadâmia, avelã,
castanhas, etc...

Acrescente 1 colher de sopa de óleo de coco (pu
leite de coco em pó)

1 colher de sopa de essência de baunilha

50g de xilitol

(você pode usar açúcar de coco).



Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Granola low carb

Modo de preparo:

Coloque essa mistura na forma com o coco e retorne ao forno até tudo ficar dourado e crocante. Cuidado para não queimar, deixe o fogo baixo.

Quando retirar a granola do forno deixe esfriar na geladeira. Ocasionalmente misture com uma colher para não ficar grudado. Quando estiver completamente frio e seco guarde em um pote hermético.

Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Bolo de Maçã com Especiarias

Você vai precisar:

4 ovos

1 maçã ralada (pode ser picada também mas não deixe cubos muito grandes)

2 xícaras de farinhas de oleaginosas (uso um mix de farinha de amendoim, castanhas de cajú e amêndoa)

2 colheres de chá de fermento em pó

1/2 xícara de xilitol ou eritritol (ou adoçante culinário, verifique a proporção)

1/2 xícara de óleo de coco

2 colheres de sopa de sementes de chia

1 colher de sopa rasa de canela

1 colher de chá rasa de cravo em pó

1 colher de sopa rasa de gengibre em pó

1 pitadinha de flor de sal ou sal comum



Receitas do dia-dia

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS
PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Bolo de Maçã com Especiarias



Modo de preparo:

Bata os ovos com o adoçante até dobrar de tamanho. Adicione as especiarias e a pitadinha de sal. Adicione o óleo. Adicione a farinha, a maçã ralada e misture bem. Por último o fermento e misture com uma espátula. Em uma forma untada com óleo de coco e cacau em pó leve ao forno pré- aquecido em 200º por aproximadamente 40 minutos. Deixe esfriar e prontinho.