

# 12

## RECEITAS LOW CARB



## SALADA DE FRANGO LIGHT

### — INGREDIENTES —

1 xícara de peito de frango grelhado ou cozido, cortado em cubos;  
1/2 xícara de queijo cottage;  
2 colheres de maionese light;  
1 pitada de sal;  
1/3 xícara de talo de salsão picado;  
Cheiro verde a gosto;  
Pimenta do reino a gosto.

### — MODO DE PREPARO —

Em um recipiente misture o frango, o salsão e a maionese;  
Acrescente os demais ingredientes e incorpore bem;  
Sirva em seguida.





## “PIZZA” DE BERINJELA

### — INGREDIENTES —

2 berinjelas grandes, cortadas ao meio no sentido do comprimento;  
4 colheres de azeite extra virgem;  
4 tomates cortados em fatias finas;  
150 g de mussarela de búfala em bolas (cortadas em fatias médias);  
½ xícara de folhas de manjericão;  
1 colher de chá de sal.

### — MODO DE PREPARO —

Unte uma forma e coloque as berinjelas cortadas, arrumando de maneira que não se sobreponham umas às outras; Regue as berinjelas com 3 colheres de azeite e leve para assar em forno pré-aquecido. Deixe por 25 minutos ou até que as berinjelas estejam macias; Retire as berinjelas do forno e cubra com o tomate e a mussarela e volte ao forno por cinco minutos ou até o queijo derreter; Desligue e cubra as berinjelas prontas com as folhas de manjericão; Regue com o restante do azeite e sirva em seguida.



## FRITTATA DE RICOTA E ABOBRINHA

### — INGREDIENTES —

- ½ abobrinha cortada em fatias finas;
- 1 colher de azeite extra virgem;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 colher de chá de sal;
- ½ xícara de cebola roxa fatiada;
- 2 ovos inteiros;
- 2 claras;
- ½ xícara de ricota;
- 2 colheres de salsinha picada;
- 2 colheres de cebolinha picada;
- ½ colher de manjeriço picado;
- Pimenta do reino a gosto.

### — MODO DE PREPARO —

Leve ao fogo uma frigideira antiaderente com uma colher de azeite;  
Acrescente a cebola, metade do sal e a abobrinha e deixe cozinhar até a abobrinha ficar macia (4-5 minutos);  
Enquanto a abobrinha cozinha, bata em outro recipiente os ovos, as claras e o sal. Adicione o restante dos ingredientes à mistura e incorpore bem; Assim que a abobrinha estiver no ponto, despeje na panela a mistura já batida;  
Incorpore todos os ingredientes com uma espátula e deixe em fogo baixo até a parte inferior da frittata estar dourada (5 a 7 minutos); Vire a frittata em um prato e volte-a novamente ao fogo para cozinhar a parte de cima;  
Deixe cozinhar até a outra parte também ficar dourada; Sirva quente.



## QUICHE DE QUEIJO E PALMITO

### MASSA

5 colheres de proteína isolada de soja sem sabor;  
5 colheres de queijo ralado;  
2 gemas;  
3 colheres de manteiga.

### RECHEIO

3 ovos inteiros;  
½ xícara de palmito picado;  
300 g de mussarela light (ou outro queijo low carb);  
2 claras;  
2 colheres de manteiga;  
1 colher de salsinha picada;  
1 pitada de pimenta do reino;  
1 colher de cebola picada;  
1 xícara de espinafre bem picado.

### MODO DE PREPARO MASSA

Em um recipiente misture todos os ingredientes e trabalhe a massa por cinco minutos; Se achar que está grudando muito, acrescente um pouco mais de proteína e continue amassando até a massa se soltar dos dedos; Unte forminhas de quiche (ou empada) e preencha com a massa; Reserve.

### MODO DE PREPARO RECHEIO

Mantenha o palmito e o espinafre reservados e bata os demais ingredientes do recheio no liquidificador; Acrescente o espinafre e o palmito à mistura batida e incorpore. Não bata; Preencha as forminhas com o recheio (deixe ¼ sem recheio para não derramar); Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 25 minutos ou até que as quiches estejam douradas.



## MACARRÃO DE ABOBRINHA AO ALHO E ÓLEO

### — INGREDIENTES —

- 2 abobrinhas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento (utilize um descascador de legumes);
- 2 colheres de azeite de oliva extra virgem;
- ¼ de xícara de água;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 colher de salsinha picada.

### — MODO DE PREPARO —

Cozinhe a abobrinha com a água e um pouco de sal por 4 ou 5 minutos-ou até a abobrinha ficar “al dente”. Escorra e reserve;  
Leve uma panela ao fogo com o azeite, o alho e a salsinha. Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha;  
Corrija o sal e adicione a pimenta do reino.  
Sirva em seguida.





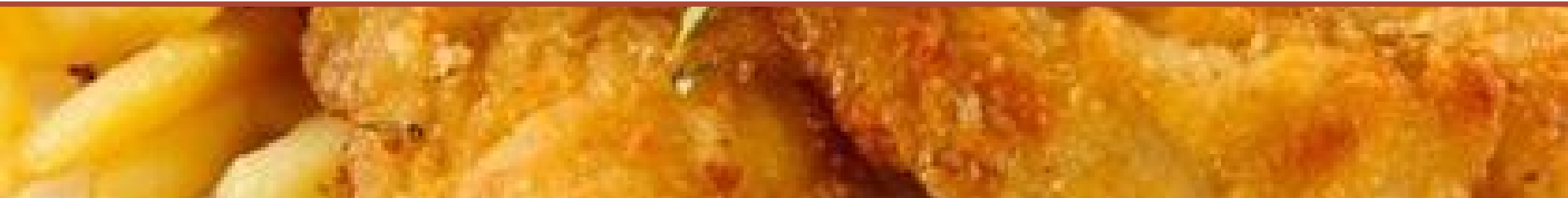
## PEIXE EMPANADO ASSADO

### — INGREDIENTES —

- 2 filés de linguado;
- 1 ovo;
- 2 colheres de leite;
- 2 colheres de farinha de amêndoa (pode substituir por farelo de trigo, farinha de linhaça ou outra farinha low carb);
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 pitada de páprica.

### — MODO DE PREPARO —

- Em um recipiente bata os ovos, um pouco de sal e o leite. Reserve;
- Em um prato misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta do reino e uma pitada de sal;
- Passes os filés pelos ovos e em seguida pela farinha;
- Leve para assar em uma forma untada;
- Asse por 25 minutos ou até os filés estarem macios e com a crosta dourada.



## ROLINHO PRIMAVERA COM MOLHO PICANTE DE AMENDOIM

### — INGREDIENTES —

5 folhas de papel de arroz;  
1 cenoura ralada;  
1/2 repolho roxo em tiras finas;  
1/2 repolho em tiras finas;  
Folhas verdes de sua preferência;  
Gergelim;  
1 dente de alho picado pequeno;

1 cubo de gengibre picado;  
3 colheres (sopa) de Pasta de amendoim da  
Castanharia;  
1 colher (sopa) de molho de pimenta;  
1/2 suco de limão tahiti;  
2 colheres (sobremesa) de melaço;  
Gergelim a gosto;

### — MODO DE PREPARO —

Para os rolinhos: Prepare o papel de arroz conforme as instruções na embalagem;  
Coloque no meio um pouco de cada ingrediente;  
Feche bem e servir com o molho;  
Para o molho: amasse o alho com o gengibre em uma tigela pequena;  
Na sequência, acrescente a pasta de amendoim com o molho de pimenta, o limão e o melaço;  
Misturar bem e servir com gergelim por cima.



## QUIBE CRU COM AVEIA EM FLOCOS

### — INGREDIENTES —

1 xícara (chá) de aveia em flocos (pode ser sem glúten);  
1/2 xícara (chá) de água quente;  
1 cebola média ralada;  
Hortelã a gosto;  
400g de carne moída de boa procedência (patinho ou coxão mole);  
Sal marinho a gosto;  
Pimenta síria a gosto;

### — MODO DE PREPARO —

Coloque a aveia para hidratar em água potável por 30 minutos, descartando a água após o processo;  
Escorra a água da aveia e reserve;  
No liquidificador ou processador, processe a cebola e a hortelã até virar uma pasta;  
Em um recipiente misture a carne moída, a aveia hidratada, a pasta de cebola com hortelã. Mexa até ficar bem homogêneo;  
Acrescente o sal e a pimenta;  
Transfira essa mistura para um refratário, amassando para que fique bem distribuída e uniforme, faça alguns cortes transversais como decoração;  
Sirva a seguir;



## ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA RECHEADO

### — INGREDIENTES —

- 600 g de carne moída (prefira opção com menos gordura);
- ½ xícara (chá) farelo de aveia ;
- 2 colheres (sopa) de farinha de beterraba;
- 2 colheres (sopa) de semente de chia;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- ½ xícara (chá) de cebola roxa picada finamente;
- ½ talo de salsão picado finamente;
- 2 colheres (sopa) de goji berry – fruta, picada finamente;
- 1 ½ xícara (chá) de flocos de milho;
- 1 colher (sopa) ervas frescas picadas (sugestão: salsinha e sálvia);
- Sal marinho e pimenta do reino moída, à gosto.
- 2 colheres (sopa) rasa de alho picado;

### — MODO DE PREPARO —

Pré aqueça o forno à 180°; Faça a farofa: Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, a cenoura e o salsão. Quando começar a dourar, desligue o fogo, acrescente a goji berry picada, os flocos de milho, as ervas frescas e tempere com sal e pimenta. Misture bem e transfira para um recipiente. Reserve; Em um recipiente fundo, coloque a carne moída, o farelo de aveia, a farinha de beterraba, as sementes de chia. Tempere com sal e pimenta do reino; Misture bem os ingredientes, até ficarem uniformemente distribuídos e as farinhas começarem a ligar; Sobre uma superfície lise, abra um pano de prato limpo, sobre ele coloque uma lâmina de um papel alumínio, disponha a carne como um retângulo com aproximadamente 1 dedo de espessura;

Cubra a carne com a farofa, deixando um espaço de dois centímetros das margens da carne; Para fechar o rocambole: Segure com as pontas dos dedos o pano de prato e o papel alumínio. Delicadamente, puxe os dois fazendo com que a carne enrole sobre si mesma. A cada volta, aperte um pouco a carne; Quando o rocambole estiver pronto, envolva-o com o papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos; Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 5 a 10 minutos; Retire do forno, cubra e aguarde alguns minutos antes de fatiá-lo; Sirva com o acompanhamento de sua escolha.



## ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO PESTO

### — INGREDIENTES —

Molho pesto:

½ xícara (chá) de castanhas torradas e picadas

grosseiramente;

2 xícaras (chá) de manjericão fresco;

1 dente de alho descascado;

½ xícara (chá) de azeite extra virgem;

2 cubos de gelo;

1 colher (sopa) de suco de limão siciliano;

Ingredientes:

1 abobrinha pequena cortada em tiras fininhas;

1 colher (chá) de óleo de coco;

Sal marinho e pimenta do reino moída, a gosto;

### — MODO DE PREPARO —

Molho pesto: bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque a pasta em um recipiente, cubra com filme plástico em contato e guarde na geladeira; Macarrão de abobrinha: fatie a abobrinha no sentido do comprimento no formato de macarrão (espaguete). Também é possível fazer com um fatiador de legumes ou fatiadores especiais; Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco e coloque as tiras de abobrinha; Refogue por alguns minutos até começar a amolecer (aproximadamente 5 minutos). Tempere com sal e pimenta do reino. ; Finalização: Desligue o fogo, acrescente o molho pesto; Mexa rapidamente e sirva quente, decore com algumas folhas de manjericão.



# RATATOUILLE

## — INGREDIENTES —

- |                                         |                                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1 cebola roxa rodela;                   | 2 colheres (sopa) de semente de linhaça dourada;       |
| 1 berinjela pequena em rodela;          | Sal marinho, à gosto;                                  |
| 1 abobrinha italiana pequena em rodela; | Pimenta do reino preta moída, à gosto;                 |
| 1 pimentão amarelo pequeno em rodela;   | 1 colher (chá) folhas de tomilho fresco;               |
| 3 tomates italianos em rodela;          | 2 a 3 colheres (sopa) azeite;                          |
| 2 dentes de alho laminado finamente;    | 1 colher (sopa) folhas de salsa picada grosseiramente; |
| 2 colheres (sopa) semente de girassol;  | 1 colher (sopa) gergelim preto (opcional).             |

## — MODO DE PREPARO —

Pré aqueça o forno à 180°C; Unte uma assadeira ou refratário com azeite. Reserve; Higienize e seque os legumes; Corte em rodela a cebola, a berinjela, a abobrinha, o pimentão (retire as sementes), os tomates (retire as sementes), as rodela devem ter uma espessura de 0,5cm aproximadamente. Lamine o alho. Reserve todos os legumes separadamente para facilitar a montagem; Distribua algumas lâminas de alho, sementes de girassol, linhaça dourada e tempere com o sal marinho, pimenta do reino, as folhas de tomilho e o azeite. Misture para ficarem envoltos do tempero; Na assadeira, monte o ratatouille intercalando as rodela, ao final, regue com um fio de azeite.; Cubra a assadeira com papel alumínio e asse por 20 minutos; Retire o papel alumínio e aumente o forno para 220°C; Deixe assar por mais 15 minutos (o tempo poderá variar de acordo com a espessura dos legumes); Retire do forno, sirva quente e decore com a salsa picada e o gergelim preto.



## ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA

### — INGREDIENTES —

- 3 abobrinhas italianas lavadas
- 1 cebola picada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- ½ kg de carne moída (prefira cortes magros)
- 1 cenoura ralada
- 1 tomate picado em cubos
- Sal e pimenta do reino a gosto

### — MODO DE PREPARO —

Corte as abobrinhas ao meio e retire a polpa. Reserve;  
Cozinhe as abobrinhas no vapor até que fiquem al dente;  
Em seguida, arrume as abobrinhas em uma forma;  
Para o recheio, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue até ficar bem cozida; Adicione a polpa da abobrinha picada, o tomate, cozinhe até que fiquem macios;  
Adicione o sal e a pimenta; Recheie a abobrinha com a carne e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos.



## SALADA FLORIDA DE ATUM

### — INGREDIENTES —

- 1 lata atum
- 10 folhas alface
- 1 unidade tomate em fatias
- 6 unidades flores comestíveis
- 1 ramo orégano fresco
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- A gosto Sal
- A gosto Pimenta do reino

### — MODO DE PREPARO —

- Faça uma cama com as folhas de alface.
- Coloque os tomates em rodela e tempere com sal e pimenta.
- Acrescente o orégano e o atum por cima.
- Disponha as flores enfeitando o prato.
- Regue com um fio de azeite de oliva.



# CONCLUSÃO

## ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS E TRANSFORME SUA VIDA! ACADEMIA

Este livro digital tem o objetivo de auxiliá-lo a ter uma alimentação mais saudável apresentando receitas que podem facilitar seu dia a dia.

Recomendamos, no entanto, que procure um profissional da área para acompanhamento e avaliações.

Lembre-se, a boa alimentação e a prática de exercícios físicos não devem ser esporádicos. Faça um compromisso com você mesmo e dedique-se para comer de maneira consciente e incluir atividade física na sua rotina. Você vale esse esforço.

Nós acreditamos que o hábito da atividade física e da boa alimentação são objetivos que vão além de um belo corpo. Os resultados físicos são consequências de uma vida com equilíbrio entre o corpo e a mente.

Qualidade de vida é nosso compromisso.