

# **Receitas de Sobremesas - Dieta Keto**

# MOUSSE DE CHOCOLATE CETOGÊNICO EM 10 MINUTOS

Essa **mousse de chocolate cetogênica e low carb** fica deliciosa e é suuuuper fácil de fazer — fácil mesmo, sem enrolação. Você precisará de **apenas 4 ingredientes** (creme de leite, adoçante, cacau e baunilha) e o melhor de tudo (se prepara): **NÃO PRECISA ESPERAR ESFRIAR** uhuuuuuuu!

Então bora fazer uma sobremesa sem culpa?

					
		PREPARO			TOTAL
		10 mins			10 mins
					
REFEIÇÃO		COZINHA	SERVE		CALORIAS
sobremesa		francesa	4 pessoas		218 kcal

## EQUIPAMENTO

- Batedeira elétrica

## INGREDIENTES

- 1 xícara Creme de leite fresco gordura a partir de 30% para bater
- 1 xícara Cacau sem açúcar peneirado
- 1/4 xícara Adoçante culinário ou qualquer outro da sua preferência (vá experimentando e testando)
- 1 colher de chá Essência ou extrato de baunilha

### Opcional

- 1/4 colher de chá sal aquela pitadinha para realçar o gosto :)

## INSTRUÇÕES

1. Em uma batedeira elétrica, bata o creme de leite até ficar com consistência cremosa (quando levantar as espátulas, o creme vai ficar com uma pontinha inclinada, quase

reta)

2. Adicione o adoçante e a baunilha e o sal e misture bem
3. Peneire o cacau e vá adicionando e combinando ele na mistura aos poucos (cuidado para não bater demais e terminar com manteiga de chocolate)

## NOTAS

---

Que tal compartilhar essa receita com quem você mais ama — ou com quem pode fazer ela pra você ;)



### PALAVRA-CHAVE

cetogenica, chocolate, low carb, mousse

# BOLO DE CANECA LOW CARB - 1 MINUTO NO MICROONDAS

Autor  Victor Cappa

Nessa receita você irá aprender a fazer o melhor **Bolo de Caneca Low Carb** da sua vida! Uma receita de bolo no microondas, sem complicações e deliciosa. É só seguir o passo a passo abaixo e não esquecer de compartilhar essa receita low carb com o máximo de pessoas possível :D

				
PREPARO		COZINHAR		TOTAL
4 mins		1 min		5 mins
				
REFEIÇÃO	COZINHA	SERVE	CALORIAS	
café da manhã,, lanche da tarde	americana	1 caneca	312 kcal	

## EQUIPAMENTO

- Microondas
- Caneca

## INGREDIENTES

### BOLO DE CHOCOLATE

- 1 col. de sopa Oleo de coco (ou a mesma quantidade de manteiga derretida)
- 1 col. de sopa Farinha de coco (ou 3 col. de sopa de farinha de amêndoas)
- 2 col. de sopa Adoçante culinário
- 1 col. de sopa Cacau em pó
- 1/2 col. de chá Fermento Químico
- 1 unidade Ovo
- 1/3 col. de chá Essência de baunilha
- 1/4 col. de chá Canela em pó (opcional... mas delicioso)

## BOLO DE BAUNILHA

- 1 col. de sopa Oleo de coco (ou a mesma quantidade de manteiga derretida)
- 1 col. de sopa Farinha de coco (ou 3 col. de sopa de farinha de amêndoas)
- 2 col. de sopa Adoçante culinário
- 1/2 col. de chá Fermento Químico
- 1 unidade Ovo
- 1/3 col. de chá Essência de baunilha

## COBERTURAS (opcional)

- 1/2 receita Leite Condensado Low Carb **CLIQUE E VEJA A RECEITA**
- 1/2 receita Nutella Low Carb **CLIQUE E VEJA A RECEITA**

## INSTRUÇÕES

---

### BOLO DE CHOCOLATE

1. Em uma caneca, adicione o óleo de coco em temperatura ambiente. Em seguida, adicione o ovo, a essência de baunilha, a canela e o adoçante. Misture bem.
2. Adicione os ingredientes secos um a um e misture bem, nessa ordem: cacau em pó, farinha de coco e fermento. Reserve.
3. Na potência máxima, leve a caneca até o microondas por 60 segundos. **Mas atenção: observe se a massa não está vazando da caneca.** Caso você perceba que isso vai acontecer, pause por alguns segundos e retome.
4. Parte opcional, mas eu não deixaria de fazer. Cubra o seu bolinho ainda quente com a nutella low carb ou o leite condensado low carb.
5. Sirva ainda quente e aproveite :)

### BOLO DE BAUNILHA

1. Em uma caneca, adicione o óleo de coco em temperatura ambiente. Em seguida, adicione o ovo, a essência de baunilha, a canela e o adoçante. Misture bem.
2. Adicione os ingredientes secos um a um e misture bem, nessa ordem: farinha de coco e fermento. Reserve.
3. Na potência máxima, leve a caneca até o microondas por 60 segundos. **Mas atenção: observe se a massa não está vazando da caneca.** Caso você perceba que isso vai acontecer, pause por alguns segundos e retome.
4. Parte opcional, mas eu não deixaria de fazer. Cubra o seu bolinho ainda quente com a nutella low carb ou o leite condensado low carb.
5. Sirva ainda quente e aproveite :)

## NOTAS

### Valor Nutricional por Porção

<b>CALORIAS</b>	312
<b>CARBOIDRATOS</b>	28g
<b>GORDURAS</b>	7g



#### PALAVRA-CHAVE

bolo de caneca, bolo low carb, chocolate, low carb

# BOLO DE COCO GELADO LOW CARB

Autor  Victor Cappa

Nessa receita você vai aprender a fazer o melhor **Bolo de Coco Gelado Low Carb** da vida! É só seguir o passo a passo abaixo e não esquecer de compartilhar essa receita low carb com o máximo de pessoas possível :D

PREPARO		COZINHAR		TOTAL
15 mins		30 mins		45 mins
REFEIÇÃO		COZINHA	SERVE	CALORIAS
café da manhã,, lanche da tarde, sobremesa		brasileira	8 pedaços	200 kcal

## EQUIPAMENTO

- Forma quadrada média (20cm X 20cm)
- Forno
- Batedeira elétrica (opcional)

## INGREDIENTES

### Calda

- 2 xícaras Leite de coco
- 1 xícara Coco ralado fresco
- 1/2 xícara Adoçante Xylitol (ou culinário Linea)

### Massa

- 4 unidades Ovos (gemas separadas das claras)
- 1/2 xícara + 2 col de sopa Farinha de coco
- 1 xícara Adoçante Xylitol (ou culinário Linea)
- 2/3 xícara Leite de coco
- 1 col. de sopa Fermento químico

- 1/4 xícara Óleo de coco (em temperatura ambiente)
- 1/2 col. de chá Essência de baunilha

## OPCIONAL

- 1 receita Leite condensado low carb (receita acima)

## INSTRUÇÕES

### CALDA

1. Em uma panela, adicione o leite de coco e ligue em fogo baixo
2. Adicione o coco fresco ralado e misture
3. Adicione o adoçante culinário e misture bem
4. Aumento para o fogo médio e, sem parar de mexer, deixe por 7 minutos — ou até engrossar um pouco a calda

### MASSA

1. Pré-Aqueça o forno em 180°C
2. Em uma tigela, adicione as claras dos ovos (separadas das gemas). Bata com fue, garfo ou batedeira até chegar no ponto de neve
3. Em outra tigela, adicione as gemas, o adoçante culinário e o óleo de coco. Misture bem.
4. Adicione na tigela das gemas o leite de coco e a farinha de coco. Misture devagar até ficar homogêneo. Adicione o fermento em seguida e misture.
5. Por fim, adicione as claras em neve aos poucos na massa. Vá dobrando a massa sobre as claras em neve até ficar homogêneo (assim o bolo fica mais fofo)

### FORNO

1. Deixe no forno por 40-45 minutos (ou até espetar um palito e ele sair limpo)
2. Ao retirar o bolo do forno, deixe esfriar totalmente antes de desinformar (caso contrário, ele pode quebrar)

### Finalizar

1. Adicione a calda por todo o bolo
2. Finalize o bolo regando o leite condensado low carb. Leve para a geladeira e coma bem gelado :)

## NOTAS

### Valor Nutricional por Porção

**CALORIAS** 200

**CARBOIDRATOS** 14g

**GORDURAS** 2g



PALAVRA-CHAVE

bolo, coco, doce, low carb

# BOLO LOW CARB DE FUBÁ - RECEITA SEM AÇÚCAR

Autor  Victor Cappa

Finzinho de tarde e deu vontade de um bolinho, né? Agora imagina poder comer um delicioso **Bolo Low Carb de Fubá e Erva Doce**, sem culpa, sem açúcar e delicioso? Segue essa receita que você não vai se arrepender!

PREPARO		COZINHAR		TOTAL
10 mins		30 mins		40 mins
REFEIÇÃO		COZINHA	SERVE	CALORIAS
café da manhã, lanche da tarde		brasileira	8 fatias	90 kcal

## EQUIPAMENTO

- Fogão
- Forma redonda com furo no meio (25cm)
- Liquidificador
- Papel toalha

## INGREDIENTES

- 1 xícara Fubá mimoso
- 1 xícara Leite de coco (ou leite de amêndoas)
- 3 unidades Ovos (do tipo grande)
- 1/2 xícara Óleo de coco (ou outro óleo vegetal)
- 1 col. de chá Fermento químico
- 1 pitada Sal (1/4 col. de chá)
- 1 xícara Adoçante (xylitol ou adoçante culinário ao seu gosto)
- 1 porção Manteiga / margarina (para untar a forma)

- 1 porção Farinha de trigo (para untar a forma)

## OPCIONAIS

- 1 Col. de sopa Sementes de erva doce

## INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno em 180°C
2. Utilizando um papel toalha, unte a forma de 25cm com margarina (ou manteiga) e polvilhe com farinha de trigo. Bata de leve até cobrir toda a forma e retire o excesso.
3. Em uma tigela, quebre os ovos um por um e transfira para a jarra do liquidificador. Assim você confere se não estão estragados e não perde a receita ;)
4. Na jarra do liquidificador, junte aos ovos o óleo de coco, o adoçante e o leite de coco. Bata até ficar homogêneo.
5. Em uma tigela, despeje a mistura do liquidificador e vá adicionando o fubá aos poucos, misturando com uma espátula ou fue, sem bater com muita força. Adicione o fermento, o sal e a erva doce em seguida e misture.
6. Leve a mistura para a forma já untada e nivele com uma espátula. Leve ao forno por 30 minutos (ou até enfiar um palito no meio do bolo e ele sair limpo)
7. Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos. Faça um chá de erva doce e relembre a infância <3

## NOTAS

<b>CALORIAS</b>	90
<b>CARBOIDRATOS</b>	14g
<b>GORDURAS</b>	2g



### PALAVRA-CHAVE

bolo, diet, fuba, low carb

# BOLO DE CENOURA LOW CARB

Autor  Victor Cappa

Nessa receita você vai aprender a fazer o melhor **Bolo de Cenoura Low Carb** da vida! Uma das receitas low carb favoritas e fácil de fazer — e de comer ;)

			
PREPARO	COZINHAR	TOTAL	
10 mins	40 mins	50 mins	
			
REFEIÇÃO	COZINHA	SERVE	CALORIAS
café da manhã,, lanche da tarde, sobremesa	brasileira	12 pedaços	200 kcal

## EQUIPAMENTO

- Fogão
- Assadeira (pode ser redonda de 24cm de diâmetro)
- Liquidificador

## INGREDIENTES

### MASSA

- 4 unidades Ovos (do tipo grande)
- 3 unidade Cenouras Médias (cerca de 360g ou 2 ¼ xícaras (chá) de cenoura descascada e ralada)
- 1 xícara de chá Óleo de coco (ou qualquer outro óleo vegetal)
- 1 e 1/2 xícara de chá Adoçante Culinário Linea (ou qualquer outro adoçante ao seu gosto\*)
- ATENÇÃO: \*proporção de outros adoçantes pode ser diferente. Vá testando antes de colocar muito.
- 1/4 col. de chá Sal
- 1 xícara de chá Farinha de coco

- 1 xícara de chá Farinha de amêndoas
- 1 porção Óleo de coco (para untar)
- 1 col. de sopa Fermento Químico em Pó

## COBERTURA

- 1/2 xícara de chá Cacau em pó (ou chocolate em pó sem açúcar)
- 1/3 xícara de chá Adoçante Culinário Linea (ou qualquer outro adoçante ao seu gosto)
- **ATENÇÃO:** \*proporção de outros adoçantes pode ser diferente. Vá testando antes de colocar muito.
- 1 col. de sopa Óleo de coco
- 1/3 xícara de chá Água

## INSTRUÇÕES

### MASSA

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte uma fôrma redonda de 24 cm de diâmetro e 7 cm de altura com óleo de coco. Polvilhe com farinha de amêndoas, chacoalhe e bata sobre a pia para tirar o excesso.
2. Numa tigela, coloque as farinhas de coco e amêndoas, o sal e o fermento, passando pela peneira. Misture e reserve.
3. Lave e descasque as cenouras. Descarte a ponta da rama e corte as cenouras em rodela.
4. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador – assim, se um estiver estragado você não perde a receita toda. Adicione as cenouras, o óleo e o adoçante e bata bem até ficar homogêneo (por cerca de 5 minutos)
5. Transfira a mistura líquida para uma tigela grande e adicione aos poucos os ingredientes secos, misturando delicadamente com um batedor de arame para incorporar.
6. Com cuidado, transfira a massa para a fôrma e leve ao forno para assar por cerca de 40-50 minutos. Para saber se o bolo está pronto, espete um palito na massa: se sair limpo, pode tirar do forno; caso contrário, deixe por mais alguns minutos, até que assar completamente. Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

### COBERTURA

1. Numa panela pequena junte o chocolate, o adoçante, o óleo de coco e a água. Leve ao fogo médio e mexa com o batedor de arame até ferver.

2. Depois que começar a ferver, mexa por mais 4 minutos, até a calda engrossar e começar a desgrudar do fundo da panela. Regue a calda quente sobre o bolo frio (já desenformado) e deixe esfriar. Sirva a seguir.

## NOTAS

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\* (por porção)

<b>CALORIAS</b>	200
<b>CARBOIDRATOS</b>	6g
<b>GORDURAS</b>	20g



#### PALAVRA-CHAVE

bolo low carb, cenoura, chocolate

# BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB

Autor  Victor Cappa

*Se eu não dissesse, aposto que ninguém saberia que esse bolinho maravilhoso é **low carb** e **ZERO AÇÚCAR** — combinação perfeita para quem segue a dieta low carb ou para diabéticos.*

				
PREPARO	COZINHAR	RECHEIO	TOTAL	
10 mins	14 mins	10 mins	34 mins	
				
REFEIÇÃO	COZINHA	SERVE	CALORIAS	
lanche da tarde, sobremesa	americana	8 pedaços	176 kcal	

## EQUIPAMENTO

- Forno
- Forma redonda 20cm
- Batedeira

## INGREDIENTES

### Massa

- 1 e 1/2 xícara farinha de amendoas
- 1/3 xícara cacau em pó (100% cacau)
- 1 col. de chá cacau em pó (para untar a forma)
- 2 e 1/4 col. chá Fermento Químico
- 1/2 col. chá sal
- 1/3 xícara leite (pode ser leite vegetal)
- 3 unidades ovos do tipo grande
- 1/3 xícara Xylitol ou Adoçante Culinário (a gosto)
- 1 e 1/2 col. chá essência de baunilha

### Recheio

- 1/2 xícara cacau em pó (100% cacau)
- 50 gramas chocolate em barra 70% (opcional)
- 225 gramas cream cheese (em temperatura ambiente)
- 1/4 xícara manteiga (em temperatura ambiente)
- 2 xícaras Xylitol (ou adoçante a gosto)
- 1 e 1/2 col. chá Essência de baunilha
- 3 Col. de sopa leite (pode ser vegetal)

## INSTRUÇÕES

---

### Massa

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Unte a forma redonda de 20cm com manteiga ou óleo vegetal e adicione o cacau em pó em seguida (assim o bolo não vai ficar enfarinhado em volta)
3. Em uma tigela, adicione a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o fermento, o sal e o adoçante. Misture bem e reserve
4. Em uma outra tigela, separe as claras e bata até chegar em ponto de neve. Reserve
5. Na tigela com os ingredientes secos, vá adicionando o leite, as gemas e a essência de baunilha.
6. Aos poucos, adicione a clara em neve, mas sem misturar muito, apenas "dobrando" a clara entre a massa. Repita esse processo até ficar homogêneo.
7. Leve ao forno em 180°C por 15 minutos (ou até enfiar um palito no meio e sair limpo)

### Recheio

1. O cream cheese e a manteiga precisam estar em temperatura ambiente. Não podem estar derretidos, mas moles ao toque.
2. Em uma batadeira elétrica, bata todos os ingredientes até se obter um recheio cremoso e homogêneo. Se necessário, adicione mais leite na mistura.

## NOTAS

---

**Calorias** 176

**Carboidratos** 7g

**Gorduras** 5g

**Proteínas** 5g



PALAVRA-CHAVE

bolo, chocolate, diet, low carb, sem açúcar

## Receita De Sobremesa Low-Carb #1 — Quindim Cetogênico

By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos (dependendo da sua preferência)

**Quantidade de carboidratos líquidos por quindim:** 5g

### ***Ingredientes (4 quindins):***

- 12g (2 colheres de sopa) de coco ralado
- 3 gemas de ovo
- 25g (2 colheres de sopa) de **adoçante low-carb** (xilitol ou eritritol)
- 20g (1,5 colheres de sopa) de óleo de coco

### ***Preparo:***

- Peneirar as gemas de ovo para tirar sua “pelinha”;
- Colocar as gemas peneiradas em um recipiente;
- Adicionar os outros ingredientes e misturar bem;
- Distribuir a mistura em forminhas untadas com óleo de coco;
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média em banho-maria por 30 minutos aproximadamente;
- Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar, servir.

**Receita De Doce Low-Carb  
#2 — Queijadinha Cetogênica  
By: Senhor Tanquinho**

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por queijadinha:** 5g

***Ingredientes (1 queijadinha grande):***

- 20g (2 colheres de sopa) de coco ralado sem açúcar
- 20g (2 colheres de sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 10g (1 colher de sopa) de adoçante xilitol ou eritritol

***Preparo:***

- Misturar bem todos os ingredientes;
- Distribuir a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco ou manteiga;
- (Você também pode aumentar a receita e colocar a mistura em forminhas untadas e levá-las ao forno em temperatura média por cerca de 15 minutos);
- Deixar a queijadinha dourar dos dois lados;
- Servir.

**Receita De Sobremesa Cetogênica**  
**#3 — Pudim Low-Carb**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 4 horas e 30 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 7g

***Ingredientes (12 pedaços):***

- 7 ovos inteiros
- 200 ml (1 xícara) de creme de leite
- 200 ml (1 xícara) de leite de coco
- 50g (5 a 6 colheres de sopa) de coco ralado
- 50g (4 colheres de sopa) de xilitol ou 60g (5cs) de eritritol

***Preparo:***

- Misturar todos os ingredientes com auxílio de um fue, liquidificador ou mixer;
- Caramelizar 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim;
- Despejar a mistura na forma de pudim;
- Levar ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos;
- Retirar do forno e levar à geladeira por cerca de 4 horas;
- Desenformar o pudim, cortar e servir.

**Receita De Doce Cetogênico  
#4 — Brigadeiro Low-Carb  
By: Senhor Tanquinho**

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

**Quantidade de carboidratos por brigadeiro:** 3g

***Ingredientes (10 a 12 brigadeiros):***

- 200 ml (1 xícara) de creme de leite
- 12g (2 colheres de sopa) de cacau em pó
- 25g (2 colheres de sopa) de adoçante xilitol
- 30g (3 colheres de sopa) de manteiga

***Preparo:***

- Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos ingredientes;
- Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1 a 2 minutos e desligar o fogo;
- Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e deixar esfriar;
- Depois de frio, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira;
- Servir.

**Receita De Sobremesa Low-Carb  
#5 — Doce De Abóbora Encantado  
By: Senhor Tanquinho**

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 9g

***Ingredientes (10 a 12 porções):***

- 500 g de abóbora moranga descascada
- 90g (½ xícara) de adoçante xilitol ou eritritol
- Cravo e canela a gosto
- 200 ml (1 xícara) de creme de leite ou leite de coco (opcional)
- 50g (5 a 6 colheres de sopa) de coco ralado sem açúcar (opcional)

***Preparo:***

- Cortar a abóbora em pequenos pedaços;
- Em uma panela, colocar a abóbora fatiada, o xilitol e os cravos;
- Tampar a panela e levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a abóbora esteja bem cozida (cerca de 20 minutos);
- Retirar do fogo, adicionar o creme de leite e misturar bem (se quiser pode misturar num liquidificador para facilitar, até obter a consistência desejada);
- Adicionar o coco ralado e a canela;
- Retirar os cravos, se desejado;
- Servir.

**Receita De Doce Low-Carb**  
**#6 — Paçoquinha Low-Carb Junina**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

**Quantidade de carboidratos por paçoquinha:** 5g

***Ingredientes (10 paçoquinhas):***

- 250g de amendoim torrado sem casca e sem sal
- 100g (1 xícara) de farinha de amêndoas ou de coco
- 45g (3 colheres de sopa) de manteiga sem sal amolecida
- 60g (5 colheres de sopa) de adoçante eritritol
- 1 pitada de sal

***Preparo:***

- Colocar todos os ingredientes em um processador de alimentos (ou liquidificador potente) e bater até obter uma “farofa fina”;
- Colocar essa farofa em uma forma ou em várias forminhas com o formato desejado, apertando bem a massa contra a forma;
- Levar à geladeira por cerca de 30 minutos;
- Retirar da geladeira e servir.

**Receita De Sobremesa Cetogênica**  
**#7 — Cocada Low-Carb Praiana**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 10 a 20 minutos (dependendo da sua preferência)

**Quantidade de carboidratos por cocada:** 5g

***Ingredientes (15 cocadas):***

- 200 ml (1 xícara) de leite de coco
- 200 ml (1 xícara) de creme de leite
- 200g de coco ralado (sem açúcar e sem ser desengordurado)
- 3 ovos
- adoçante a gosto (utilizamos 80g de xilitol)

***Preparo:***

- Colocar o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado em uma panela em fogo médio e misturar bem;
- Adicionar os ovos e o adoçante;
- Misturar até obter uma massa homogênea;
- Continuar mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da panela;
- Desligar o fogo;
- Distribuir a massa no formato desejado por sobre uma forma untada com óleo de coco ou forrada com papel manteiga;
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 12 a 25 minutos (sempre olhando para garantir que não queime) até o ponto desejado;
- Retirar e servir.

Receita De Doce Low-Carb  
#8 — Beijinho Festeiro Cetogênico  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 15 minutos

**Quantidade de carboidratos por beijinho:** 1g

***Ingredientes (20 beijinhos):***

- 100g (1 xícara) de coco ralado sem açúcar
- 15ml (2 colheres de sopa) de óleo de coco
- 200ml (1 xícara) de leite de coco
- 100ml (½ xícara) de creme de leite
- 30g (2 colheres de sopa) de xilitol
- 20 gotas de essência de baunilha

***Preparo:***

- Aquecer o óleo de coco em uma panela em fogo baixo;
- Quando estiver quente, acrescentar o creme de leite e misturar bem;
- Adicionar o xilitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescentar cerca metade do coco ralado e metade do leite de coco;
- Misturar bem;
- Adicionar o restante do coco ralado e do leite de coco e mexer bem;
- Continuar mexendo até a mistura atingir o ponto desejado (cerca de 5 minutos);
- Tomar cuidado para não deixar a mistura secar demais e nem ficar molhada demais;
- Esperar esfriar e levar ao freezer por cerca de 20 minutos;
- Enrolar as bolinhas de beijinho e cobrir com a cobertura desejada (coco ralado, cacau em pó, xerém de amendoim ou de castanhas, etc.);
- Servir.

**Receita De Sobremesa Low-Carb**  
**#9 — Brownie Cetogênico De Apenas 2 Ingredientes**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 5g

***Ingredientes (4 pedaços):***

- 2 ovos inteiros
- 100g chocolate 70% (ou mais) cacau

Preparo:

- Separar as gemas das claras;
- Bater a clara em neve;
- Derreter o chocolate no microondas ou em banho-maria;
- Misturar o chocolate com as gemas até obter uma mistura homogênea;
- Adicionar as claras em neve (e os ingredientes opcionais — falaremos mais sobre eles abaixo) à mistura;
- Mexer até obter uma nova mistura homogênea;
- Colocar a mistura em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga sem sal;
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 a 30 minutos (verificar de tempos em tempos se está na hora de retirar do forno);
- Retirar do forno, esperar esfriar, servir.

**Receita De Doce Low-Carb**  
**#10 — Picolé Cetogênico Sabor Chocolate**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 6-8 horas

**Quantidade de carboidratos por porção:** 2g

***Ingredientes (8 picolés):***

- 200 ml (1 xícara) de leite de coco
- 200 ml (1 xícara) de creme de leite
- 100 ml (½ xícara) de água
- 15g (3 colheres de sopa) de cacau em pó
- 50g (¼ xícara) de adoçante eritritol
- 5 ml (½ colher de chá) de essência de baunilha

***Preparo:***

- Bater todos os ingredientes em um liquidificador;
- Despejar a mistura em forminhas de picolé;
- Levar ao freezer por 6-8 horas;
- Passar água quente nos moldes para retirar os picolés.



# Brownie low carb

🕒 25min 🍴 4 porções

## Lista de ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 1/4 de xícara de chá de eritritol/xilitol
- 1/4 de xícara de chá de leite ou água
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 70 g de chocolate 70% cacau ou meio amargo
- 1 colher de café de fermento químico

## Modo de preparo

Em uma vasilha, misture o chocolate derretido, a manteiga em temperatura ambiente e os ovos.

Acrescente o cacau, o adoçante e a farinha de amêndoas.

Depois, adicione o leite ou a água e, por último, o fermento.

Misture tudo e transfira a massa para uma assadeira untada ou com papel manteiga.

Se desejar, coloque algumas gotas de chocolate por cima antes de assar.

Asse em forno pré-aquecido a 200° graus por 15 minutos.

Retire do forno, espere esfriar e sirva!.

---

*Esta e outras receitas deliciosas você encontra em [www.receiteria.com.br](http://www.receiteria.com.br)*