



MUNDO LOW CARB RECEITAS

RECEITAS LOW CARB

Por Carla Anjo

**É Proibido Vender
ou copiar este livro.**

Copyright 2020
Todos os direitos
reservados.



Chocolate Quente Low Carb



Ingredientes:

- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 75% ou mais
- 100 ml de leite de coco ou leite vegetal
- Adoçante agosto
- Raspas de chocolate 75% ou acima (opcional)
- Canela a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

Misture o creme de leite, o cacau em pó, o leite de coco e o adoçante em uma panela. Leve ao fogo em temperatura baixa até que engrosse. Ao servir, finalize com as raspas de chocolate 70% e com a canela de acordo com a sua preferência. A receita rende 2 xícaras bem encorpadas. Aproveite esta delícia.

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



Farofa Low Carb



Ingredientes:

1 Couve-flor crua

200 g de Linguiça calabresa ou bacon

1 Cebola

Sal, pimenta do reino, cúrcuma e cheiro verde à gosto

1 xícara de farinha low carb

4 Ovos cozidos

Modo de Preparo:

Rale ou triture a couve-flor até ficar fininha. Corte a linguiça ou bacon em pedaços pequenos. Pique a cebola e refogue com a linguiça e depois adicione a couve-flor e continue a refogar. Coloque os temperos. Por último a farinha, coloque aos poucos para não empelotar mexa para não grudar na panela. Coloque os ovos cozidos e picados misture. Acrescente o cheiro verde. Delícia!

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER.](#)



Cookies de Amendoim Low Carb



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de amendoim
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 1 clara
- 2 colheres (sopa) adoçante xilitol

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes. Divida a massa em 14 partes e faça pequenas bolinhas. Amasse delicadamente, dando forma aos cookies. Leve para assar em forno 200 graus por cerca de 15 minutos. Aproveite está Delícia.

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



MINGAU LOW CARB



INGREDIENTES:

- 3 colheres sopa de Coco fresco ralado
- Canela em pó à gosto (opcional)
- 100 gramas de creme de leite ou leite de coco
- 50 ml de Água
- Adoçante a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela e misture bem o creme de leite, o coco ralado, o adoçante e a água. Leve a mistura em fogo baixo para engrossar (a seu gosto). Apague o fogo, coloque a canela.

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



CREME DE CHOCOLATE LOW CARB



INGREDIENTES:

100 gramas de chocolate 70% cacau ou mais
3 colheres (chá) de gelatina em pó
1/2 xícara de leite de coco
Adoçante a gosto

Modo de Preparo:

Ferva o leite de coco, coloque o chocolate para que ele derreta. Despeje a gelatina, misture bem. Leve a geladeira por 4 horas. Decore com morangos ou coco ralado.

CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER



Maria Mole Low Carb



Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de leite de coco fervente
- 1/2 xícara de chá de leite de coco gelado
- 12g de gelatina em pó incolor
- 1/4 de xícara de chá de xylitol
- Coco ralado a gosto

Modo de Preparo:

Hidrate a gelatina incolor como manda o fabricante (ou seja, para cada pacotinho, acrescente 5 colheres de sopa de água FRIA). Espere hidratar. Leve a gelatina ao micro-ondas (ou ao fogão) por cerca de 30 segundos. É importante que a gelatina dilua e fique, mas não pode ferver! Em um recipiente, misture o leite de coco fervente com a gelatina JÁ DILUÍDA e bata com a batedeira. A mistura irá aumentar de volume. Quando a mistura aumentar um pouco de volume, acrescente o xylitol, o leite de coco gelado e bata mais. A mistura irá dobrar de volume. Unte um recipiente com óleo de coco e despeje toda a mistura. Leve para gelar por cerca de 3 horas. Cubra com coco ralado e sirva.

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS](#)
[LOW CAR PARA EMAGRECER](#)



Salpicão de frango Low Carb



Ingredientes:

- 500g de peito de frango
- 1 cenouras raladas
- 1/2 repolho verde cortado em tiras
- 1 cebola portada em tiras finas
- 250ml de creme de leite
- 2 colheres de sopa de requeijão
- azeitonas verde a gosto
- 1 talo de salsão picado
- sal, salsinha e cebolinha a gosto

Modo de Preparo:

Coloque em uma panela os temperos do frango, uma pitada de sal e água e deixe cozinhar até ficar macio. Escorra e desfie. Em um bowl, misture todos os legumes e verduras devidamente cortados. Misture o frango e adicione temperos (sal, salsinha, cebolinha). Em uma tigela, misture o requeijão, queijo ralado e creme de leite. Bata bem e despeje no salpicão. Misture, leve para gelar e sirva.

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS](#)
[LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



Sopa de Abóbora com Ricota



Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras (chá) de abóbora picada
- 2 litros de água ou caldo de legumes caseiro
- 150g de ricota esfarelada
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado

Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça a manteiga em fogo médio e refogue a cebola e o alho. Adicione a abóbora, a água, ou o caldo de legumes caseiro e cozinhe até amaciar. Deixe amornar e bata no liquidificador com a água do cozimento até homogeneizar. Transfira para uma panela, leve ao fogo médio. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde picado. Junte a ricota tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos.

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



Torta Mousse de Maracujá



INGREDIENTES MASSA:

- 1 xícara de chá + 3/4 de farinha de amêndoa (ou coco)
- 1 colher (de sopa) de xilitol
- 1 colher (de sopa) de manteiga

Modo de Preparo:

Junte a farinha de amêndoa, o xilitol e a manteiga formando uma farofa úmida. Abra essa massa em uma forma de fundo falso (uma forma de 20 cm). Leve para assar no forno médio por uns 15 minutos ou até as bordas ficarem douradas. Retire do forno e reserve.

A receita continua na próxima página...

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)

Ingredientes Mousse:

250 ml de polpa de maracujá

150 ml de água

250 ml de creme de leite

02 colheres de sopa de gelatina em pó sem sabor (dissolvida em água 100 ml morna)

¼ xícara (chá) de xilitol (ou a gosto)

Modo de Preparo Mousse:

Bata tudo no liquidificador leve a geladeira por 10 minutos.

Reserve.

Ingredientes Calda de maracujá:

200 ml de polpa de maracujá

02 colheres de sopa de xilitol

Modo de Preparo Calda:

Em fogo médio, dissolva o xilitol e mexa até atingir o ponto de calda. Montagem: Coloque o mousse de maracujá na massa da torta que já foi assada (a massa deve estar fria) e leve para gelar até que o mousse firme bem. Coloque a calda depois que mousse firmar.

Aproveite esta delícia!

[CLIQUE AQUI E DESCUBRA 300 RECEITAS](#)

[LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



Torta Cremosa Low Carb



Ingredientes Massa:

600g de couve-flor cozida

4 ovos

150g de cream cheese

Pimenta-do-reino, Sal, Noz-moscada a gosto

2 xícaras (chá) de farinha low carb

1 colher de sopa de fermento em pó

Ingredientes Recheio:

1 cebola picada / 1 dente de alho

1 peito de frango cozido e desfiado

1 tomates picados

1 xícara de palmito picado

1 xícara de cogumelo fatiado fininho (opcional)

1 xícara de creme de leite

Salsinha, cebolinha e Queijo parmesão

A receita continua na próxima página...

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



Modo de Preparo MASSA:

Em um mixer ou liquidificador coloque a couve-flor, os ovos, o cream cheese, a pimenta-do-reino, o sal e a noz-moscada. Bata bem. Adicione a farinha e misture bem. Coloque o fermento. Reserve.

Modo de preparo RECHEIO:

Em uma panela, coloque o azeite, a cebola picada, o dente de alho, refogue, coloque o tomate refogue mais um pouco até secar a água. Coloque o frango cozido e desfiado, o cogumelo, o palmito, o creme de leite, a pimenta-do-reino, o sal e a salsinha e a cebolinha, deixe cozinhar por 3 minutos. Espere esfriar. Misture a massa com o recheio. Em uma forma untada e enfarinhada coloque toda a massa. Finalize com queijo parmesão. Leve ao forno a 180° por 30 minutos ou até estar cozido e dourado.

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA 300 RECEITAS](#)
[LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



MUFFIN DE ABÓBORA LOW CARB



Ingredientes:

- 2 Ovos
- 4 colheres (sopa) de Farinha de Coco (ou outra low carb)
- 1 xícara (chá) de Abóbora cabotian cozida e amassada
- 1 colher (café) de Fermento em pó
- 1 lata de atum sem (sem óleo ou sem água)
- Sal, pimenta do reino, salsinha a gosto

Modo de Preparo:

Bata os ovos com os temperos, depois misture todos os ingredientes, exceto o fermento, até que a massa fique bem homogênea. Por ultimo acrescente o fermento e misture mais um pouco suavemente. Despeje em forminhas de muffin untadas ou de silicone e leve para assar em forno médio previamente aquecido por 20 minutos ou até dourar.

Aproveite esta delicia

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)



Arroz Doce Fake



Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco
- 30 g de adoçante (usei xilitol)
- 4 colheres (de sopa) de creme de leite
- 20g de coco ralado sem açúcar
- 6 gotas de essência de baunilha (opcional)
- 1/2 couve flor média
- 2 paus de canela e canela em pó para a decoração

Modo de Preparo:

Passa a couve-flor no processador para triturar. Pulse por 30 segundos 4 vezes (ou até estar um granulado de couve). Fiz metade de cada vez para evitar que alguma fique muita picada e outra muito grande. Coloque todos os ingredientes numa panela e mexa bem no fogo baixo até engrossar.

Decore com Canela em pó. Aproveite está delícia.

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA EMAGRECER](#)

**QUER MAIS RECEITAS QUE
VÃO TE AJUDAR A
EMAGRECER?**

**CONHEÇA 300 RECEITAS
LOW CARB PARA
EMAGRECER!**

SÃO 300 RECEITAS COM O MAIS
VARIADO CARDÁPIO PARA VOCÊ
TER UMA ALIMENTAÇÃO MUITO
MAIS SABOROSA E SAUDÁVEL!

SIM! EU QUERO
EMAGRECER!

**É Proibido Vender
ou copiar este livro.**

Copyright 2020
Todos os direitos
reservados.



MUNDO LOW CARB RECEITAS

RECEITAS LOW CARB

Por Carla Anjo