

Receitas de Pratos Principais.
Dieta Keto



Tomate recheado com frango simples

🕒 30min 🍽️ 4 porções

Ingredientes

- 4 tomates (mais gordinhos que possam parar em pé na forma)
- Cerca de 1 xícara de chá de frango cozido e desfiado
- Sal a gosto
- Ervas desidratadas ou frescas a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- 3 colheres de sobremesa de cream cheese (ou creme de ricota)
- Queijo mussarela ralado a gosto (para finalizar)
- Orégano a gosto (para finalizar)

Modo de preparo

Higienize os tomates e corte a parte de cima deles.

Com uma colher, retire as poupas e reserve.

Em um recipiente, coloque o frango desfiado, o sal, as ervas, o azeite, o cream cheese e misture bem.

Adicione o recheio de frango no interior dos tomates, preenchendo até o topo, cubra com o queijo ralado e salpique orégano.

Disponha os tomates em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos ou até o queijo derreter.

Agora é só servir. Bom apetite.



Canja de Galinha Low Carb

🕒 40min 🍽️ 5 porções

Ingredientes

- 2 litros de água
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 couve-flor picada
- 500 gramas de frango desfiado ou em cubinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de chá salsinha picada

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Em uma panela, coloque a água, a cebola, o alho, a cenoura e deixe cozinhar até a cenoura ficar macia;
3. Adicione a couve-flor, o frango, o sal, a pimenta, misture bem e deixe cozinhar;
4. Acrescente a salsinha, misture bem e sirva.

Esta e outras receitas deliciosas você encontra em www.receiteria.com.br



Carne Moída com pimentão

🕒 35min 🍽️ 7 porções

Lista de ingredientes

- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 500 g de carne moída
- ½ xícara de chá de água quente
- Cebolinha fatiada a gosto

Modo de preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Lave o pimentão, corte-o ao meio (no sentido do comprimento), retire as sementes e corte as metades em cubos médios;
3. Leve uma frigideira ao fogo baixo, coloque 2 colheres de azeite e refogue a cebola; quando ela ficar dourada, acrescente o pimentão, coloque o sal e a pimenta e deixe refogar por mais 2 minutos; em seguida, junte o alho e mexa;
4. Aumente o fogo para temperatura média, coloque 1 colher de azeite e adicione a carne moída;
5. Corrija o sal e a pimenta, deixe a carne cozinhar por 10 minutos e mexa periodicamente;
6. Gradualmente, coloque a água quente e continue mexendo;
7. Desligue o fogo, acrescente a cebolinha e sirva na sequência.



Pizza low carb de couve-flor

🕒 60min 🍽️ 6 porções

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de couve-flor cozida
- 1 ovo
- 3/4 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 4 fatias de queijo mussarela
- 1 tomate cortado em rodela
- Ervas ou orégano para polvilhar

Modo de preparo

1. Em um processador ou liquidificador, triture a couve-flor até formar uma massinha;
2. Passe para um pano e aperte para retirar o excesso de água;
3. Transfira para um recipiente, adicione o ovo, o sal, o queijo e misture bem;
4. Em uma forma redonda de pizza (20cm de diâmetro) untada com azeite, coloque a massinha forre todo o fundo uniformemente e leve ao forno preaquecido a 180° graus por cerca de 20 a 25 minutos;
5. Agora monte a sua pizza: espalhe o molho, coloque as fatias de mussarela, as rodela de tomate e salpique orégano. Leve ao forno preaquecido a 180° graus novamente, por mais 15 minutos;
6. Agora é só servir. Bom apetite!



Caldo verde com linguiça e gorgonzola

🕒 40min 🍽️ 6 porções

Ingredientes do caldo verde

- 2 litros de água
- 2 chuchus com casca cortados em cubos
- 1 abobrinha verde com casca cortada em cubos
- 2 xícaras de chá de brócolis
- 1 cebola descascada cortada em 4 partes
- 4 dentes de alho inteiros sem casca
- Tomilho fresco a gosto
- Azeite a gosto
- 1/2 cebola ralada
- 2 gomos de linguiça toscana sem pele
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Ingredientes da torrada e finalização

- Pão de forma
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Queijo gorgonzola

Em uma panela, coloque a água, chuchu, abobrinha, brócolis, cebola, alho e tomilho.

Tampe e cozinhe por cerca de 25 minutos ou até que os legumes fiquem macios.

Retire os galhos do tomilho e deixe o caldo esfriar.

Em seguida, quando estiver frio, bata tudo no liquidificador e reserve.

Na mesma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola rapada e a linguiça.

Deixe dourar bem e reserve um pouco da linguiça para a decoração do prato.

Acrescente o caldo na panela.

Cozinhe até ferver e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo da torrada e finalização

Fatie o pão de forma em tiras.

Coloque essas fatias em uma frigideira e regue com azeite, sal e páprica defumada.

Doure o pão dos dois lados e reserve.

Sirva o caldo verde em um prato fundo.

Coloque cubos de queijo gorgonzola por cima.

Finalize com a torrada e pedacinhos de linguiça.

Sirva.

Esta e outras receitas deliciosas você encontra em www.receiteria.com.br

Arroz de Couve-Flor Carreteiro

By: Pedro Camargo



Ingredientes:

- 1 cabeça de couve-flor
- 1kg de carne seca
- 1 cebola finamente picada
- 1 colher de cheiro-verde
- 2 dentes de alho amassados
- 6 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- Passar a couve-flor crua pelo processador de alimentos (ou liquidificador), até atingir um tamanho próximo ao de grãos de arroz (cerca de 2 minutos processando);
- Depois de processado, refogar com 1 colher de azeite por 3 minutos, desligar o fogo e reservar;
- Dessalgar a carne seca por 12 horas e depois cozinhar até que fique macia;
- Retirar a água da panela, desfiar a carne seca, acrescentar 5 colheres de azeite, a cebola e o alho;
- Refogar tudo até o alho e a cebola dourarem;

- Acrescentar o arroz de couve-flor já pronto, e o cheiro verde;
- Desligar o fogo e mexer bem, até ficar homogêneo;
- Servir.

Mini Pizza Low Carb com Base de Berinjela

By: Pedro Camargo

Ingredientes:

- 1 berinjela grande
- ½ cebola fatiada
- 1 tomate picado em cubos
- molho de tomate
- muçarela ralada
- orégano

Modo de preparo:

- Cortar a berinjela em fatias de grossas, com um dedo de espessura;
- Distribuir as fatias sobre uma forma untada com azeite;
- Espalhar o molho sobre elas;
- Cobrir com muçarela, cebola, tomate e orégano;
- Levar ao forno por 10 minutos a 200°C;
- Servir.

O Famoso "Pizzalete"

By: Pedro Camargo



Ingredientes:

- 3 ovos batidos
- 2 colheres de molho de tomate
- 3 fatias de muçarela (ou qualquer outro recheio de pizza da sua preferência)
- tomate fatiado em rodelas
- orégano e manjeriço

Modo de preparo:

- Quebrar os ovos em um recipiente, acrescentar sal e bater com um garfo até que fique homogêneo;
- Jogar sobre uma frigideira ligada em fogo alto, e previamente untada;
- Tampar por 3 minutos;
- Passados esses 3 minutos, desligar o fogo, abrir a tampa da frigideira e espalhar o molho;
- Distribuir a muçarela, cobrir com tomate, orégano e manjericão;
- Tampar a frigideira novamente para que tudo derreta (se necessário, ligue em fogo baixo);
- Retirar e servir.

Quiche Low Carb de Frango

By: Pedro Camargo

Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 400g de peito de frango (1 peito inteiro)
- 100g de queijo prato
- 100g de queijo parmesão ralado
- 200g de creme de leite
- 200g de requeijão (1 pote)
- cubinhos de bacon frito (opcional)
- temperos a gosto (pimenta, manjericão, orégano, etc)

Modo de preparo:

- Cozinhar o frango com sal e desfiar;
- Em um pírex, ralar o queijo prato e misturar com o queijo parmesão;
- Acrescentar o creme de leite, o frango desfiado e os ovos;
- Misturar tudo até que fique homogêneo;
- Cobrir com requeijão;
- Levar para o forno por aproximadamente 25 minutos, a 180°C;
- Retirar, cobrir com bacon (opcional) e servir.