

# Receitas de Café de Manhã

## Dieta Keto

**Café Da Manhã Low-Carb**  
**Receita Cetogênica #1 — Pão De Frigideira**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 2 minutos

**Tempo de espera:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por pão:** 4g

***Ingredientes (1 pão):***

- 1 ovo
- 30g (2 cs) de **farinha de amêndoas**
- 10g (1cs) de farinha de coco
- 3g (½ cc) de fermento em pó (opcional)
- 15 ml (1 cs) de água
- sal a gosto
- **gordura para untar** (azeite, óleo de coco ou manteiga)

***Preparo:***

- Misturar bem todos os ingredientes (pode ser com um garfo ou um mixer);
- Distribuir a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco, azeite ou manteiga;
- Quando o pão estiver firme, vire-o;
- Deixar pão dourar dos dois lados até que fique do seu gosto;
- Servir.

**Café Da Manhã Cetogênico**  
**Receita Low-Carb #2 — Pão De Microondas**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 2 minutos

**Tempo de espera:** 2 minutos

Quantidade de carboidratos líquidos por pão: 5g

***Ingredientes (2 pães):***

- 1 ovo
- 12g (1 cs) manteiga ou azeite
- 15g (1 cs) de creme de leite ou requeijão
- 5g (1 colher de chá) de psyllium
- 10g (1 cs) de queijo ralado
- 15g (1 cs) de farinha de amêndoas
- 5g (1 cs) de farinha de linhaça dourada
- 2g (1 cc) de fermento químico
- 15ml (1 cs) água
- Sal a gosto

***Preparo:***

- Misturar todos os ingredientes em um recipiente;
- Levar a mistura ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos;
- Opcionalmente pode-se fazer essa receita diretamente no forno ou na frigideira;
- Retirar, esperar esfriar e servir.

**Café Da Manhã Low-Carb**  
**Receita Cetogênica #3 — Muffin Salgado**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 25 minutos

Quantidade de carboidratos por muffin: menos de 1g

***Ingredientes (15 a 20 muffins):***

- 12 -15 ovos
- 200g de queijos de sua preferência em cubos
- 100g de queijo parmesão ralado
- 3 cebolas finamente picadas
- Outros vegetais ou cogumelos de sua escolha cozidos e picados
- Carne moída, frango desfiado, ou presunto em cubos (opcional)
- Orégano (e temperos de sua preferência)
- Sal e pimenta a gosto

***Preparo:***

- Preaquecer o forno a 190 °C e untar as forminhas com azeite de oliva (se forem as de silicone);
- Misturar os ovos, o tempero, a pimenta e o queijo ralado em um recipiente e reservar;
- Misturar os queijos e os legumes em um outro recipiente;
- Preencher cerca  $\frac{2}{3}$  de cada forminha com a mistura de presunto e legumes;
- Completar o preenchimento das forminhas com a mistura dos ovos;
- Levar ao forno por cerca de 25 a 30 minutos;
- Retirar do forno e servir (parte pode ser congelada para ser comida em outro dia).

**Café Da Manhã Cetogênico**  
**Receita Low-Carb #4 — Pão De Queijo**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 15 minutos

Quantidade de carboidratos por pão de queijo: 0,5g

***Ingredientes (6 a 10 unidades):***

- 100g de queijo parmesão ralado
- 100g de queijo muçarela ralado
- 1 ovo

***Preparo:***

- Misturar bem todos os ingredientes até ter uma mistura homogênea;
- Distribuir a massa em forminhas de silicone ou metal antiaderente;
- Levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos;
- Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar e servir.

**Café Da Manhã Low-Carb**  
**Receita Cetogênica #5 — Queijadinha**  
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 cs) de coco ralado sem açúcar
- 20g (2 cs) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 5g (1 cc) de adoçante xilitol ou eritritol (ou 5 gotas de stevia)

***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.

**Café Da Manhã Cetogênico**  
**Receita Low-Carb #6 — Bolo De Amendoim**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

Quantidade de carboidratos por fatia: 4g

***Ingredientes (10 fatias):***

- 100g (1 xic) de farinha de amendoim
- 2 ovos
- 35g (3cs) de adoçante xilitol ou eritritol
- essência de baunilha (opcional e a gosto)

***Preparo:***

- Bater os ovos e o adoçante com o auxílio de uma batedeira por cerca de 3 minutos;
- Adicionar a farinha de amendoim e misturar com cuidado com uma colher até que fique homogênea;
- Distribuir a massa por uma assadeira antiaderente (ou untada);
- Levar a mistura ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos (fazer o “teste do palitinho” para ver se está no ponto);
- Desligar o forno, esperar o bolo esfriar;
- (Opcionalmente você pode cobri-lo com canela em pó e/ou pasta de amendoim);
- Servir.

**Café Da Manhã Low-Carb**  
**Receita Cetogênica #7 — Bolinho De Caneca Do Minuto**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 4 minutos

**Tempo de espera:** 3 minutos

Quantidade de carboidratos líquidos por bolinho: 7g

***Ingredientes (1 bolinho):***

- 15g (1 cs) de manteiga ou óleo de coco ou manteiga de coco
- 50g (¼ de xíc) de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 15g (1 cs) de adoçante low-carb (xilitol ou eritritol)
- 1 pitada de fermento químico
- 1 pitada de sal

***Preparo:***

- Misturar todos os ingredientes dentro de uma caneca;
- Levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo (da potência de seu aparelho);
- Retirar do microondas e servir.

**Café Da Manhã Cetogênico**  
**Receita Low-Carb #8 — Café À Prova De Balas Turbo (Bulletproof Coffee)**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 5 minutos

Quantidade de carboidratos por bulletproof coffee: 0g

**Ingredientes:**

- 200 ml (1 xíc) de café
- 10g (1 cs) de óleo de coco ou óleo MCT
- 15g (1 cs) de manteiga ou manteiga de coco
- 15g (1 cs) de creme de leite ou leite de coco

**Preparo:**

- Adicionar os ingredientes à xícara de café;
- Misturar tudo com o auxílio de um mixer;
- Tomar, e se sentir totalmente energizado pelo restante do dia.

**Café Da Manhã Low-Carb**  
**Receita Cetogênica #9 — Empadinha Low-Carb**  
By: Senhor Tanquinho

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

Quantidade de carboidratos por empadinha (sem contar o recheio): 1g

**Ingredientes (4 empadas):**

- 50g (½ xíc) de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 30g (2 cs) de manteiga
- Sal a gosto
- Recheio a gosto (sugestões: carne moída com queijo, frango com catupiry, brócolis com bacon, palmito...)
- Queijo prato ou muçarela para a cobertura (opcional)

**Preparo:**

- Misturar bem todos os ingredientes até ter uma mistura homogênea;
- Distribuir a massa em forminhas de muffin de silicone, papel ou (rende cerca de 4 empadas);
- Espalhar a massa dentro de cada forminha de modo a deixar espaço para o recheio;
- Rechear as empadas com o sabor desejado;
- Cobrir as empadas com queijo prato, muçarela ou mesmo massa de empada;
- Levar as empadas ao forno pré-aquecido em temperatura média, por cerca de 15 a 20 minutos;
- Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar e servir.

## Omelete de caneca de micro-ondas

By: Receiteria



### ***Ingredientes***

- Manteiga para untar
- 1 ovo
- 2 colheres de chá de leite
- Ervas a gosto para temperar
- 8 cubinhos de queijo branco
- 1 fatia de tomate picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### ***Modo de preparo***

- Unte uma caneca com um pouco de manteiga, adicione o ovo, o leite e misture bem.
- Acrescente as ervas, o queijo, o tomate e misture até incorporar.
- Leve para o micro-ondas, em potência alta, por 30 segundos.
- Dê uma misturada e deixe mais 30 segundos.
- Caso queira deixar mais consistente, deixe mais alguns segundos.
- Agora é só servir. Bom apetite.

## Omelete crocante

By: Receiteria



### ***Ingredientes***

- 2 ovos
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- Queijo ralado ou fatiado a gosto
- Mix de grãos e sementes a gosto

### ***Modo de preparo***

- Em uma vasilha, quebre os ovos, tempere com sal e os temperos de sua preferência.
- Bata com um garfo até obter uma mistura cremosa.
- Aqueça uma frigideira untada em fogo baixo.
- Em seguida, adicione o queijo e espere derreter.
- Despeje o ovo batido e cozinhe com a tampa.
- Quando estiver dourado, vire e doure do outro lado.
- Dobre ao meio e polvilhe o mix de grãos por cima.
- Sirva e bom apetite.

## Omelete de forno com queijo e tomate

By: Receiteria

### ***Ingredientes***



- 3 ovos
- ¼ xícara de chá de leite
- Sal e pimenta a gosto
- ¼ de colher de chá de azeite
- 1 tomate picado e sem sementes
- 100 g de queijo branco
- Manjericão a gosto
- Cream cheese a gosto
- Salsinha picada a gosto

### ***Modo de preparo***

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Coloque os ovos, o leite, o sal, a pimenta e o azeite em uma tigela e misture até homogeneizar;
3. Em um refratário (ou forma) pequeno e untado, coloque o tomate, o queijo picado em cubinhos, o manjericão, o cream cheese e a mistura de ovos;
4. Salpique a salsinha por cima e asse o omelete em forno pré-aquecido a 200º graus por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado;
5. Agora é só servir. Bom apetite!