



Daniel Silva

50 Super Receitas Low Carb Para Emagrecimento Rápido

Daniel Silva

Sumário

Introdução	6
Nhoque de batata-doce.....	8
Escondidinho light de batata-doce e frango	11
Macarrão de abobrinha e cenoura.....	15
Pudim de iogurte light	18
Doce de leite cremoso light.....	21
Escondidinho low carb de couve-flor	23
Filé de frango à parmegiana low carb	27
Salgado proteico low carb	31
Torta de limão fit	34
Cheesecake low carb de café	38
Brigadeiro fit de pasta de amendoim.....	43
Panqueca low carb recheada com chocolate	46
Trufas de cacau fit	49
Charge fit	52
Bolo de laranja low carb	55
Sopa de abóbora e manjericão.....	59
Omelete de forno	62
Rocambole de carne com legumes.....	65
Café da manhã low carb	69
Quiche Low-Carb — Receita Cetogênica Completa Com Recheio	73

Pão integral rápido	78
Pão low carb de frigideira.....	80
Pão de abóbora low carb.....	83
Canja de galinha low carb.....	86
Omelete de forno com queijo e tomate.....	89
Frango empanado sem farinha	92
Salmão em crosta de rábano com alho-poró crocante	95
Costeletas de frango Portobello com queijo e brócolis	100
Camarão fácil com macarrão de abobrinha	106
Salada Power Picada com Frango.....	112
Salada cremosa de frango assado com 3 ingredientes	117
Frigideira de salmão com tomate cremoso de 20 minutos.....	121
Couve-flor grelhada "Mac" e queijo	127
Bife de limão e alho e feijão verde	132
Caçarola de carne moída com queijo e couve-flor.....	137
Salada Caesar com Bife Grelhado.....	143
Arroz Frito de Couve-Flor Low Carb com Camarão	149
Frango Búfalo Frito	155
Rolo de rabanada com manteiga de amendoim e banana	160
Torrada francesa de cheesecake de morango.....	163
Petiscos Energéticos de Manteiga de Amendoim	168
Omelete Super Fofo.....	171
Arroz de couve-flor	175

Lasanha de berinjela.....	177
Pão de couve-flor.....	180
Espaguete de pupunha com tomate e manjeriço	182
Nhoque de beterraba	184
Pizza com massa de couve-flor.....	186
Brownie low carb.....	189
Bolo de banana low carb	192
Brigadeiro low carb.....	194
Espaguete de abobrinha.....	196
Conclusão	198

Introdução

A dieta low carb é indicada para quem deseja emagrecer rápido e sem passar muita vontade de comer o que gosta, uma vez que a dieta não possui muitas restrições. As receitas low carb precisam ser então as que contêm menos carboidratos, mas que possuam mais fibras, mais proteínas e mais nutrientes.

Elas são baseadas em ingredientes mais naturais e evitam ao máximo os industrializados. Além disso, propõem o consumo de uma menor quantidade de carboidratos, de modo que alguns alimentos, como pães e massas, são evitados ou substituídos por versões mais saudáveis.

Com ideias para jantar, café da manhã, vegetariano e até sobremesa, todas essas receitas de ceto são para que você possa começar sua dieta low-carb agora!



Foco Mental



Perda de Peso



Aumento de Energia



Diminui Acne



Controla o Açúcar



Melhora Colesterol

Nhoque de batata-doce



Tempo: 1h20

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes do nhoque de batata-doce

- 800g de batata-doce em pedaços
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de maisena
- Folhas de manjeriço para decorar

Molho

- 5 tomates picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada

- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de manjericão picado

Modo de preparo

Para o molho, bata os tomates no liquidificador por 2 minutos. Desligue e reserve. Aqueça uma panela com o óleo e frite a cebola até dourar. Adicione o tomate batido, tempere com sal e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos ou até formar um molho encorpado. Desligue, misture com o manjericão e reserve. Para o nhoque, cozinhe a batata em água fervente com sal até amaciar. Escorra e passe ainda quente no espremedor. Acrescente a manteiga, o ovo, sal e pimenta. Adicione a maisena, aos poucos, até formar uma massa homogênea, se necessário adicione mais maisena.

Faça rolinhos com a massa e corte em pedaços, formando os nhoques. Aqueça uma panela grande com água e cozinhe os nhoques, aos poucos, até que subam à superfície. Retire com uma escumadeira, transfira para um refratário e regue com o molho de tomate. Decore com manjericão e sirva em seguida.

Escondidinho light de batata-doce e frango



Tempo: 1h

Rendimento: 5 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes do escondidinho light de batata-doce e frango

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola em cubos
- 3 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate sem sementes em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso light
- 5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado para polvilhar

Purê

- 4 batatas-doces em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite light

Modo de preparo

Para o purê, em uma panela, em fogo médio, cozinhe a batata em água fervente com sal até amaciar. Escorra e passe ainda quente pelo espremedor. Misture com o leite quente, o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada até obter um purê homogêneo. Reserve.

Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e refogue o alho e a cebola por 3 minutos. Acrescente o frango, o tomate e refogue por 2 minutos. Tempere com sal, pimenta, cheiro-verde e desligue.

Forre o fundo de um refratário oval médio com 1/3 do purê, espalhe o recheio por cima, o requeijão e cubra com o restante do purê. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva.

Macarrão de abobrinha e cenoura



Tempo: 1h

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil