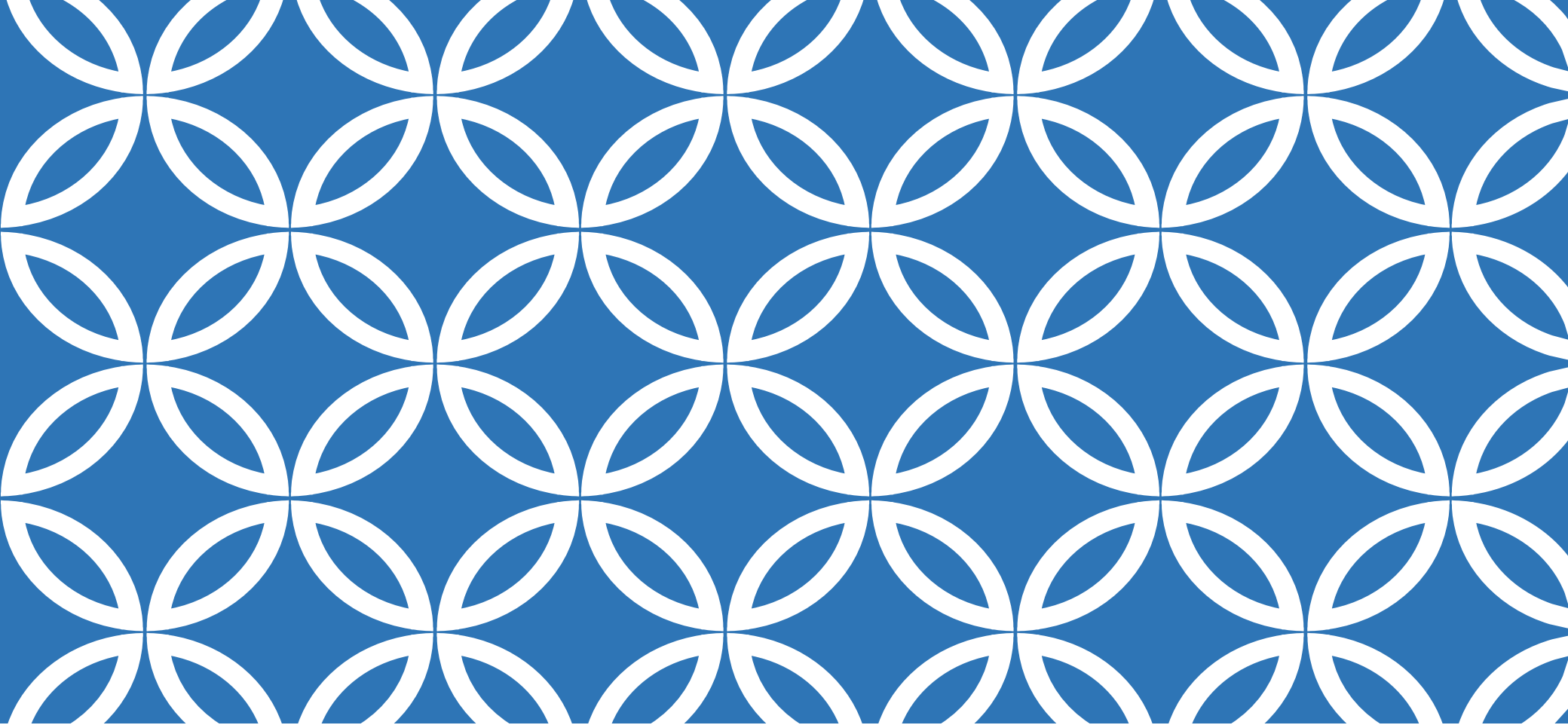


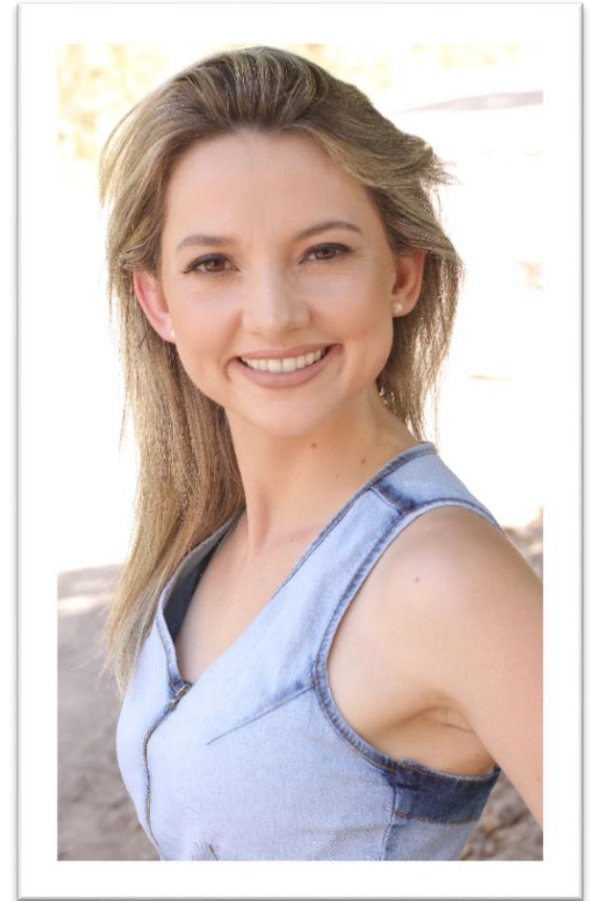


E-BOOK DE RECEITAS LOW CARB

Grasiela Daiane Braun
Nutricionista CRN2 12977

SOBRE A AUTORA

Sou Grasiela D. Braun, nutricionista clínica e amante da culinária saudável. Sempre gostei de criar na cozinha, elaborar receitas que pudessem enriquecer os planos alimentares dos meus pacientes e facilitar o dia-a-dia. Trazendo sabor e nutrindo o prato a cada refeição.



Material exclusivo para o curso. Proibida a divulgação.

SOBRE O E-BOOK

Este e-book faz parte do conteúdo exclusivo do programa Gente Magra, contém uma série de receitas práticas, saborosas e com ingredientes acessíveis. São receitas com baixa quantidade de carboidratos, que podem entrar nas dietas Low Carb.

A dieta low carb não precisa ser restrita e monótona, é possível ter resultados comendo bem, sem neura e com prazer. Espero que essas receitas te ajudem a manter a dieta e chegar no seu objetivo.



SUMÁRIO

RECEITAS SALGADAS	5
Ovo crocante	6
Panini	7
Pãozinho de leite em pó	8
Pão nuvem	9
Macarrão de abobrinha	10
RECEITAS DOCES	11
Panqueca de banana	12
Sorvete fit	13
logurte proteico	14
Cookies de pasta de amendoim	15
Bombom gelado de amendoim	16
Mousse de leite em pó	17
Bolo de chocolate low carb	18
Bolo de biomassa com cacau	19
BASES, MOLHOS E ACOMPANHAMENTOS	20
Biomassa de banana verde	21
Maionese proteica	22
Maionese verde	23



RECEITAS SALGADAS

OVO CROCANTE

Ingredientes

1 ovo

1 fatia de queijo

Sal

Modo de preparo

Em uma frigideira antiaderente, coloque o queijo e deixe derreter, abra o ovo, despeje em cima do queijo, tempere com sal e doure do outro lado.

Contém 1 g de carboidrato.

PANINI

Ingredientes

1 ovo

1 colher de sopa de requeijão

1 colher de chá de fermento químico

Sal

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, bata bem até o requeijão incorporar na massa. Leve para o micro-ondas em um recipiente de vidro, por cerca de 2 minutos. Retire, corte ao meio, recheie com presunto e queijo e leve para o grill para dourar.

Contém 3g de carboidrato.

PÃOZINHO DE LEITE EM PÓ

Ingredientes

1 ovo

$\frac{3}{4}$ de xícara de leite em pó

1 colher de chá de fermento químico

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, coloque colheradas em uma forma untada ou utilize uma forma retangular pequena. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 8 minutos a 180° C. O pãozinho queima com facilidade, retire assim que estiver assado.

Cada unidade de 30g tem 6g de carboidrato.

PÃO NUVEM

Ingredientes

1 ovo

1 colher sopa de queijo quark

Sal

2 colheres de sopa de frango desfiado e temperado

Modo de preparo

Bater a clara em neve, misturar o queijo quark com a gema. Acrescentar aos poucos a clara na mistura. Assar em forno pré-aquecido a 160 ° C. Rechear com frango e servir.

1 receita tem 2g de carboidrato.

MACARRÃO DE ABOBRINHA

Ingredientes

200g abobrinhas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento (utilize um descascador de legume ou ralador)

2 colheres de azeite de oliva extra virgem

¼ de xícara de água

1 dentes de alho amassado

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher de salsinha picada

Modo de preparo

Cozinhe a abobrinha com a água e um pouco de sal por 4 ou 5 minutos- ou até a abobrinha ficar “al dente”. Escorra e reserve. Leve uma panela ao fogo com o azeite, o alho e a salsinha. Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha. Corrija o sal e adicione a pimenta do reino. Adicione ou molho ou a carne de sua preferência e sirva em seguida.

A receita toda tem 6g de carboidrato.

RECEITAS DOCES

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes

1 ovo

1 banana amassada

1 colher de coco ralado

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e doure em uma frigideira antiaderente.

Sugestão: Sirva com pasta de amendoim.

Cada panqueca tem 8g de carboidrato.

SORVETE FIT

Ingredientes

2 colheres de sopa de pasta integral de amendoim;

3 bananas médias;

1 colher de sobremesa de cacau em pó

Modo de preparo

Corte as bananas descascadas em fatias e leve ao congelador por duas horas. Passado esse tempo bata as bananas no liquidificador até formar um creme. Adicione a pasta de amendoim e bata novamente. Adicione cacau e bata de novo. Quando estiver tudo incorporado leve para gelar por mais duas horas. Sirva gelado.

Rende 3 porções, cada porção tem 14g de carboidrato.

IOGURTE PROTEICO

Ingredientes

200 ml de iogurte natural

1 dose de whey protein

Modo de preparo

Misture bem e pronto.

Cerca de 12g de carboidrato, varia de acordo com o tipo de whey.

COOKIES DE PASTA DE AMENDOIM

Ingredientes

1 xícara de pasta de amendoim

1 ovo

2 colheres de sopa de xilitol

1 colher de chá de fermento em pó ou bicarbonato

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e modele os cookies em uma assadeira forrada com papel manteiga. Leve ao forno por 12 minutos e deixe esfriar antes de servir.

Rende 10 cookies, cada unidade com 5g de carboidrato.

BOMBOM GELADO DE AMENDOIM

Rendimento: 2 bombons

Ingredientes

4 colheres (sopa) de whey sabor chocolate

2 a 3 colheres (sopa) de água

2 colher (chá) de pasta de amendoim

Amendoim moído para salpicar por cima

Modo de preparo

Em um copo, misture a água com o whey e faça um creminho. Pegue a forminha de silicone e intercale as camadas. Primeiro, coloque o creme, depois a pasta de amendoim e repita o creme de whey. Coloque o amendoim moído por cima e coloque no congelador até ficar bem firme.

Cada unidade contém 5g de carboidrato.

MOUSSE DE LEITE EM PÓ

Ingredientes

2 copos de leite em pó desnatado (200g)

1 copo e meio de água (300ml)

1 pacote de suco em pó zero açúcar

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite em pó, a água e 1/2 pacote do suco em pó. É fundamental colocar apenas a metade, a outra metade deve ser colocada depois (como uma “chuvinha”, se não fizer a chuvinha não vai endurecer).

Rende 5 porções, cada porção com 15g de carboidrato.

BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB

Ingredientes

5 ovos

1/2 xícara de coco ralado

1/3 xícara de cacau em pó

1/3 xícara de adoçante

1/3 xícara de óleo de coco ou manteiga

1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Bate tudo no liquidificador deixando o fermento por último. Leva ao forno médio por 25 minutos

Rende 10 porções, 8g de carboidrato em cada porção.

BOLO DE CACAU COM BIOMASSA

Ingredientes

3 colheres (sopa) de óleo

4 unidades de ovo

1/2 xícara (chá) de biomassa de banana verde

1/2 xícara (chá) de adoçante culinário.

3 colheres (sopa) de cacau em pó

4 colheres (sopa) de coco ralado

Modo de preparo

No liquidificador, bata o azeite e os ovos por 3 minutos. Volte a bater essa mistura com a biomassa, o adoçante, o coco e o cacau. Coloque em uma forma de bolo inglês antiaderente e untada e asse em forno, preaquecido, em fogo médio (180 °C) por 30 minutos.

Cada porção tem 8g de carboidrato, rende 10 porções.

BASES, MOLHOS E ACOMPANHAMENTOS

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes

3 bananas verdes

Modo de preparo

Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura, lave as bananas e leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las. Tampe a panela, leve à pressão e quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos.

Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.

Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca.

Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira para fazer, pães, bolos, mousse etc.

MAIONESE PROTEICA

Ingredientes

50g de ricota

200g de queijo cottage

1/4 de xícara de leite desnatado

2 claras cozidas (ponto mais mole)

1 ovo cozido

1 colher de sopa de azeite de oliva.

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência semelhante a um patê. Você pode temperar com sal e pimenta a gosto.

Cada 30g de maionese contém 2,6g de carboidratos.

MAIONESE VERDE

Ingredientes

100 g de ricota

1/2 pote de requeijão

Talos de brócolis

Salsinha

Gotas de limão, orégano, alho e temperos a gosto.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

1 porção pequena de 30g tem 1g de carboidrato.

OBRIGADA!

Nutricionista Grasiela D. Braun CRN2 12977



Contato: (51) 997303796



@nutrigrasibraun



grasibraun@hotmail.com