



Barrinhas
& Cookies

Coletânea de Receitas

Sobremesas Low-Carb

Para Emagrecer Com Prazer



Senhor
Tanquinho

Por Guilherme & Roney

APRESENTAÇÃO

Copyright © 2018, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito dos autores, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Sobremesas Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: www.senhortanquinho.com

e-mail: contato@senhortanquinho.com

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](#).

Os autores salientam que não têm nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assumem responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

ÍNDICE

1.	BARRINHAS DE AMENDOIM COM CHOCOLATE.....	3
2.	BARRINHAS DE COCO E CAJU.....	5
3.	BARRINHAS DE COCO PALEOLÍTICAS “EL SECRETO DE SUS OJOS”	7
4.	BARRINHAS DE CANELA BOMBAS DE GORDURA	9
5.	BARRINHAS SAUDÁVEIS DE NUTS.....	11
6.	COOKIES SAUDÁVEIS “AMÊNDOA DELÍCIA”	13
7.	COOKIES AMOROSOS “O AMOR COMPENSA”	15
8.	COOKIE CRIATIVO DE COCO COM CHOCOLATE.....	18
9.	COOKIES PALEO LOW-CARB VEGANOS.....	20
10.	COOKIES SECRETOS V.I.P. DO SENHOR TANQUINHO	22

1. BARRINHAS DE AMENDOIM COM CHOCOLATE

Essas barrinhas são um verdadeiro achado! Muito saborosas e conservam bem na geladeira.

O lado negativo é o de consumirem muitos ingredientes – entretanto, você sempre pode adaptar, acrescentar, retirar e substituir, criando infinitas variações sobre essa base repleta de possibilidades...

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por barrinha: 5g

Ingredientes (14 barrinhas):

1 maçã

1 xícara de manteiga de amendoim

1 colher de chá de essência de baunilha

1 ½ colher de fermento em pó

1 pitada de sal

6 colheres de sopa de farinha de amêndoas (cerca de 50g)

¾ xícara de xilitol

¼ xícara de chocolate 70% amargo em pedaços (opcional)

Até duas colheres de sopa de leite de amêndoas (opcional)

Preparo:

- Fazer purê com a maçã (descascar, cortar em cubos e cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos e esmagar com o auxílio de um garfo);

- Pré-aquecer o forno a 175°C;
- Untar uma assadeira de 20 cm;
- Em uma tigela, aquecer a manteiga de amendoim até ela estar mais líquida;
- Em seguida, misturar o purê de maçã e a baunilha, e reservar;
- Em outra tigela, misturar o fermento em pó, o sal, a farinha de amêndoas, o adoçante e os pedaços de chocolate;
- Despejar os ingredientes da segunda tigela na primeira e continuar mexendo (a mistura parecerá muito seca no início, portanto você precisará quebrar a manteiga de amendoim e parar de vez em quando para raspá-la de sua colher);
- Opcionalmente, adicionar lentamente até 2 colheres de sopa de leite de amêndoas enquanto você mexe;
- Transferir o conteúdo para a assadeira preparada e alisar uniformemente com uma espátula ou colher;
- Adicionar alguns pedaços de chocolate na parte superior, se desejar;
- Assar por 10 minutos;
- Quando você tirar do forno, a parte superior parecerá pronta, mas ainda não estará cozida embaixo;
- Deixar esfriar por pelo menos 20 minutos, tempo suficiente para a barrinha ficar firme (e assar por completo);
- Ela irá ficar ainda mais firme se descansar durante uma noite inteira;
- Servir.

2. BARRINHAS DE COCO E CAJU

Já estas barrinhas envolvem bem menos tempo de pregaro – embora necessitem de algum tempo de espera.

Perfeitas para serem preparadas em um domingo preguiçoso em casa, e consumidas ao longo de toda a semana.

Tempo de pregaro: 10 minutos

Tempo de espera: 120 minutos

Quantidade de carboidratos por barrinha: 4g

Ingredientes (8 barrinhas):

1 xícara de farinha de amêndoas

$\frac{1}{4}$ xícara de manteiga derretida

$\frac{1}{4}$ xícara de xilitol

1 colher de chá de essência de baunilha

1 colher de chá de canela

1 pitada de sal

$\frac{1}{2}$ xícara de castanhas de caju

$\frac{1}{4}$ xícara de coco ralado

Preparo:

- Juntar a manteiga derretida e a farinha de amêndoas em uma tigela grande;
- Adicionar a canela, o sal, o xilitol, a essência de baunilha e uma colher de sopa de água;

- Mexer bem;
- Em seguida, adicionar o coco ralado e mexer novamente;
- Picar as castanhas de caju (você pode usar a torrada ou a natural) e adicionar na massa;
- Misturar bem até ficar uniforme;
- Forrar uma forma com papel manteiga e espalhar a massa de coco e castanha de caju em uma camada uniforme;
- Adicionar um pouco mais de coco ralado e canela por cima para enfeitar;
- Colocar na geladeira e deixar esfriar por, no mínimo, duas horas, (mas preferencialmente por uma noite toda);
- Cortar em formato de barrinhas;
- Servir.

3. BARRINHAS DE COCO PALEOLÍTICAS “EL SECRETO DE SUS OJOS”



Mais barrinhas de coco – desta vez, embebidas em chocolate amargo. Uma boa combinação, fácil de fazer, e que pode ser o segredo para você começar a fazer mais sobremesas sem o uso de adoçante nenhum.

Para assistir ao vídeo da receita das barrinhas de coco paleolíticas, [clique aqui](#).

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por barrinha: 4g

Ingredientes (8 barrinhas):

- **Barrinhas:**

2 xícaras de coco ralado sem açúcar

¼ xícara de óleo de coco amolecido

2 colheres de sopa de néctar de coco (opcional)

Amêndoas torradas e trituradas a gosto (opcional)

- **Cobertura:**

100 gramas de chocolate 70% cacau em pedaços

½ colher de sopa de óleo de coco

Preparo:

- Colocar os ingredientes das barrinhas em um processador de alimentos e bater durante vários minutos;
- Experimentar a mistura e adoçar a gosto;
- Despejar a massa das barrinhas em uma assadeira coberta com papel manteiga e espalhar uniformemente;
- Espalhar as amêndoas por cima da mistura;
- Colocar a forma na geladeira ou no freezer para acelerar o processo de solidificação;
- Enquanto isso, derreter o chocolate com o óleo de coco;
- Quando a mistura que está refrigerando estiver sólida, cortar em pedaços do formato desejado, e retirar o papel manteiga;
- Mergulhar os pedaços cortados no chocolate, deixando escorrer o excesso de volta antes de colocar em papel manteiga ou vegetal para solidificar;
- (Opcionalmente, você pode apenas espalhar cobertura de chocolate por cima de toda a forma, deixando de lado o processo de imersão.)
- Servir (ou congelar para comer quando desejar).

4. BARRINHAS DE CANELA BOMBAS DE GORDURA

Essas são bem cetogênicas! Riquíssimas em cetose, e rápidas e simples de fazer, são a garantia de uma bela sobremesa com praticamente 0 carboidratos líquidos – perfeita para quem adora ficar em cetose o tempo todo.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por barrinha: 0 g

Ingredientes (2 barrinhas):

- **Barrinhas:**

½ xícara de leite de coco

1 colher de café de canela

- **Primeira Cobertura:**

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de manteiga de amêndoas (ou dobre a quantidade de óleo de coco)

- **Segunda Cobertura:**

1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga de amêndoas

½ colher de chá de canela

Preparo:

- **Barrinhas:**

- Colocar papel manteiga ou vegetal em uma forma de sua preferência (por exemplo, forminhas de muffin);

- Em uma tigela, usando as mãos, misturar o creme de coco e a canela;

- Preencher as forminhas com essa mistura;
- **Primeira Cobertura**
 - Em outra tigela, usando um batedor de ovos, misturar o óleo de coco e a manteiga de amêndoas;
 - Espalhar essa mistura sobre a base;
 - Levar as forminhas ao congelador por cerca de 60 minutos ou mais;
- **Segunda Cobertura**
 - Usando um batedor de ovos, misturar a cobertura em uma tigela;
 - Regar as barrinhas com essa mistura;
 - Servir.

Sugestão: você pode congelar as barrinhas após a segunda cobertura e servir las geladas.

5. BARRINHAS SAUDÁVEIS DE NUTS



[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo da receita.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 10 minutos

Quantidade de carboidratos por barrinha: 6 g

Ingredientes (6 biscoitos):

200 g de chocolate 70%

150 g de oleaginosas (nuts) variados (amêndoas, castanhas, nozes, avelãs, macadâmias, etc.)

Adoçante a gosto (opcional)

Preparo:

- Derreter o chocolate em banho-maria ou no microondas;

- Quebrar as oleaginosas em pedaços pequenos (tomando cuidado para não transformá-las em farinha);
- Distribuir as nuts em uma forma e cobrir com o chocolate;
- Esperar esfriar, cortar conforme desejado, e se deliciar.

6. COOKIES SAUDÁVEIS “AMÊNDOA DELÍCIA”

Esses cookies em “duas camadas” ficam bem bonitos e gostosos – são especialmente bons para servir para visitas, que vão se surpreender ao saber que essa delícia é totalmente low-carb.

O único risco é não conseguir comer apenas um...

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por cookie: 8g

Ingredientes (10 cookies):

- **Base de Chocolate:**

½ xícara de óleo de coco

½ xícara de manteiga de amêndoas (ou de amendoim)

7 colheres de sopa de xilitol

6 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de chá de essência de baunilha

- **Cobertura de Coco:**

2 xícaras de coco ralado sem açúcar

7 colheres de sopa de óleo de coco

4 colheres de sopa de xilitol

2 colheres de chá de essência de baunilha

Amêndoas cortadas ao meio ou em fatias (opcional)

Preparo:

- **Base:**

- Derreter o óleo de coco e a manteiga de amêndoas em fogo baixo;
- Adicionar o cacau em pó e o xilitol até que combinem bem;
- Misturar os ingredientes restantes, exceto a baunilha, e mexer continuamente até engrossar ligeiramente;
- Retirar do fogo e adicionar a baunilha;
- Despejar a mistura em uma assadeira, colocá-la no freezer para endurecer e preparar a cobertura;

- **Cobertura:**

- Derreter o óleo de coco em uma panela pequena, adicionar o coco ralado e mexer bem;
- Adicionar os ingredientes restantes, e misturar bem, cozinhando até que a mistura engrosse um pouco;
- Quando a base de chocolate tiver endurecido, espalhar gentilmente a mistura de coco em cima;
- Colocar as lascas de amêndoas em cima, e levar os cookies de volta ao congelador até que endureçam;
- Fatiar em quadrados do tamanho desejado e servir.

7. COOKIES AMOROSOS “O AMOR COMPENSA”

Esses biscoitos recebem este nome por serem como o amor: simples, mas podem dar algum trabalho!

Entretanto - assim como o amor - o resultado final é a inevitável conclusão de que o esforço, de fato, compensa ;)

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 15 minutos

Quantidade de carboidratos por biscoito: 1,2g

Ingredientes (16 biscoitos):

1 xícara de farinha de amêndoas

2 colheres de sopa de farinha de coco

½ colher de chá de fermento em pó

¼ colher de chá de canela

½ colher de chá de sal

½ xícara de xilitol

2 ovos grandes

4 colheres de sopa de óleo de coco

½ colher de chá de essência de baunilha

½ colher de chá de extrato de amêndoa

1 colher de chá de coco ralado

Preparo:

- Pré-aquecer o forno a 175°C;

- Misturar todos os ingredientes secos;
- Adicionar os ingredientes líquidos e misturar bem;
- Montar seus cookies em uma assadeira forrada com papel manteiga;
- Fazer um entalhe no meio de cada bolinho com seu dedo;
- Assar por cerca de 15 minutos ou até que os cookies fiquem dourados e quebrem levemente;
- Deixar os cookies esfriarem em uma forma de grelha (aberta);
- Polvilhar um pouco de coco ralado;
- Servir.

Sugestão: cobrir com alguma cobertura de sua preferência.

- Usando uma colher pequena para sorvete, fazer pequenas bolas de massa de macaron bem apertadas e gentilmente colocá-las no papel manteiga;
- Assar até que os macarons fiquem dourados (cerca de 15 minutos);
- Enquanto eles estão assando, preparar a cobertura de chocolate: ela é feita derretendo o óleo de coco e o chocolate juntos, mexendo constantemente;
- Quando os macarons forem retirados do forno, regá-los com a cobertura de chocolate;
- Servir.

8. COOKIE CRIATIVO DE COCO COM CHOCOLATE

Nós simplesmente adoramos esse cookie!

E também adoramos falar o nome dele: perceba como há uma aliteração (repetição de sons) quando você fala **CooKie Criativo de CoCo Com choColate** – o som da letra “c” fica repetindo, como se representando a “**CroCância**” de um belo **CooKie**!

Essa é só mais uma curiosidade, e uma pequena mostra de que gostamos de pensar em tudo das nossas receitas – desde a quantidade de carboidratos, até a variedade de ingredientes, receitas que funcionem em muitas ocasiões (após a janta, como lanche, como café da manhã), a facilidade de criar substituições... e até mesmo o nome!

E quisemos compartilhar essa curiosidade com você :)

Mas, agora, chega de falar – vamos comer!

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 15 minutos

Quantidade de carboidratos por cookie: 1g

Ingredientes (20 cookies):

1 xícara de farinha de amêndoas

3 colheres de sopa de farinha de coco

$\frac{1}{4}$ xícara de cacau em pó

½ colher de chá de fermento em pó
¼ xícara de xilitol
¼ xícara de coco ralado sem açúcar
1 pitada de sal
2 ovos grandes
¼ xícara de óleo de coco
1 colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

- Preaquecer o forno a 180ºC;
- Em um recipiente, misturar todos os ingredientes secos (farinha de amêndoas, fermento, xilitol, coco ralado, farinha de coco e cacau em pó) até obter uma mistura homogênea;
- Adicionar os ingredientes restantes e misturar até que resulte uma massa homogênea;
- Fazer bolinhas (ou formato de sua preferência) com as mãos e colocá-las em uma assadeira forrada com papel manteiga ou vegetal;
- Assar por 15-20 minutos;
- Opcionalmente, polvilhar coco ralado sobre as bolinhas prontas;
- Servir.

9. COOKIES PALEO LOW-CARB VEGANOS



[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo da receita.

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por cookie: 3 g

Ingredientes (6 biscoitos):

1 colher de sopa de cacau em pó (sem açúcar)

2 colheres de farinha de amêndoas

2 colheres de sopa de xilitol

5 colheres de sopa de farinha de coco

5 colheres de sopa de óleo de coco

Gotas de chocolate 70% (opcional)

Preparo:

- Em um recipiente, misturar todos os ingredientes até o ponto desejado para modelar;
- Formar cookies colocando colheres da massa em uma forma forrada com papel manteiga (ou em forminhas de cookie);
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos;
- Retirar, esperar esfriar e se deliciar.

10. COOKIES SECRETOS V.I.P. DO SENHOR TANQUINHO



Receita secreta e deliciosa do Senhor Tanquinho.

[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo da receita.

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por cookie: 4 g

Ingredientes (12 biscoitos):

1 xícara de farinha de coco

½ xícara de farinha de amêndoas

1/3 xícara de óleo de coco

1/3 xícara de xylitol (ou adoçantes de sua preferência)

2 ovos

Gotas de chocolate 70% de cacau (ou você pode fazer raspas a partir de uma barra de chocolate 70%)

Preparo:

- Em um recipiente, misturar todos os ingredientes até o ponto desejado para modelar;
- Formar cookies colocando colheres da massa em uma forma forrada com papel manteiga;
- Levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos;
- Retirar, esperar esfriar e se deliciar.