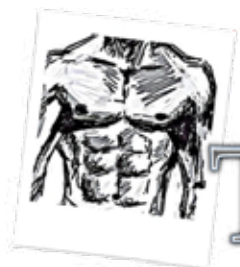


# Senhor. Tanquinho

PARA ATINGIR E MANTER SEUS RESULTADOS COM PRAZER





# Senhor Tanquinho

## Apresentação

Copyright © 2019, Senhor Tanquinho Health & Fitness  
Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro 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).

**Título original:** 120 Receitas Low-Carb De Sucesso.

**Autores:** Guilherme Torres e Roney Fernandes

**Site:** [www.senhortanquinho.com](http://www.senhortanquinho.com)

**e-mail:** [contato@senhortanquinho.com](mailto: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 por meio do email acima.

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.

Este material não substitui uma consulta com seu médico ou nutricionista.

Não faça nenhuma mudança na sua alimentação sem antes consultar seu médico ou profissional de saúde.

Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor.



# Introdução

***“Diga-me o que comes, e eu te direi quem és.”***

**Jean Anthelme Brillat-Savarin, gastrônomo francês autor do clássico livro “Fisiologia do Gosto”.**

Em pleno 2019, cada vez mais pessoas sabem que uma estratégia alimentar com menos carboidratos refinados e mais comida de verdade, pouco processada, pode ser o caminho para mais saúde e boa forma.

Afinal de contas, já faz mais de uma década que Gary Taubes lançou seu “Good Calories, Bad Calories” — e com isso trouxe uma verdadeira renascença da dieta low-carb, chamando a atenção da mídia e das pessoas para a completa inadequação da dieta ocidental padrão.

Sendo que, no Brasil e no mundo, ainda outras pessoas têm feito seu trabalho para difundir esse conhecimento: desde nutricionistas e profissionais atualizados (como os que entrevistamos em nosso Podcast), até divulgadores de informação (categoria em que nos incluímos).

Passando por pessoas normais do dia a dia, que acabam aumentando a consciência a respeito de uma nova possibilidade de estilo de vida utilizando um dos maiores super poderes que existem: o poder do exemplo.

Dessa forma, o estilo alimentar low-carb tem se espalhado viralmente devido às grandes transformações que ele proporciona — de perda de peso a ganho de saúde,

passando por revoluções na disposição, libido, auto estima e satisfação que seus praticantes vivenciam.

Mas então... por que não há mais pessoas que vivem um estilo de vida low-carb de sucesso?

A primeira razão é uma espécie de “preconceito” com a dieta: por acreditar que ela seria algo restritivo e sem graça, muitas pessoas nem mesmo chegam a tentar esse estilo de vida.

E, com isso, talvez estejam perdendo a oportunidade da alteração de estilo de vida que possivelmente trará maiores frutos para elas.

A segunda razão é a incapacidade de manter a dieta. Este é o caso de pessoas que até seguiram a low-carb por algum tempo, mas se cansaram da rotina maçante em que acabaram presas.

Isto é: por não conhecerem receitas saborosas e saudáveis, ficaram presos numa triste alimentação de frango-alfaca-água e (compreensivelmente) uma hora se cansaram disso. Ou então, são pessoas que sentiam muita falta de alimentos antigos, com valor emocional e afetivo para elas. Geralmente, as pessoas sentem falta de doces, pães, e outras iguarias; porém não conhecem substitutos saudáveis à altura dos seus gostos.

E a terceira razão são pessoas que se perdem quando vão a ocasiões sociais. Elas não querem ser a “chata” que leva marmita, e nem sabem preparar pratos, acompanhamentos e sobremesas que todos poderiam comer e gostar.

Nesse caso, elas até conseguem

seguir a dieta sozinhas, mas temem que as outras pessoas não gostariam de suas escolhas e gostos peculiares: porque elas não sabem preparar pratos que agradarão a todos e que ainda sejam saudáveis.

Mas você pode sorrir tranquilo(a) agora: porque este livro soluciona todas essas razões.

Sendo assim, mergulhe nas receitas das próximas páginas. Pois, se você está começando nesta estratégia agora, este livro vai te ajudar a atingir e manter seus resultados.

E, se você já segue na low-carb há algum tempo, refestele-se: porque com estas receitas você vai definitivamente e mais facilmente transformar a dieta em um novo estilo de vida.

Afinal de contas, não é isso que todos queremos? Um estilo de vida saudável, com comida gostosa, e sem preocupação nem neuras.

Porque comer não precisa ser um sofrimento: cada refeição pode ser uma alegria e uma linda ocasião para celebrar a vida.

Nós esperamos que você goste tanto de ler e usar este livro quanto nós gostamos de escrevê-lo e prepará-lo (e testar as receitas hehe) para você.

**Estamos à sua disposição —  
somos seus companheiros  
nesta jornada.**

**Um forte abraço, e bom  
apetite.**

**Dos seus amigos,  
— Guilherme e Roney,  
do Senhor Tanquinho.**

# Nota Rápida Sobre A Conversão De Medida Dos Principais Ingredientes Utilizados

*Lendo as receitas deste livro, você vai perceber que demos preferência por indicar as medidas dos ingredientes em unidades de volume (isto é: colheres de chá, colheres de sopa ou xícaras).*

No entanto, sabemos que muitas pessoas possuem uma balança de cozinha em casa. E elas muitas vezes preferem a precisão que esse tipo de aparelho proporciona.

Se você é uma dessas pessoas, é para você que estamos escrevendo esta seção.

(Se você não tem uma balança, tudo bem — já pode pular para a próxima página.)

Porque preparamos uma tabela de conversões úteis para você — de modo a facilitar o uso das receitas em unidades de massa (gramas) em vez das unidades de volume.

Dessa forma, abaixo estão as conversões equivalentes de colheres e xícaras para gramas dos principais ingredientes utilizados neste livro.

O uso da tabela é bem direto, e

você consegue fazer múltiplos dessas medidas facilmente (por exemplo, duas cs).

Mesmo assim, se tiver alguma dúvida, não hesite em entrar em contato conosco via email [contato@senhortanquinho.com](mailto:contato@senhortanquinho.com)

E lembre-se de que as medidas abaixo são aproximadas, pois elas vão variar um pouquinho de acordo com o tamanho das suas 'colheres' e 'xícaras', ok?

INGREDIENTE	1 COLHER DE SOPA (CS)	1 XÍCARA (XIC)
Xilitol	12g	180g
Eritritol	12g	180g
Farinha de Amêndoas	15g	200g
Farinha de Coco	15g	200g
Farinha de Linhaça	5g	70g
Queijo Ralado	7g	100g
Coco Ralado	7g	100g
Cacau em Pó	5g	70g
Manteiga	15g	200g

# Nota Rápida Sobre Gorduras

Ao longo do livro, você poderá notar que a maioria das receitas leva ou azeite de oliva ou manteiga como gordura para cozinhar — e estas são excelentes fontes de gordura. Porém, caso você não goste — ou simplesmente não tenha — alguma delas, vamos citar algumas outras fontes de gordura que podem ser utilizadas livremente como substitutas.

## ÓLEO DE COCO

O óleo de coco é uma excelente gordura para cozinhar, inclusive por ser altamente estável e conservar bem mesmo fora da geladeira.

Além disso, ele ainda fornece um sutil, porém gostoso, sabor de coco para os seus pratos.

Acredito que todos deveriam ao menos experimentá-lo. Nós nos surpreendemos!

## AZEITE DE OLIVA

Embora alguns não gostem de utilizá-lo para cozinhar, vale lembrar que ele não perde suas propriedades quando aquecido.

Apenas fique atento ao fato de ele tender a evaporar mais rapidamente do que outros tipos de gordura.

## MANTEIGA & GHEE

A manteiga, pelo seu custo-benefício, e pelo sabor que ela confere aos pratos, é minha gordura favorita para cozinhar.

Embora muitas pessoas não lidem bem com lácteos, a manteiga tende a ser uma exceção para a maior parte delas — por ser praticamente livre da lactose, que é o maior causador de problemas presente no leite.

Caso mesmo assim você não lide bem com a manteiga, saiba que o Ghee é uma alternativa completamente livre de lactose e de caseína.

Para fazer ghee, basta derreter bem lentamente a manteiga numa frigideira, até que você veja as partes brancas se separando.

Não mexa durante a fervura. Ao final, remova a espuma no topo, e você tem o ghee!

**É isso! Após esta rápida instrução sobre as diferentes gorduras, você está pronto para começar a cozinhar deliciosas sopas, caldos e cozidos.**

E, se quiser aprender mais, temos um artigo completo explicando mais sobre os detalhes de óleos e gorduras para cozinhar.

Você pode acessá-lo em [senhortanquinho.com/gorduras-oleos](http://senhortanquinho.com/gorduras-oleos).

**Nota importante:** todos esses óleos são bons, e você pode se sentir à vontade para escolher o que mais gostar.

Ao mesmo tempo, você vai querer evitar óleos vegetais refinados, como óleo de milho, óleo de soja, óleo de canola ou de girassol. Eles são péssimos para a sua saúde.



# Nota Rápida Sobre Incrementos e Substituições

*Uma palavra rápida a respeito dos acréscimos: as receitas aqui estão oferecidas em sua forma mais compacta — isto é, aquela em que julgamos ser possível aliar o sabor interessante à menor complicação e ao menor número de ingredientes possível.*

**Afinal, sabemos como a praticidade é importante para podermos ter adesão continuada a um plano alimentar de médio e longo prazo.**

(Ainda mais se considerarmos que essas receitas são uma adição às refeições mais básicas, e não uma substituição completa a elas — no sentido de que você não vai parar de comer carnes, ovos e saladas e comer apenas “receitinhas” no lugar desses pratos.)

**No entanto, todas as receitas aqui indicadas podem ser acrescidas de alimentos low-carb de sua preferência.**



No caso de bolinhos, por exemplo, algumas adições simples e saborosas podem ser:

- Amêndoas
- Castanhas-do-pará
- Nozes
- Canela em pó
- Essência de baunilha
- Coco ralado
- Cacau em pó
- Nibs de cacau
- Gotas de chocolate
- Cobertura de chocolate 70%



Para as receitas salgadas, você pode acrescentar, por exemplo:

- Queijo parmesão
- Guacamole
- Muçarela
- Orégano
- Manjericão

E o que mais sua criatividade permitir.

O mesmo é válido para todas as outras receitas: você sempre pode incrementá-las e modificá-las conforme desejar — desde que, é claro, usando ingredientes low-carb.

Para saber mais sobre farinhas low-carb e como substituí-las, leia este artigo completo: [senhortanquinho.com/farinha-low-carb](http://senhortanquinho.com/farinha-low-carb)

# Nota Rápida Sobre Os Adoçantes

Já abordamos o assunto de forma completa em nosso artigo: O Guia Completo Sobre Adoçantes Na Dieta low-carb E Dieta Cetogênica. (Disponível em [senhortanquinho.com/adoçantes](http://senhortanquinho.com/adoçantes))

No entanto, apenas para não deixar de mencionar este assunto, aqui seguem alguns pontos extremamente importantes sobre os adoçantes no contexto da dieta baixa em carboidratos — e vamos agora destacar dois deles.

O primeiro ponto é que os adoçantes podem ser divididos em 3 tipos principais:

Adoçantes calóricos e naturais: açúcar de mesa, mel, agave, maple syrup;

Adoçantes não-calóricos e artificiais: aspartame, sucralose, sacarina e afins;

Adoçantes não-calóricos (ou minimamente calóricos) e naturais: xilitol, eritritol e stevia.

Ou seja, os adoçantes pertencentes ao grupo 3 são os que mais nos

interessam no contexto de dietas baseadas em uma alimentação o mais natural possível.

E o segundo ponto é que os adoçantes não devem ser a base da sua alimentação.

E tampouco os pratos doces em geral. No entanto, para fazermos uma comparação, as bebidas alcoólicas também não devem ser a base do que você bebe no dia a dia, e mesmo assim certamente existe espaço para vinhos e drinks low-carb em uma alimentação saudável.

E, igualmente, as sobremesas — que, como dissemos, não recomendamos que sejam consumidas diariamente — ainda conseguem achar seu lugar de glória, no qual podem ser um regalo ocasional para você e para o seu paladar.

E uma observação que queremos fazer é a de que o paladar é, certamente, um gosto aprendido.

E, ao se livrar do verdadeiro vício em açúcar que muitas pessoas possuem,

em pouco tempo você vai começar a desejar sobremesas menos doces, em que consegue sentir melhor o sabor de cada ingrediente.

Um exemplo simples dessa progressão pode ser vista no caso do chocolate: o chocolate ao leite pode ser substituído aos poucos pelo meio amargo.

Depois disso, é um “pulo” para o chocolate 70% cacau, e muitas pessoas ainda escalam ainda mais e optam pelo chocolate 85% cacau. Esse exemplo, assim como no caso do cafezinho (que nós mesmos preferimos tomar sem adoçar), diz respeito a apreciar com mais atenção cada componente da sua alimentação, notando as diferentes sutilezas e notas no sabor dos alimentos — sem que ele seja mascarado por trás de uma grossa camada de açúcar (ou adoçante).



## Tabela de Equivalência Entre Os Melhores Adoçantes

Por fim, vamos apresentar uma tabela informando as equivalências entre os diferentes adoçantes recomendados para uma alimentação saudável e low-carb e o açúcar.

A forma de “ler” essa tabela é muito simples: basta olhar para uma linha horizontal para saber qual a quantidade de um certo adoçante possui o mesmo dulçor que uma dada quantidade de açúcar.

AÇÚCAR COMUM	XILITOL	ERITRITOL	STEVIA	STEVITA	SUCRALOSE
1 xic	1 xic	1,5 xic	9 gotas	160 gotas (8 ml)	160 gotas (8 ml)
1/2 xic	1/2 xic	3/4 xic	5 gotas	80 gotas (4 ml)	80 gotas (4 ml)
1 cs	1 cs	1,5 cs	1 gota	12 gotas	12 gotas
1 cc	1 cc	1,5 cs	-	4 gotas	4 gotas

SIGLA	LEGENDA
cs	colher de sopa
cc	colher de chá

Por exemplo, pela tabela podemos ver que 1 xic de açúcar apresenta o mesmo potencial adoçante que uma 1 xic de xilitol ou 1,4 xic de eritritol. Já para adoçarmos um café um uma colher de chá de açúcar, precisaríamos de apenas 4 gotas de sucralose. Acho que você já entendeu como a tabela funciona, não é mesmo?

# Índice

1. MUFFINS SALGADOS DE PRODUÇÃO EM MASSA	12
2. MUFFIN INGLÊS DE 4 MINUTOS	13
3. BISCOITO SALGADO CROCANTE	14
4. PANQUEQUINHAS DE BACON	15
5. PÃO LOW-CARB DE FRIGIDEIRA	16
6. FÁCIL E MARAVILHOSO PANINI LOW-CARB	17
7. PÃO PLOC: PARMESÃO, LINHAÇA, OVOS E COCO	18
8. PÃO DE AMÊNDOAS CONTEMPORÂNEO	19
9. PÃO LOW-CARB DE MICROONDAS	20
10. PÃO DE QUEIJO LOW-CARB	21
11. PIPOCA LOW-CARB "FAKE"	22
12. BOLINHA DE QUEIJO	23
13. PANQUECA LOW-CARB IDÊNTICA	24
14. CONSERVA CASEIRA DE OVOS DE CODORNA	25
15. EMPADINHA LOW-CARB	26
16. ABACA-BACON	27
17. BOLOVO PALEO	28
18. PASTEL DE FORNO	29
19. PIZZA À BASE DE FARINHA DE BERINGELA	30
20. PIZZA COM MASSA DE BERINGELA	31
21. PIZZA LOW-CARB DE COUVE-FLOR	32
22. QUICHE LOW-CARB	33
23. TROUXINHAS LOW-CARB DE BACALHAU	34
24. TARTAR DE SALMÃO LOW-CARB	35
25. OMELETE DE FORNO CETOGÊNICO SABOR PIZZA	36
26. MACARRÃO DE ABOBRINHA	37
27. MACARRÃO DE ABOBRINHA #2 DO TIM FERRISS	38
28. MACARRÃO DE PUPUNHA AO MOLHO BRANCO	39
29. OSSOBUCO ITALIANO	40
30. SUFLÊ DE FRANGO LOW-CARB	41
31. FRANGO XADREZ LOW-CARB SUPER RÁPIDO	42
32. SALPICÃO DE FRANGO LOW-CARB	43
33. ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA RÁPIDO E FÁCIL	44
34. ROCAMBOLE LOW-CARB DE CARNE MOÍDA	45
35. SALADA DE CARPACCIO DE ABOBRINHA LOW-CARB	46
36. CHIPS DE ABOBRINHA	47
37. PURÊ DE COUVE-FLOR LOW-CARB	48
38. ANTEPASTO DE BERINJELA	49
39. RATATOUILLE LOW-CARB	50
40. FAROFA LOW-CARB MOLHADINHA	51
41. LASANHA DE BERINJELA LOW-CARB	52
42. GUACAMOLE CASEIRO	53
43. CREME DE ESPINAFRE CETÔGENICO	54
44. SOPA DE COUVE LOW-CARB NUTRITIVA	55
45. SOPA DE FRANGO COM TOMATE MULTIOCASIÕES	56

46. COZIDO CREMOSO DE COGUMELO	57
47. SOPA PALEO LOW-CARB À MODA ITALIANA	58
48. SOPA DE AGRIÃO ESQUENTA-PEITO	59
49. SOPA DE OVOS CETOGÊNICA DE 5 MINUTOS	60
50. SOPA APIMENTADA DE JALAPEÑO	61
51. SOPA DE BRÓCOLIS E QUEIJO DE 5 INGREDIENTES	62
52. CALDO VERDE	63
53. BOLO DE COCO ULTRA RÁPIDO DE MICROONDAS	64
54. BOLO DE CENOURA DA VOVÓ LOW-CARB	65
55. BOLO LOW-CARB JUNINO DE AMENDOIM	66
56. BOLO DE CHOCOLATE	67
57. BOLO FORMIGUEIRO LOW-CARB	68
58. BOLINHO DE CANECA "AMENDOLATE"	69
59. BOLINHO DE CHOCOLATE DO MINUTO	70
60. CHOCOTONE LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO	71
61. BEIJINHOS PALEOLÍTICOS DO GROK	72
62. BRIGADEIRO LOW-CARB PARA ALEGRA O DIA	73
63. CAJUZINHO LOW-CARB PARA FESTINHAS	74
64. COCADA LOW-CARB TRADICIONAL	75
65. O DELICIOSO QUINDIM LOW-CARB	76
66. QUEIJADINHA LOW-CARB MAIS RÁPIDA DO MUNDO	77
67. MARIA-MOLE LOW-CARB	78
68. DELÍCIA DE MORANGO	79
69. O ENCANTADO DOCE DE ABÓBORA	80
70. A FACÍLIMA PAÇOQUINHA JUNINA SEM AÇÚCAR	81
71. PÉ DE MOÇA BONITA LOW-CARB	82
72. CANJICA (MUNGUNZÁ)	83
73. ARROZ DOCE LOW-CARB #1 À BASE DE COUVE-FLOR	84
74. ARROZ DOCE LOW-CARB #2 À BASE DE OLEAGINOSAS	85
75. COOKIE SABOROSO "ADORO-BISCOITO" DE AMENDOIM	86
76. COOKIE VIP	87
77. COOKIES PALEO LOW-CARB VEGANOS	88
78. TRADICIONAL PUDIM LOW-CARB	89
79. PUDIM DE COCO	90
80. BRIGADEIRÃO DE MICROONDAS	91
81. MOUSSE DE MARACUJÁ LOW-CARB	92
82. MOUSSE KETO-VEGAN DE CHOCOLATE	93
83. MOUSSE LOW-CARB "CAFÉCOLATE" (CAFÉ & CHOCOLATE)	94
84. PETIT GATEAU LOW-CARB	95
85. BROWNIE DE CHOCOLATE DE 2 INGREDIENTES	96
86. TORTA DE LIMÃO	97
87. CALIPSO LOW-CARB	98
88. SALAME DE CHOCOLATE - RECEITA TÍPICA PORTUGUESA	99
89. TRUFA LOW-CARB - RECEITA TRADICIONAL DE CHOCOLATE	100
90. TRUFA LOW-CARB - RECEITA DE NOZES	101
91. PAVÊ LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO	102

92. BOLINHA DE PRESTÍGIO	104
93. BARRINHAS DE COCO PALEOLÍTICAS “EL SECRETO DE SUS OJOS”	105
94. BARRINHAS SAUDÁVEIS DE NUTS	106
95. DOCE DE LEITE	107
96. PICOLÉ LOW-CARB DE CHOCOLATE	108
97. SORVETE LOW-CARB DE AMENDOIM	109
98. SORVETE CETOGÊNICO “KETOTOSO”	110
99. SORVETE CETOGÊNICO “CHOCO-LOUCO”	111
100. SMOOTHIE DE LIMÃO DAS MARAVILHAS	112
101. SMOOTHIE TROPICAL DE MORANGO	113
102. SMOOTHIE AMENDOCREME DE CHOCOLATE	114
103. FRAPPUCCINO LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO	115
104. CAPPUCCINO LOW-CARB	116
105. CAFÉ À PROVA DE BALAS INCREMENTADO E CETOGÊNICO	117
106. IOGURTE LOW-CARB DE COCO E DE CHOCOLATE	118
107. IRISH CREAM (BAILEY’S LOW-CARB)	119
108. DRINK LOW-CARB #1	120
109. CAIPIRINHA DE UVA E CAIPIROSKA DE MORANGO	121
110. PISCO SOUR LOW-CARB	122
111. CAFÉ IRLANDÊS LOW-CARB	123
112. BATIDA DE MORANGO	124
113. PASTA DE AMENDOIM CASEIRA	125
114. LEITE E FARINHA DE COCO	126
115. CALDO DE OSSOS CASEIRO	127
116. MOLHO DE TOMATE RÚSTICO	128
117. MOLHO MEDITERRÂNEO	129
118. MOLHO DE QUEIJO LOW-CARB	130
119. MOLHO DE PIMENTA CASEIRO	131
120. MOLHO LOW-CARB PESTO	132
121. MOLHO LOW-CARB BRANCO	133
122. MAIONESE CASEIRA DE ABACATE	134



# RECEITAS



## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

### 1. MUFFINS SALGADOS DE PRODUÇÃO EM MASSA

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

25 minutos

**Quantidade de carboidratos por muffin:** 1g

**Rendimento:** 12 a 18 muffins

**Necessário:** Forminhas de silicone ou de papel

#### INGREDIENTES

- 12 -15 ovos
- 1 cs de orégano (ou tempero de sua preferência)
- 1 xic de queijo parmesão ralado
- Pimenta a gosto
- 200g de queijos de sua preferência em cubos
- 3 cebolas finamente picadas
- Outros vegetais ou cogumelos de sua escolha cozidos e picados
- Azeite de oliva para untar

#### PREPARO

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

## 2. MUFFIN INGLÊS DE 4 MINUTOS



### Tempo de preparo:

2 minutos

### Tempo de espera:

2 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por muffin** 4g

**Rendimento:** 1 muffin

**Sugestão:** essa receita também pode ser salgada, basta substituir o adoçante por duas pitadas de sal

### INGREDIENTES

- ¼ xic de farinha de amêndoas
- 1 cs de farinha de coco
- ¼ cc fermento químico (opcional)
- Sal a gosto
- 1 ovo
- ½ cs de óleo de coco
- 2 cs de água
- 1 cs de xilitol

### PREPARO

1. Misturar as farinhas, o fermento e o sal em uma tigela pequena;
2. Adicionar os ingredientes restantes e misturar novamente até que a mistura fique homogênea;
3. Colocar a mistura em forminhas de cerâmica (ou preencher o fundo de uma caneca normal);
4. Levar ao microondas por cerca de 2 minutos;
5. Retirar do microondas;
6. Opcional: colocar em uma sanduicheira para dourar por cerca de 3 minutos;
7. Servir (pode ser servido com manteiga, por exemplo).

## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

### 3. BISCOITO SALGADO CROCANTE

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

15 minutos

**Quantidade de carboidratos  
na receita toda:**

15g

**Rendimento:**

Cerca de 20 biscoitos

#### INGREDIENTES

- 3 cs de farinha de amêndoas
- 3 cs de farinha de linhaça
- 3 cs de queijo ralado parmesão
- 1 cs de manteiga ou azeite
- Sal a gosto
- Manjerição ou orégano desidratados (opcional)

#### PREPARO

1. Colocar todos os ingredientes em um recipiente e mexer até obter uma mistura homogênea;
2. Caso a mistura esteja mais úmida que o ideal,

adicionar um pouco mais de farinha. O ideal é que a massa fique bem seca para que o biscoito fique crocante;

3. Abrir a massa em uma travessa de modo que ela fique bem fina. Se necessário, untar a forma com manteiga ou azeite;
4. Dica: dividir os biscoitos com o auxílio de uma faca antes de levá-los ao forno;
5. Levar ao forno em 210°C por 10 a 20 minutos, tirando os biscoitos quando estiverem dourados;
6. Esperar esfriar e levar à geladeira.

## 4. PANQUEQUINHAS DE BACON



### Tempo de preparo:

15 minutos

### Tempo de espera:

10 minutos

### Quantidade de carboidratos por panquequinha:

2g

### Rendimento:

6 panquequinhas

### INGREDIENTES

- 6 fatias de bacon
- 3 claras de ovos (ou 3 ovos inteiros para panquequinhas mais encorpadas)
- $\frac{1}{4}$  xic de farinha de coco
- 1 cs de gelatina sem sabor
- 2 cs de manteiga derretida
- 2 cs de cebolinha picada
- $\frac{1}{2}$  cs de água

### PREPARO

1. Fritar as fatias de bacon em uma frigideira;
2. Retirar as fatias de bacon e picá-las finamente, deixando sua gordura na frigideira;
3. Bater bem as claras (ou os ovos inteiros) e reservar;
4. Em um recipiente grande misturar a farinha de coco, a gelatina, a cebolinha e o bacon;
5. Adicionar a água e misturar bem;
6. Adicionar as claras lentamente (ou ovos inteiros batidos) enquanto misturar (a massa deve ficar grossa e irregular);
7. Abrir a massa e cortá-la em círculos (com não mais que um dedo de grossura);
8. Reaquecer a frigideira com gordura em fogo médio;
9. Fritar por cerca de 3 minutos cada um dos lados da panquequinha;
10. Servir.

## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

### 5. PÃO LOW-CARB DE FRIGIDEIRA



#### Tempo de preparo:

7 minutos

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

**Rendimento:** 1 pão

#### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 cs de farinha de amêndoas
- 1 cs de farinha de coco (ou linhaça)
- ½ cc de fermento em pó (opcional)
- 1 cs de água
- Sal a gosto

#### PREPARO

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

## 6. FÁCIL E MARAVILHOSO PANINI LOW-CARB



### **Tempo de preparo:**

3 minutos

### **Tempo de espera:**

8 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por panini:** 1g

**Rendimento:** 1 panini

### **INGREDIENTES**

- 4 cs de requeijão
- 2 ovos
- 2 cc de fermento em pó
- 2 cs de queijo parmesão ralado
- Sal e orégano a gosto
- Manteiga para untar

### **PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes em uma tigela;
2. Untar com azeite uma forma que possa ir ao microondas com cerca de 15 cm de diâmetro;
3. Despejar a massa na forma untada;
4. Levar ao microondas por cerca de 3 minutos;
5. Desenformar e rechear com o que desejar;
6. Fechar o panini com os ingredientes dentro e levar à frigideira (ou sanduicheira);
7. Fritar cada um dos lados até que fiquem douradinhos;
8. Servir.

## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

### 7. PÃO PLOC: PARMESÃO, LINHAÇA, OVOS E COCO

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por fatia:** 1g

**Rendimento:** 20 fatias

**INGREDIENTES**

- 2 xic de farinha de linhaça
- 6 ovos
- 6 cs de leite de coco
- $\frac{3}{4}$  xic de queijo parmesão ralado
- 2 cc de fermento para bolo
- 1 pitada de sal

**PREPARO**

1. Misturar tudo no liquidificador ou na batedeira;
2. Colocar em uma forma de silicone ou uma forma untada;
3. Levar a mistura ao forno por cerca de 30 minutos;
4. Deixar esfriar um pouco e servir.

## 8. PÃO DE AMÊNDOAS CONTEMPORÂNEO



### Tempo de preparo:

5 minutos

### Tempo de espera:

15 minutos

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

**Rendimento:** 2 fatias

### INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$  xic de farinha de amêndoas
- 2 ovos grandes
- 5 cs de manteiga sem sal
- 1 cc de fermento químico

### PREPARO

1. Colocar em uma assadeira untada ou antiaderente;
2. Bater os ovos;
3. Derreter a manteiga, adicionar à mistura e continuar batendo;
4. Dividir a mistura igualmente em 6 partes, colocando em formas para cupcakes ou algo equivalente;
5. Assar por 12 - 17 minutos a 180°C (varia de acordo com o forno, preste atenção);
6. Deixar esfriar e servir.

## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

### 9. PÃO LOW-CARB DE MICROONDAS



#### Tempo de preparo:

2 minutos

**Opcionalmente** pode-se preparar o pão diretamente na frigideira ou então no forno

#### Tempo de espera:

2 minutos

#### Quantidade de carboidratos por pão:

4g

#### Rendimento:

2 porções

#### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 cs manteiga
- 1 cs de creme de leite ou requeijão
- 1 cc de psyllium
- 1 cs de queijo ralado
- 1 cs de farinha de amêndoas
- 1 cs de farinha de linhaça dourada
- 1 cc de fermento químico
- 1 cs água
- Sal a gosto

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes;
2. Levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos;
3. Retirar e servir (ou reservar para comer depois).

## 10. PÃO DE QUEIJO LOW-CARB



### Tempo de preparo:

5 minutos

### Tempo de espera:

15 minutos

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

**Rendimento:** 8 pães de queijo

### INGREDIENTES

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

### PREPARO

1. Misturar todos ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea;
2. Dividir a massa em forminhas (podem ser forminhas feitas de papel, silicone ou mesmo de metal);
3. Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos;
4. Retirar, esperar esfriar, desenformar e servir.

## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

### 11. PIPOCA LOW-CARB "FAKE"

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

24 a 48 horas

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

1g

**Rendimento:**

1 a 2 porções

#### INGREDIENTES

- 60g de queijo parmesão em cubos

#### PREPARO

1. Picar o parmesão em cubos bem pequenos;
2. Colocar os cubos de parmesão em uma assadeira forrada com papel manteiga ou toalha e cobri-los com papel manteiga ou toalha;
3. Deixar a assadeira fora da geladeira, em um local fresco, e esperar cerca de 24 a 48 horas para que o papel absorva parte das gorduras do queijo;
4. Levar ao forno preaquecido em temperatura média-alta (cerca de 210°C) por cerca de 5 a 10 minutos;
5. Servir.

## 12. BOLINHA DE QUEIJO



### Tempo de preparo:

5 minutos

### Tempo de espera:

2 minutos

### Quantidade de carboidratos por bolinha:

2g

### Rendimento:

8 bolinhas

### INGREDIENTES

- 150g de queijos a sua escolha
- 1 cs de requeijão
- 1 ovo
- 1 xic de farinha de linhaça
- Queijo parmesão ralado (o quanto baste)
- Sal e temperos a gosto

### PREPARO

1. Picar bem os queijos e misturá-los com o requeijão;
2. Fazer bolinhas com a mistura (pode ser necessário acrescentar um pouco de queijo parmesão ralado para deixar a mistura consistente

a esse ponto);

3. Empanar as bolinhas duas vezes (passar as bolinhas no ovo, depois cobri-las com linhaça, e repetir o processo mais uma ou duas vezes);
4. Levar as bolinhas ao forno em temperatura alta por cerca de 5 minutos (até que a superfície das bolinhas esteja seca);
5. Tirar do forno, esperar esfriar e servir.

## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

### 13. PANQUECA LOW-CARB IDÊNTICA



#### Tempo de preparo:

10 minutos

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

**Rendimento:** 1 panqueca

#### INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro
- 1 cs de queijo ralado
- 1 cs de creme de leite
- 1 cs farinha de amêndoas
- Gordura para untar (azeite, manteiga ou óleo de coco)

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes em um recipiente;
2. Despejar a mistura em uma frigideira untada, em fogo baixo;
3. Esperar a mistura ficar firme, e então virá-la;
4. Deixar dourar dos dois lados conforme desejado;
5. Rechear conforme desejado, enrolar, e servir.

## 14. CONSERVA CASEIRA DE OVOS DE CODORNA



### Tempo de preparo:

20 minutos

### Tempo de espera:

7 dias

### Quantidade de carboidratos:

0g

### Rendimento:

porções = número de ovos

### INGREDIENTES

- Ovos de codorna cozidos
- Vinagre
- Temperos (usamos tomilho, orégano, e sal)

### PREPARO

1. Descascar os ovos de codorna;
2. Colocá-los em um recipiente higienizado;
3. Preencher o recipiente com vinagre;
4. Adicionar os temperos desejados;
5. Tampar o pote, levar à geladeira e aguardar por cerca de 1 semana;
6. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 15. EMPADINHA LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

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

**Rendimento:** 2 empadas

#### INGREDIENTES

- 1 ovo
- ½ xic de farinha de amêndoas
- 2 cs de manteiga
- sal a gosto

#### SUGESTÃO DE RECHEIO

- Palmito e requeijão
- Queijo prato ou muçarela fatiado

#### PREPARO

1. Misturar os ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea;
2. Dividir a massa em forminhas (podem ser forminhas de muffin feitas

de papel, silicone ou mesmo de metal);

3. Espalhar a massa nas forminhas, deixando um espaço no meio para rechear;
4. Rechear as empadas;
5. Cobrir as empadas com o restante da massa ou com queijo;
6. Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos;
7. Retirar, esperar esfriar, desenformar e servir.

## 16. ABACATE COM BACON O ABACA-BACON



### Tempo de preparo:

5 minutos

### Tempo de espera:

2 minutos

### Quantidade de carboidratos por abaca-bacon:

2g

### Rendimento:

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 abacate cortado ao meio sem caroço
- 4 fatias de bacon fritas e picadas em quadradinhos
- 1 fatia de limão
- 1 cs de alho amassado
- 1 cs de manteiga
- 1 cs de vinagre balsâmico

### PREPARO

1. Passar o limão (ou seu suco) na parte interna dos abacates para evitar que escureçam;
2. Colocar metade dos pedacinhos de bacon em cada uma das metades do abacate;
3. Aquecer todos outros ingredientes em uma frigideira;
4. Mexer a mistura constantemente com auxílio de uma colher por cerca de 1 a 2 minutos ou até a mistura começar a ferver;
5. Retirar do fogo e jogar metade da mistura quente sobre cada uma das metades dos abacates;
6. Servir e apreciar.

## ALMOÇO E JANTAR

### 17. BOLOVO PALEO

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

60 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por bolinho:**

4g

**Rendimento:**

4 bolinhos

#### INGREDIENTES

- 4 ovos cozidos
- 2 cs de azeite de oliva
- 1 cebola pequena, finamente fatiada
- 700g de carne moída
- 1 pitada de noz moscada
- 1 pitada de orégano
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ovo cru

#### PREPARO

1. Preaquecer o forno a 160°C;
2. Aquecer uma frigideira com azeite de oliva e cozinhar as cebolas até que fiquem macias (cerca de 5 minutos);
3. Numa tigela, acrescentar a cebola cozida com a carne moída, os temperos e o ovo cru, e misturar bem com as mãos;
4. Separar a mistura em 4 porções iguais;
5. Rolar cada porção de carne num formato de bola e amassar, deixando assim um formato oval;
6. Colocar um ovo cozido no meio de cada um e cobri-lo completamente com a carne, usando suas mãos;
7. Numa forma, cozinhar os bolos de carne por cerca de 35 minutos;
8. Retirar e deixar esfriar por cerca de 10 minutos;
9. Servir.

## 18. PASTEL DE FORNO



### Tempo de preparo:

20 minutos

### Tempo de espera:

15 minutos

### Quantidade de carboidratos por pastel:

6g

### Rendimento:

4 pastéis

### INGREDIENTES

- 100g de queijo muçarela
- 1 xic de farinha de amêndoas
- 1 ovo (opcional)
- Recheio a gosto

### PREPARO

1. Colocar o queijo em uma panela em banho-maria;
2. Mexer até que o queijo comece a derreter;
3. Adicionar a farinha de amêndoas – sempre mexendo bem;
4. Adicionar o ovo e continuar mexendo;
5. Mexer até ter uma mistura homogênea e consistente;
6. Coloca a massa sobre uma superfície firme;
7. Abrir a massa com o auxílio de um rolo de massa;
8. Cortar a massa em círculos com cerca de 15 cm de diâmetro;
9. Rechear os pastéis a gosto, fechando bem suas extremidades;
10. Colocar os pastéis em uma assadeira e levá-los ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos (até que sua massa fique dourada);
11. Retirar do forno e servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 19. PIZZA À BASE DE FARINHA DE BERINJELA

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

15 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:**

7g

**Rendimento:**

2 porções

#### INGREDIENTES

- 6 cs de farinha de berinjela
- 2 cs de azeite de oliva extra virgem
- 2 a 4 cs de água
- 1 a 2 cs de queijo parmesão ralado (opcional)
- Molho de tomate (de preferência o caseiro ensinado neste livro)

#### PREPARO

1. Adicionar a farinha e o azeite em um recipiente;
2. Acrescentar, opcionalmente, o queijo parmesão ralado e adicionar aos poucos a água, analisando a textura da massa para que não fique tão seca ou tão

úmida. Caso não tenha necessidade de colocar mais água, não acrescente;

3. Depois de obter uma massa firme, espalhar em uma assadeira e leve para assar por aproximadamente 15 minutos;
4. Colocar o molho de tomate sobre a massa de berinjela, usar os ingredientes que preferir para definir o sabor de sua pizza, e levar novamente ao forno para assar o recheio e servir depois de pronto.

## 20. PIZZA COM MASSA DE BERINJELA



### Tempo de preparo:

5 minutos

### Tempo de espera:

10 minutos

### Quantidade de carboidratos por mini-pizza

0g

### Rendimento:

10 a 15 mini-pizzas  
(dependendo do tamanho da berinjela)

### INGREDIENTES

- Fatias de berinjela
- Sugestão de Recheio**
- Molho de tomate caseiro
- Fatias de presunto
- Fatias de queijo
- Tomate em rodela
- Manjericão
- Orégano
- Queijo parmesão ralado

### PREPARO

- Dispor as fatias de berinjela em uma forma, colocar o molho de tomate sobre cada uma dessas fatias de berinjela e colocar presunto, queijo e os tomates da forma que preferir;
- Adicionar os temperos, caso desejar, e levar às pizzas ao forno até a berinjela assar e o queijo derreter.

## ALMOÇO E JANTAR

### 21. PIZZA LOW-CARB DE COUVE-FLOR

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por pedaço:** 3g

**Rendimento:** 8 pedaços

#### INGREDIENTES

- 1kg couve-flor (1 cabeça grande)
- 200g muçarela ralada
- 1 ovo (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

#### PREPARO

1. Processar a couve-flor em um processador de alimentos;
2. Misturar com os demais ingredientes até que fique uma massa homogênea;
3. Abrir a massa em uma forma untada com azeite;
4. Levar ao forno por 15 minutos ou até dourar um pouco (a couve-flor vai soltar um pouco de água);
5. Virar a massa e deixar assando por mais 5 minutos;
6. Tirar do forno e rechear com o recheio de sua preferência;
7. Levar ao forno novamente, dependendo do recheio;
8. Servir.

## 22. QUICHE LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

4g (sem contar o recheio)

**Rendimento:**

1 a 2 porções

**INGREDIENTES****Massa**

- ½ xic de farinha de amêndoas
- ½ xic de farinha de linhaça
- 1 ovo
- 3 cs de manteiga

**Sugestão de Recheio**

- ½ xic de champignon em conserva fatiados
- ½ xic de palmito fatiado
- ½ xic de cebola picada
- ½ xic de tomate
- 3 cs de cebolinha picada
- 3 cs de azeitonas picadas
- ½ xic de requeijão
- Muçarela para cobrir

**PREPARO****Massa**

1. Misturar os ingredientes da massa até obter uma massa homogênea;
2. Despejar a mistura em uma forma untada com azeite, ou manteiga;
3. Espalhar a massa com a mão, moldando a base e a borda da quiche;
4. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C até a massa estar dourada;
5. Retirar, rechear conforme o desejado, voltar ao forno;
6. Servir.

**Recheio**

*O recheio fica a seu critério, mas como dica, sugerimos esta opção.*

7. Misturar todos os ingredientes;
8. Cobrir com muçarela, e levar ao forno para gratinar;
9. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 23. TROUXINHAS LOW-CARB DE BACALHAU

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

40 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 2g

**Rendimento:** 6 porções

#### INGREDIENTES

- 300g de bacalhau desfiado e demolido
- 1 maço de couve manteiga
- 3 dentes de alho
- 200 ml de leite de coco
- Amêndoas laminadas a gosto
- Azeite
- Noz moscada a gosto
- Sal a gosto

#### PREPARO

1. Retirar os talos mais grossos da couve;
2. Cozer bem as folhas da couve por cerca de 15 minutos;
3. Escorrer a água da couve e reservar;
4. Cozer o bacalhau em leite de coco durante 5 a 6 minutos (para ficar mais macio) e reservar;
5. Dourar um pouco o alho com azeite em uma frigideira;
6. Adicionar o bacalhau e os temperos à frigideira;
7. Mexer bem a mistura durante uns 10 minutos;
8. Fazer trouxas recheando as folhas de couve com a mistura de bacalhau e temperos;
9. Colocar tudo numa forma e espalhar a amêndoa laminada por cima;
10. Levar ao forno a 180°C até que a amêndoa fique tostada e deliciar-se.

## 24. TARTAR LOW-CARB DE SALMÃO



### Tempo de preparo:

15 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 2g

**Rendimento:** 3 porções

### INGREDIENTES

- 300g de salmão cortado em cubos
- 1 cs de cebolinha picada
- 1 cs de cebola roxa picada
- 75g de cream cheese
- 1 cs de suco de limão
- Polpa de um abacate maduro
- Sal e pimenta a gosto

### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea;
2. Colocar em potes de sua preferência;
3. Servir.

### 25. OMELETE DE FORNO CETOGENICO SABOR PIZZA

**Tempo de preparo:**

20 minutos

**Tempo de espera:**

40 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 1g

**Rendimento:** 30 porções

#### INGREDIENTES

- 150g de bacon (mas pode colocar mais se preferir!)
- 700g de carne moída temperada a gosto
- 20 ovos
- 250g de muçarela
- 1 xic de molho de tomate (de preferência o ensinado mais adiante neste livro)
- Manjerição e orégano a gosto

#### PREPARO

1. Fritar o bacon em uma frigideira até que fique do ponto desejado;
2. Reservar o bacon e utilizar a gordura que sobrou na frigideira para untar uma assadeira;
3. Em uma panela, misturar a carne moída e os ovos;
4. Despejar os ovos e a carne moída na assadeira untada e levar ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que a mistura se solidifique;
5. Retirar do forno e cobrir com o molho de tomate caseiro, a muçarela, o manjerição o orégano;
6. Levar ao forno novamente até gratinar a muçarela;
7. Retirar, cortar e servir.

## 26. MACARRÃO LOW-CARB DE ABOBRINHA



### Tempo de preparo:

20 minutos

### Tempo de espera:

50 minutos

### Quantidade de carboidratos

por porção: 3g

**Rendimento:** 2 porções

### INGREDIENTES

- 2 abobrinhas lavadas
- Azeite

### PREPARO

1. Com auxílio de um fatiador de legumes cortar as abobrinhas em palitos, como se fosse batata palito – no caso teremos “abobrinha palito”;
2. Descartar as sementes;
3. Colocar as tiras de abobrinha em um recipiente e salpicar sal por cima dela;
4. Depois que a abobrinha soltar água, lavá-la;
5. Levar as tiras de abobrinha a uma frigideira com azeite ou manteiga;
6. Juntar o molho desejado;
7. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 27. MACARRÃO DE ABOBRINHA #2 DO TIM FERRISS

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 3g

**Rendimento:**

4 porções

#### INGREDIENTES

- 4 abobrinhas pequenas
- 2 dentes de alho picados
- 1 cs de manteiga
- ½ limão espremido
- Sal
- Pimenta e outros temperos a gosto

#### PREPARO

1. Descascar as abobrinhas (opcional);
2. Cortar as abobrinhas em rodela, e secar sobre papel toalha;
3. Numa frigideira preaquecida em fogo alto, derramar azeite (fazer um círculo de cerca de 10cm de diâmetro);
4. Jogar os dentes de alho picados para fritar no azeite;
5. Esperar cerca de 30 segundos e jogar as 4 abobrinhas;
6. Misturar bastante e adicionar a manteiga e o suco de limão;
7. Misturar bastante, e acrescentar sal, pimenta e outros temperos;
8. Quando a abobrinha estiver no ponto desejado, desligar o fogo (quanto mais al dente você quiser a abobrinha, menos tempo precisa mexer);
9. Servir.

## 28. MACARRÃO DE PUPUNHA AO MOLHO BRANCO



### Tempo de preparo:

20 minutos

### Tempo de espera:

20 minutos

### Quantidade de carboidratos na receita toda:

20g

### Rendimento:

2 porções

### Observação:

Este macarrão de pupunha pode ser encontrado à venda, inclusive em diversas lojas online.

### INGREDIENTES

- 300g de macarrão de pupunha
- 1 xic de creme de leite
- 1 cs de requeijão
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- 50g de champignon
- Salsinha, cebolinha, manjeriço
- Sal a gosto

### PREPARO

1. Refogar o alho e a cebola até que estejam do seu agrado;
2. Com a panela ainda em fogo baixo, adicionar o macarrão de pupunha (já previamente lavado),

e misturar;

3. Adicionar o champignon, e misturar;
4. Desligar o fogo (é importante que o macarrão esteja bem quente e já no ponto desejado);
5. Adicionar o creme de leite, o requeijão e o sal, e mexer bem;
6. Adicionar as ervas frescas e misturar novamente;
7. Já no prato, finalizar com nozes (de preferência já "quebradas") e alho desidratado;
8. Servir.

### 29. OSSOBUCO ITALIANO

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

2 horas

**Quantidade de carboidratos por porção:**

15g

**Rendimento:**

2 porções

#### INGREDIENTES

- Azeite
- 4 cenouras
- 4 tomates
- 4 dentes de alhos picados
- 2 ossobucos
- 1 xic de vinho branco
- Sal e pimenta do reino a gosto

#### PREPARO

1. Untar com azeite uma assadeira que possa ir ao forno;
2. Cortar as cenouras no sentido do comprimento, em 4 partes, e forrar a assadeira com elas;
3. Colocar os pedaços de ossobuco sobre a cama de cenouras;
4. Distribuir os tomates fatiados sobre a assadeira toda (você pode utilizar tomates pelados, se preferir);
5. Passar azeite por cima de tudo,
6. Cobrir a assadeira com vinho branco;
7. Distribuir o alho picado sobre tudo;
8. Salpicar sal e pimenta do reino, cobrir com papel alumínio, e levar ao forno por cerca de 2 horas;
9. Servir.

## 30. SUFLÊ LOW-CARB DE FRANGO



### Tempo de preparo:

10 minutos

### Tempo de espera:

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 10g

**Rendimento:** 4 porções

### INGREDIENTES

- 500g de frango desfiado (ou carne seca desfiada ou carne moída)
- 400g de requeijão
- ½ xic de molho de tomate (de preferência o ensinado mais adiante neste livro)
- 4 ovos
- 100g de azeitonas fatiadas
- Queijo ralado para cobrir
- Temperos e sal a gosto

### PREPARO

1. Separar as gemas das claras e bater até formar clara em neve;
2. Misturar o frango desfiado, o requeijão, o Molho de tomate caseiro, as gemas dos ovos, as azeitonas e o tempero até obter uma mistura homogênea;
3. Adicionar as claras em neve à mistura e mexer delicadamente;
4. Despejar a massa em uma forma untada e cobrir com queijo ralado;
5. Levar a mistura ao forno por cerca de 30 minutos;
6. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 31. FRANGO XADREZ LOW-CARB SUPER RÁPIDO!

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 4g

**Rendimento:** 3 porções

#### INGREDIENTES

- 500g de peito de frango picado em cubos
- 6 a 10 dentes de alho picados
- 1 cebola grande
- 2 pimentões verdes
- 50g de amendoim descascado
- Shoyu a gosto (prefira uma opção de shoyu sem glúten)

#### PREPARO

1. Colocar em uma frigideira untada o frango, o alho e o shoyu;
2. Deixar cozinhando por cerca de 10 minutos, mexendo às vezes para evitar que o frango grude no fundo na frigideira;
3. Neste meio tempo, picar os pimentões e a cebola em pedaços grandes;
4. Adicionar a cebola, os pimentões picados e os amendoins à frigideira e deixar cozinhar por cerca de 5 a 10 minutos;
5. Servir.

## 32. SALPICÃO LOW-CARB DE FRANGO



### Tempo de preparo:

10 minutos

### Quantidade de carboidratos por porção:

2g

### Rendimento:

5 porções

### INGREDIENTES

- 500g de frango cozido desfiado e temperado a gosto
- 200g de maionese de abacate (ou outra maionese caseira)
- ½ xíc de creme de leite (ou requeijão)
- 1 cebola grande picada
- 1 cenoura média ralada
- Cebolinha e salsinha (ou qualquer outro tempero de sua preferência) a gosto
- Sal a gosto
- Amêndoas laminadas (ou qualquer oleaginosa de sua preferência – nozes, castanha do Pará, amendoim, ou um mix com os diversos tipos)

### PREPARO

1. Colocar os ingredientes dentro de um recipiente, com exceção das amêndoas, e misturar com o auxílio de um utensílio de sua preferência;
2. Adicionar as amêndoas laminadas no conteúdo previamente misturado e misturar novamente.

## ALMOÇO E JANTAR

### 33. ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA RÁPIDO E FÁCIL

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

50 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

12g

**Rendimento:**

5 porções

#### INGREDIENTES

- 1 abóbora cabotiá sem casca
- Muçarela (para cobrir)
- 400g de carne moída cozida e temperada a gosto
- 200g de requeijão
- Queijo parmesão ralado

#### PREPARO

1. Cozinhar a abóbora com sal a gosto, amassar e usar parte dela para cobrir o fundo de uma assadeira;
2. Sobre a abóbora, colocar a muçarela até cobrir o fundo;
3. Juntar a carne moída e o requeijão até obter uma mistura homogênea e

coloque sobre o queijo muçarela;

4. Usar a outra parte da abóbora cozida para cobrir e esconder o recheio de carne moída;
5. Finalizar com o queijo muçarela e queijo ralado para gratinar;
6. Levar ao forno e retire quando os queijos estiverem gratinados, por aproximadamente 10 minutos.

## 34. ROCAMBOLE LOW-CARB DE CARNE MOÍDA

**Tempo de preparo:**

20 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

1g

**Rendimento:**

10 porções

**INGREDIENTES****Massa**

- 1 kg de carne moída
- 1 ovo
- 1 cs de alho picado
- 1 cebola picada
- Queijo parmesão ralado (opcional e a gosto)
- Sal a gosto

**Recheio**

- 100g de muçarela
- 100g de presunto
- 100g de palmito fatiado
- 25g de queijo gorgonzola
- 25g de azeitonas picadas

**PREPARO**

1. Misturar a carne, o ovo, o alho, parte da cebola picada, o queijo ralado e o sal até formar uma mistura homogênea;
2. Distribuir um plástico filme em cima de uma superfície plana (mesa, pia ou onde preferir) e amassar a carne para abri-la bem;
3. Distribuir os ingredientes do recheio sobre a "massa de carne";
4. Enrolar o rocambole com o auxílio do plástico filme;
5. Colocar em uma assadeira e levar ao forno em temperatura média por, aproximadamente, 30 minutos.

## ALMOÇO E JANTAR

### 35. SALADA DE CARPACCIO DE ABOBRINHA LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:**

4 g

**Rendimento:**

2 porções

**INGREDIENTES**

- 1 abobrinha
- Azeite
- 2 cs de salsinha
- 2 cs de cebolinha
- Sal e pimenta do reino
- Gotas de limão
- 2 cs de queijo parmesão
- 5 cs de nozes picadas

**PREPARO**

1. Fatiar todas as abobrinhas em fatias bem finas e dispô-las sobre uma travessa ou prato raso;
2. Temperar espalhando por cima da abobrinha o sal, a pimenta, o azeite e o limão;
3. Distribuir sobre o carpaccio o queijo e as nozes;
4. Finalizar distribuindo as ervas frescas;
5. Servir.

## 36. CHIPS DE ABOBRINHA



### Tempo de preparo:

5 minutos

### Tempo de espera:

40 minutos

### Quantidade de carboidratos na receita toda:

5g

### Rendimento:

30 a 40 chips

### INGREDIENTES

- 1 abobrinha
- Sal e temperos a gosto

### PREPARO

1. Fatiar a abobrinha em fatias bem finas;
2. Distribuir as fatias em uma assadeira forrada com papel manteiga e esperar 20 minutos;
3. Temperar as abobrinhas conforme desejado (sal, pimenta do reino, ervas desidratadas, etc);
4. Levar a assadeira ao forno em temperatura média por cerca de 20 minutos (até que as abobrinhas estejam douradas);
5. Tirar do forno, esperar esfriar, servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 37. PURÊ LOW-CARB DE COUVE-FLOR

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

8g

**Rendimento:**

4 porções

**Dica:**

Temperar no prato com canela  
ou curry.

**INGREDIENTES**

- 2 cs de água
- 1 cabeça de couve-flor
- 35g castanhas de caju
- 1 xic de leite de coco
- Sal e temperos a gosto

**PREPARO**

1. Limpar a couve-flor, retirando suas folhas, e destrinchá-la em pedaços pequenos;
2. Colocar a água em uma panela juntamente com os pedaços de couve-flor;
3. Adicionar o leite de coco e a castanha de caju;
4. Misturar e esperar começar a ferver;
5. Tampar a panela e deixar cozinhando por cerca de 30 minutos em fogo baixo;
6. Adicionar sal e misturar bem;
7. Amassar a mistura com auxílio de um garfo até a consistência desejada;
8. Servir.

## 38. ANTEPASTO DE BERINJELA



### Tempo de preparo:

15 minutos

### Tempo de espera:

40 minutos

### Quantidade de carboidratos por porção:

5g

### Rendimento:

4 a 6 porções

### INGREDIENTES

- 3 berinjelas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão verde
- 1 cebola picada
- Azeitonas pretas
- Alho
- Orégano
- Azeite de oliva
- Sal

### PREPARO

1. Picar a berinjela e os pimentões em cubos;
2. Picar a cebola e o alho da maneira que preferir;
3. Misturar com os outros ingredientes e dispor a mistura em uma forma previamente regada com azeite;
4. Adicionar 1 copo de água na forma, cobrir com papel alumínio e colocar no forno a 200°C;
5. Após 20 minutos, abrir e dar uma mexida em tudo, de forma a deixar o que estava embaixo na parte de cima e vice-versa;
6. Adicionar mais água se necessário e deixar no forno até que tudo fique bem cozido;
7. Servir frio ou quente.

## ALMOÇO E JANTAR

### 39. RATATOUILLE LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

30 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 5g

**Rendimento:**

10 a 12 porções

#### INGREDIENTES

- 2 abobrinhas
- 6 tomates médios
- 2 berinjelas
- 1 xic de molho de tomate (de preferência o ensinado mais adiante neste livro)
- Temperos a gosto

#### PREPARO

1. Cortar as abobrinhas, os tomates e as berinjelas em rodela;
2. Untar uma forma redonda (assadeira) com azeite;
3. Espalhar metade do Molho de tomate caseiro na assadeira;
4. Distribuir as rodela por sobre a assadeira

intercalando-as (1 de berinjela, 1 de abobrinha, 1 de tomate);

5. Preencher toda a assadeira (conforme imagem);
6. Cobrir tudo com a metade restante do Molho de tomate caseiro;
7. Salpicar os temperos escolhidos;
8. Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 30 minutos (sempre olhando para garantir que não queime);
9. Retirar e servir.

## 40. FAROFA LOW-CARB MOLHADINHA

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

7g

**Rendimento:**

6 porções

**INGREDIENTES**

- 400g de linguiça calabresa
- 1 cebola finamente picada
- 5 dentes de alhos picados
- 4 tomates picados
- 4 cs de óleo de coco (ou manteiga ou azeite ou banha)
- ½ xic de farinha de amêndoas
- 2 xic de castanhas do Pará trituradas
- 20 azeitonas picadas
- Sal e pimenta a gosto

**PREPARO**

1. Em uma panela, adicionar o óleo de coco, o alho e a cebola e deixar refogar por cerca de 5 minutos;
2. Adicionar a calabresa e deixar refogando mais um pouco;
3. Adicionar o tomate e as azeitonas e misturar bem;
4. Esperar a mistura secar um pouco (o tomate vai soltar um pouco de água);
5. Adicionar o restante dos ingredientes e misturar bem;
6. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 41. LASANHA LOW-CARB DE BERINJELA

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 5g

**Rendimento:** 5 a 6 porções

#### INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes
- 800g de carne moída (feita de acordo com sua preferência)
- 1 xic de molho de tomate (de preferência o ensinado mais adiante neste livro)
- 300g de presunto fatiado
- 300g de muçarela fatiada
- Orégano e outros tempero a gosto

#### PREPARO

1. Cozinhar as berinjelas em uma panela por cerca de 10 a 15 minutos;
2. Cortar as berinjelas em rodela;
3. Fazer uma camada com as rodela de berinjela em
4. Cobrir com uma camada de carne moída, uma camada de molho de tomate caseiro, uma camada de presunto e uma de muçarela;
5. Repetir o processo até esgotar os ingredientes (ou a altura da forma);
6. Salpicar o orégano e os demais temperos desejados por cima da lasanha;
7. Levar ao forno por cerca de 15 minutos para derreter/gratinar o queijo;
8. Retirar, cortar e servir.

uma assadeira;

## 42. GUACAMOLE CASEIRO FÁCIL E RÁPIDO

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

3g

**Rendimento:**

10 porções

**INGREDIENTES**

- 2 abacates maduros
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- Suco de ½ limão
- Sal a gosto

**PREPARO**

1. Abrir e retirar a polpa dos abacates para um recipiente;
2. Amassar a polpa com auxílio de uma colher;
3. Espremer o limão sobre o abacate e misturar bem;
4. Adicionar o restante dos ingredientes e misturar;
5. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 43. CREME DE ESPINAFRE CETÔGENICO



#### Tempo de preparo:

15 minutos

#### Quantidade de carboidratos por porção:

3g

#### Rendimento:

2 porções

#### INGREDIENTES

- 300g de espinafre
- 3 cs de queijo parmesão ralado
- 4 cs de cream cheese (ou requeijão)
- 1 pitada de alho moído
- 1 pitada de cebola em pó
- Sal e pimenta a gosto

#### PREPARO

1. Aquecer uma panela em fogo médio e, quando estiver quente, adicionar o espinafre;
2. Deixar um pouco de água evaporar, temperar o espinafre e misturar bem;
3. Acrescentar o cream cheese e mexer até que ele esteja completamente derretido;
4. Abaixar o fogo, acrescentar o parmesão, e misturar até que a consistência engrosse;
5. Servir.

## 44. SOPA DE COUVE LOW-CARB NUTRITIVA



### Tempo de preparo:

10 minutos

### Tempo de cozimento

20 minutos

### Quantidade de carboidratos por porção:

5g

### Rendimento:

2 porções

### INGREDIENTES

- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande
- ½ maço de brócolis
- 1 couve-flor
- 3 abobrinhas
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 maço de couve (ou espinafre) finamente fatiada

### PREPARO

1. Descascar e lavar todos os ingredientes;
2. Colocar todos os ingredientes (exceto a couve e o azeite) para cozer em água com sal;
3. Colocar a couve (ou o espinafre) para cozer com sal em outra panela;
4. Quando os ingredientes estiverem todos cozidos, reduzir a água pela metade, adicionar o azeite e triturar tudo até formar um purê;
5. Caso fique muito grosso, adicionar um pouco de água;
6. Juntar a couve cozida e finamente fatiada ao purê e misture;
7. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 45. SOPA DE FRANGO COM TOMATE MULTIOCASIÕES

**Tempo de preparo:**

20 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:**

8g

**Rendimento:**

4 porções

#### INGREDIENTES

- 5 tomates picados
- 1,5 xic de cenoura ralada
- 1 xic de espinafre picado
- 1 cebola pequena picada
- 3 dentes de alho
- ¼ xic de leite de coco
- Manteiga
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 500g de peito de frango desfiado

#### PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Colocar os tomates com o lado cortado para baixo em uma assadeira;
3. Assar no forno por 15 a 20 minutos, retirar e deixar esfriar;
4. Remover a pele dos tomates;
5. Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;
6. Cozinhar a cebola picada, o alho e a cenoura ralada até que amoleçam (cerca de 10 minutos);
7. Adicionar os tomates e o espinafre e cozinhar por mais 5 minutos;
8. Utilizar um mixer para deixar a consistência conforme desejado;
9. Adicionar o leite de coco e misturar novamente;
10. Adicionar sal e pimenta a gosto e servir.

## 46. COZIDO CREMOSO DE COGUMELO

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

7g

**Rendimento:**

4 porções

**INGREDIENTES**

- 500g de cogumelos variados
- 4 cs de manteiga
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho amassados
- ¼ xic de vinho tinto (opcional)
- ½ xic de creme de leite (ou leite de coco)
- 2 cebolinhas picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto

**PREPARO**

1. Lavar bem os cogumelos e secar;
2. Picar os cogumelos e retirar a parte dura do "caule";
3. Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;
4. Colocar as cebolas e o alho e cozinhar até que comecem a ficar dourados (cerca de 5 minutos);
5. Adicionar os cogumelos e temperar a gosto com sal e pimenta do reino;
6. Após alguns minutos, você vai perceber que eles soltam um pouco de água, continuar cozinhando até que a água evapore;
7. Adicionar o vinho e o creme de leite (ou leite de coco) e misturar bem;
8. Após cozinhar por alguns minutos, acrescentar o restante dos ingredientes;
9. Abaixar o fogo e cozinhar por mais alguns minutos até que a consistência fique mais espessa;
10. Quando estiver ao seu gosto, servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 47. SOPA PALEO LOW-CARB À MODA ITALIANA

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

1 hora

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

3g

**Rendimento:**

8 porções

**INGREDIENTES**

- 500g de linguiça calabresa
- 500g de carne moída
- 4 xic de caldo de ossos (ou água)
- 500g abobrinha picada
- 1 pimentão verde picado
- 1 xic de salsão picado
- ½ cebola picada
- Ervas finas a gosto
- Sal e pimenta a gosto

**PREPARO**

1. Selar a linguiça e a carne em fogo médio em uma panela grande;
2. Tirar a água e reservar;
3. Adicionar os demais ingredientes e deixar até ferver;
4. Diminuir o fogo, tampar e cozinhar até que os vegetais fiquem macios (cerca de 25 minutos);
5. Misturar tudo, cobrir com ervas finas e servir.

## 48. SOPA DE AGRIÃO ESQUENTA-PEITO



### Tempo de preparo:

20 minutos

### Tempo de espera:

25 minutos

### Quantidade de carboidratos por porção:

3g

### Rendimento:

4 porções

### INGREDIENTES

- 3 xic de caldo de ossos (ou água)
- 1 alho-poró
- 1 maço de agrião
- 1 cebola
- ½ salsão finamente picado
- Sal e pimenta a gosto

### PREPARO

1. Aquecer o caldo de ossos em uma panela;
2. Em uma frigideira, cozinhar a cebola, o alho-poró e o salsão até que fiquem macios;
3. Colocar 2/3 desses vegetais na panela com caldo de galinha e reservar o restante;
4. Temperar o caldo com sal e pimenta a gosto;
5. Adicionar o maço de agrião na panela e cozinhar por alguns minutos até que ele murche;
6. Misturar bem com auxílio de um mixer;
7. Adicionar os vegetais reservados à panela;
8. Servir.

## ALMOÇO E JANTAR

### 49. SOPA DE OVOS CETOGÊNICA DE 5 MINUTOS

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

2,5g

**Rendimento:**

1 porção

**INGREDIENTES**

- 1,5 xic de caldo de ossos
- 1 cs de gordura de bacon (ou manteiga)
- 2 ovos grandes
- 1 cc de alho amassado (ou finamente picado)
- Tempero a gosto (sal, pimenta do reino, orégano, tomilho, etc...)

**PREPARO**

1. Aquecer uma panela no fogão em fogo médio-alto;
2. A receita deve ser feita rapidamente, então quanto mais quente melhor;
3. Adicionar o caldo de ossos e a gordura de bacon (ou manteiga);
4. Deixar o caldo ferver e misturar tudo;
5. Em seguida, adicionar o alho amassado e mexer novamente;
6. Desligar o fogo;
7. Bater os ovos em um recipiente separado e despejar no caldo ainda quente;
8. Misturar bem e deixar descansar por alguns minutos de modo a cozinhar os ovos;
9. Servir.

## 50. SOPA APIMENTADA DE JALAPEÑO



### Tempo de preparo:

15 minutos

### Tempo de espera:

25 minutos

### Quantidade de carboidratos por porção:

2,5g

### Rendimento:

2 porções

### INGREDIENTES

- 4 fatias de bacon
- 120g de cream cheese
- ½ xic de creme de leite
- 2 xic de água
- 2 cs de ervas picadas
- 2 dentes de alho finamente picados
- ¾ de queijo prato ralado
- ¾ xic de queijo parmesão ralado
- 4 pimentas jalapeño

### PREPARO

1. Fritar o bacon em uma panela média até ficar crocante, e reservar;
2. Na mesma panela, juntamente com a gordura do bacon, adicionar o creme de leite, a

água, e o cream cheese;

3. Aquecer a panela, mexendo sempre, até que o cream cheese derreta;
4. Adicionar o alho, as ervas e os queijos ralados até que fiquem completamente incorporados;
5. Lavar, e fritar (ou grelhar) os jalapeños até ficarem macios e dourados;
6. Retirar as suas peles e sementes, e picar bem;
7. Adicionar à sopa e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos;
8. Temperar com sal e pimenta a gosto;
9. Retirar do fogo e servir decorando com o bacon frito picado.

## ALMOÇO E JANTAR

### 51. SOPA DE BRÓCOLIS E QUEIJO DE 5 INGREDIENTES

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

4g

**Rendimento:**

8 porções

#### INGREDIENTES

- 4 xic de brócolis (cortado em pedaços pequenos)
- 4 dentes de alho picados
- 3 xic de caldo de ossos (ou água)
- 1 xic de creme de leite
- 3 xic de queijo ralado (parmesão, prato, ou muçarela)

#### PREPARO

1. Em uma panela grande e em fogo médio, refogar o alho por um minuto, até ficar dourado;
2. Adicionar o caldo de ossos, o creme de leite e o brócolis picado;
3. Aumentar o fogo e deixar

ferver, em seguida, reduzir o fogo e cozinhar por 15-20 minutos, até o brócolis ficar macio;

4. Adicionar o queijo ralado aos poucos, mexendo sempre até que todo o queijo seja incorporado;
5. Retirar do fogo quando todo o queijo estiver derretido;
6. Servir.

## 52. SOPA LOW-CARB CALDO VERDE DE CHUCHU

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

60 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 2g**Rendimento:** 4 porções**INGREDIENTES**

- 5 chuchus descascados
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 maço de couve manteiga
- ½ linguiça calabresa (ou bacon) em cubos
- Sal, pimenta e temperos a gosto

**PREPARO**

1. Cozinhar os chuchus até que estejam macios;
2. Bater os chuchus com um pouco de água no liquidificador até ter um creme homogêneo e reservar;
3. Fritar a linguiça e reservá-la;
4. Refogar o alho e a cebola;
5. Juntar a couve, e esperar que ela cozinhe;
6. Adicionar o creme de chuchu, e a calabresa;
7. Deixar reduzir até que esteja com a consistência desejada;
8. Temperar a gosto e servir.

## **SOBREMESAS**

### **53. BOLO DE COCO ULTRA RÁPIDO DE MICROONDAS**

**Tempo de preparo:**

4 minutos

**Tempo de espera:** 3 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por bolinho:** 2g

**Rendimento:** 1 bolinho

**INGREDIENTES**

- 3 cs de coco ralado desidratado sem açúcar
- 2 cs de leite de coco
- 1 ovo
- 2 cs de nata ou creme de leite sem soro
- 1 cc de óleo de coco (ou manteiga)
- 1 cs de xilitol
- Canela em pó a gosto (opcional)
- Essência de baunilha a gosto (opcional)

**PREPARO**

1. Em um recipiente que possa ir ao microondas, adicionar o leite de coco, o ovo, o creme de leite e o xilitol;
2. Misturar bem;
3. Adicionar o fermento e o coco ralado;
4. Misturar bem novamente e levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo da potência de seu forno;
5. Retirar do microondas e polvilhar com canela em pó;
6. Servir.

## 54. BOLO DE CENOURA DA VOVÓ LOW-CARB



### Tempo de preparo:

10 minutos

### Tempo de espera:

40 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por fatia:** 5g

**Rendimento:** 12 fatias

### INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros
- 1 cenoura
- ½ xic de óleo de coco
- 1 xic de farinha de coco
- 1 xic de farinha de amêndoas
- 5 cs de xilitol
- 1 cs de fermento químico

### Cobertura

- 1 xic de creme de leite
- 2 cc de cacau em pó
- 3 cc de xilitol

### PREPARO

1. Bater os ovos, óleo de coco e a cenoura em um liquidificador;
2. Colocar todos os outros ingredientes em um recipiente e adicionar a mistura a ele;
3. Misturar tudo até que fique homogêneo;
4. Levar ao fogo pré-aquecido em temperatura média por cerca de 40 minutos;
5. Retirar, desenformar, cobrir e servir.
6. Para a cobertura, misturar o creme de leite, o cacau em pó e o adoçante em uma panela em fogo baixo, até que comece a grudar levemente no fundo;
7. Cobrir o bolo;
8. Servir.

## **SOBREMESAS**

### 55. BOLO LOW-CARB JUNINO DE AMENDOIM

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

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

**Rendimento:** 8 pedaços

**INGREDIENTES**

- 1 xic de farinha de amendoim
- 2 ovos
- 2 cs de xilitol
- Essência de baunilha (opcional e a gosto)

**PREPARO**

1. Bater os ovos e o adoçante com o auxílio de uma batedeira por cerca de 3 minutos;
2. Adicionar a farinha de amendoim e misturar com cuidado com uma colher até que fique homogênea;
3. Distribuir a massa por uma assadeira antiaderente (ou untada);
4. 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);
5. Desligar o forno, esperar o bolo esfriar;
6. (Opcionalmente você pode cobri-lo com canela em pó e/ou pasta de amendoim);
7. Servir.

## 56. BOLO LOW-CARB DE CHOCOLATE



**Tempo de preparo:**  
10 minutos

**Tempo de espera:**  
40 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por fatia:** 10g

**Rendimento:**  
10 fatias

- 30g de oleaginosas picadas (opcional)
- 30g de gotas de chocolate 70% cacau

### **Cobertura - Opcional**

- ½ xic de creme de leite
- ¼ xic de xilitol
- ¼ xic de cacau em pó
- 30g de gotas de chocolate 70% cacau

4. Levar ao forno preaquecido em temperatura média (por volta de 180°C ou 200°C) por cerca de 40 minutos (ou até que esteja totalmente assado — fazer o “teste do palito”);
5. Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar e cobrir.

### **Cobertura**

6. Misturar todos os ingredientes da cobertura em uma panela em fogo baixo;
7. Esperar reduzir um pouco e ficar mais consistente;
8. Cobrir o bolo após desenformá-lo;
9. Servir.

### **INGREDIENTES**

- 1 xic de farinha de amêndoas
- ½ xic de adoçante xilitol
- 1 cs de manteiga
- ½ xic de cacau em pó
- 1 gema de ovo
- 1 clara (batida em neve)
- 1 xic de creme de leite
- 1 cc de fermento químico
- 1 cc de essência de baunilha

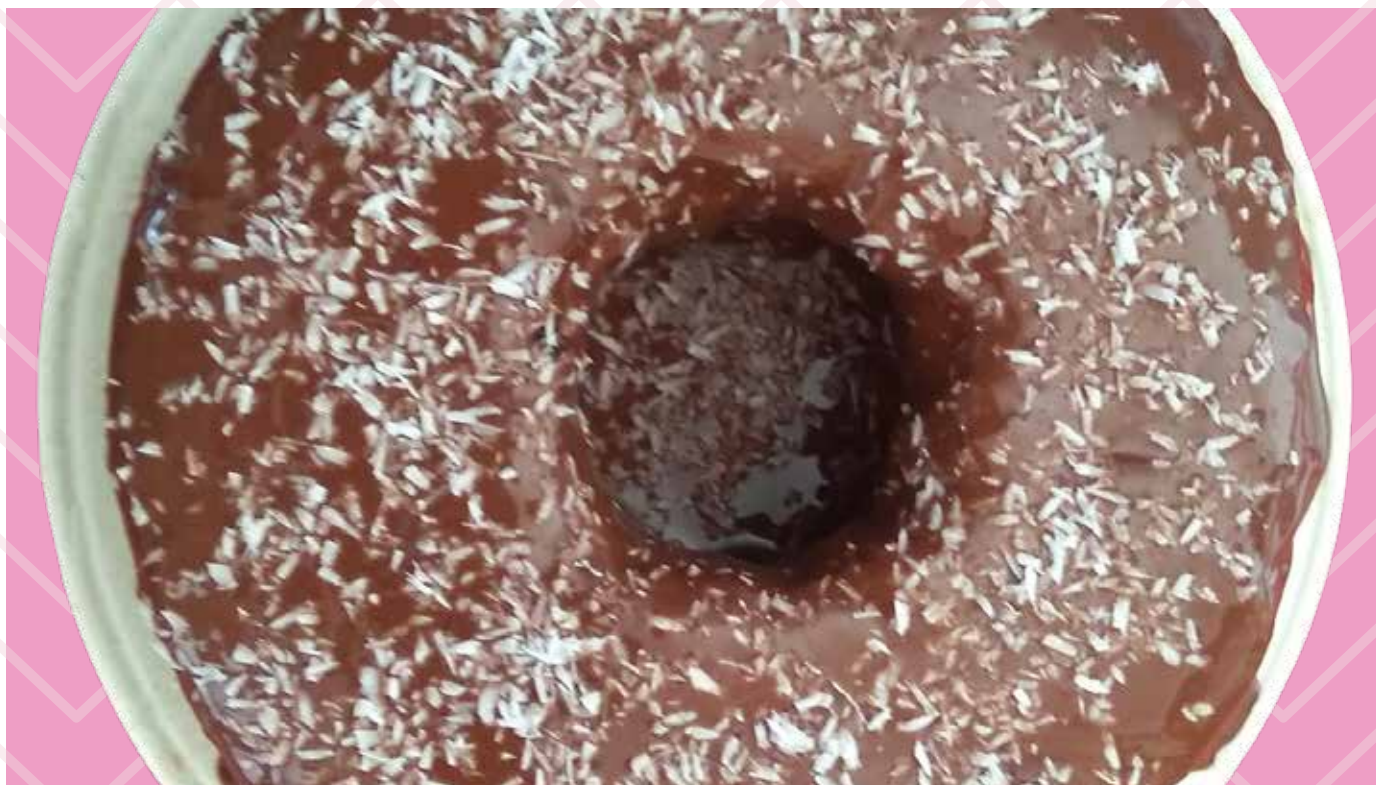
### **PREPARO**

#### **Bolo**

1. Juntar todos os ingredientes da massa, exceto a clara em neve e o fermento, e misturar bem;
2. Adicionar a clara em neve e o fermento e misturar até ter uma mistura homogênea;
3. Despejar a mistura em uma forma antiaderente ou untada;

## SOBREMESAS

### 57. BOLO LOW-CARB FORMIGUEIRO

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

40 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por pedaço:** 10g

**Rendimento:**

10 pedaços

#### INGREDIENTES

- 2 gemas (reserve as duas claras)
- ½ xic de xilitol
- 1 cs de manteiga
- ½ xic de leite de coco
- 1 xic de farinha de amêndoas
- ½ xic de coco ralado
- ½ xic de chocolate granulado meio amargo
- ½ cs de fermento químico em pó

#### PREPARO

1. Bater as duas claras até obter ponto de neve;
2. Misturar em um recipiente as gemas com o xilitol e bater esta mistura com a ajuda de uma batedeira;
3. Adicionar a manteiga e bater novamente até formar uma mistura homogênea;
4. Adicionar o leite de coco, a farinha low-carb e bater novamente com os outros ingredientes;
5. Juntar a mistura obtida com as claras em neve e bater novamente;
6. Adicionar o coco e o chocolate granulado e acrescentar o fermento em pó químico e misturar novamente até obter uma mistura homogênea;
7. Despejar a mistura em uma assadeira untada ou antiaderente;
8. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média e deixar aproximadamente 35 minutos;
9. Fazer, opcionalmente, uma cobertura com chocolate 70% derretido com creme de leite e xilitol e salpicar coco ralado sobre a cobertura.

## 58. BOLINHO DE CANECA "AMENDOLATE"



### **Tempo de preparo:**

2 minutos

### **Tempo de espera:**

2 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por bolinho:** 5g

### **Rendimento:**

1 bolinho

### **INGREDIENTES**

- 1 ovo
- 2 cs de manteiga
- 2 cs de farinha de amêndoas
- 1 cs de xilitol
- ½ cc de fermento em pó
- ½ cc de essência de baunilha
- 10g de gotas de chocolate 70% cacau
- 1 cs de manteiga de amendoim

### **PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma caneca;
2. Levar ao microondas em alta potência por cerca de 60-90 segundos;
3. Virar de cabeça para baixo e bater por sobre um prato para retirar da caneca;
4. Opcionalmente, cobrir com chocolate 70% derretido ou pasta de amendoim;
5. Servir.

## **SOBREMESAS**

### **59. BOLINHO DE CHOCOLATE DO MINUTO**

**Tempo de preparo:**

1 minutos

**Tempo de espera:** 2 minutos

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

**Rendimento:** 1 bolinho

#### **INGREDIENTES**

- 1 cs de manteiga
- 1 cs de xilitol
- 1 ovo
- Essência de baunilha a gosto
- 1 pitada de sal
- ¼ de xic de farinha de amêndoas
- Gotas de chocolate 70% cacau (opcional)

#### **PREPARO**

1. Colocar a manteiga numa forminha de cerâmica e misturar bem com o adoçante (se não tiver uma forminha, pode usar uma caneca normal);
2. Adicionar o ovo, a essência

de baunilha e o sal, e misturar bem;

3. Acrescentar a farinha de amêndoa e mexer;
4. Por fim, inserir as gotas de chocolate 70%;
5. Colocar no microondas por cerca de um minuto;
6. Comer de colher, ou deixar esfriar um pouquinho antes de remover da forminha.

## 60. CHOCOTONE LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO



### **Tempo de preparo:**

20 minutos

### **Tempo de espera:**

40 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por pedaço:** 6g

### **Rendimento:**

12 pedaços

### **INGREDIENTES**

- 5 ovos
- 1 xic de farinha de amêndoas
- 2 cs de adoçante xilitol
- 1 cc de essência de panetone
- 1 receita de brigadeiro low-carb (ensinada neste livro)

### **PREPARO**

1. Separar as claras das gemas e bater as claras para fazer clara em neve; Adicionar lentamente os outros ingredientes da massa e misturar com cuidado à clara em neve até obter uma mistura homogênea;
2. Despejar a mistura em uma forma de panetone e levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos;
3. Retirar do forno e esperar esfriar;
4. Remover uma “tampa” do panetone juntamente com uma parte de seu miolo e preencher a cavidade com o brigadeiro low-carb;
5. Tampar o panetone novamente com as partes removidas anteriormente;
6. Opcional: Fazer uma cobertura com chocolate 70% derretido com óleo de coco;
7. Servir

## SOBREMESAS

### 61. BEIJINHOS PALEOLÍTICOS DO GROK

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por beijinho:** 1g

**Rendimento:** 20 beijinhos

#### INGREDIENTES

- 100g de coco ralado
- 2 cs de óleo de coco
- 1 xic de leite de coco
- ½ xic de creme de leite
- 2 cs de xilitol
- 2 cc de essência de baunilha

#### PREPARO

1. Aquecer o óleo de coco em uma frigideira média em fogo baixo;
2. Quando estiver quente, acrescentar o creme de leite e misturar bem;
3. Adicionar o xilitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescentar cerca de metade do coco ralado e misturar bem;
4. Adicionar metade do leite de coco à mistura e novamente misturar bem;
5. Adicionar o restante de coco ralado e mexer bem;
6. Adicionar o restante de leite de coco, sempre misturando bem e tomando cuidado para não deixar a mistura secar demais e nem ficar molhada demais (cerca de 5 minutos);
7. Quando tiver uma mistura homogênea, retirar do fogo e deixar resfriar (a mistura vai firmar em temperatura ambiente, mas pode levar à geladeira ou freezer para acelerar o processo);
8. Enrolar as bolinhas de beijinho e cobrir com a cobertura desejada (sugestões: chocolate 70% derretido, cacau em pó, coco ralado, nozes bem picadas);
9. Servir.

## 62. BRIGADEIRO LOW-CARB PARA ALEGRAR O DIA



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:**  
30 minutos

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

**Rendimento:** 10 brigadeiros

### INGREDIENTES

- 1 xic de creme de leite
- 2 cs de cacau em pó
- 2 cs de xilitol
- 3 cs de manteiga sem sal

### PREPARO

1. Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos ingredientes;
2. Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1 - 2 minutos e desligar o fogo;
3. Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e, em seguida, guardar na geladeira;
4. Depois de morno, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira;
5. Servir.

## **SOBREMESAS**

### **63. CAJUZINHO LOW-CARB PARA FESTINHAS**

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por cajuzinho:** 3g

**Rendimento:** 10 cajuzinhos

**INGREDIENTES**

- 2 cs de pasta de amendoim sem açúcar
- ½ xic de farinha de amêndoas (ou de amendoim)
- 2 cs de creme de leite
- 1 cs de manteiga
- Coco ralado para decorar (opcional)

**PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma tigela;
2. Adicionar aos poucos o creme de leite até dar o ponto;
3. Quando estiver em um ponto consistente, enrolar;
4. Decorar com o coco ralado;
5. Levar à geladeira por cerca de 30 minutos;
6. Servir.

## 64. COCADA LOW-CARB TRADICIONAL



### **Tempo de preparo:**

10 minutos

### **Tempo de espera:**

15 a 25 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por cocada:** 6g

**Rendimento:** 12 cocadas

### **INGREDIENTES**

- 1 xic de leite de coco
- 1 xic de creme de leite
- 200g de coco ralado (sem açúcar)
- 3 ovos
- 6 cs de xilitol

### **PREPARO**

1. Colocar o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado em uma panela em fogo médio e misturar bem;
2. Adicionar os ovos e o adoçante;
3. Misturar até obter uma massa homogênea;
4. Continuar mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da

panela;

5. Desligar o fogo;
6. Distribuir a massa no formato desejado por sobre uma forma untada com óleo de coco ou forrada com papel manteiga;
7. Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 12 a 25 minutos (sempre olhando para garantir que não queime) até o ponto desejado;
8. Retirar e servir.

## **SOBREMESAS**

### **65. O DELICIOSO QUNDIM LOW-CARB**

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por quindim:** 3g

**Rendimento:** 4 quindins

**INGREDIENTES**

- 2 cs de coco ralado
- 3 gemas de ovo
- 2 cs de adoçante xilitol
- 1,5 cs de óleo de coco

**PREPARO**

1. Peneirar as gemas de ovo para tirar sua "pelinha";
2. Colocar as gemas peneiradas em um recipiente;
3. Adicionar os outros ingredientes e misturar bem;
4. Distribuir a mistura em forminhas untadas com óleo de coco;
5. Levar ao forno preaquecido em temperatura média em banho-maria por 30 minutos aproximadamente;
6. Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar, servir.

## 66. QUEIJADINHA LOW-CARB MAIS RÁPIDA DO MUNDO

**Tempo de preparo:**

2 minutos

**Tempo de espera:**

3 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por queijadinha:** 5g**Rendimento:** 1 queijadinha**INGREDIENTES**

- 1 ovo
- 2 cs de queijo parmesão ralado
- 2 cs de coco ralado
- 3 cs de leite de coco (opcional)
- Manteiga ou óleo de coco para untar a frigideira
- 1 cs de xilitol

**PREPARO**

1. Em um recipiente, misturar todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea;
2. A consistência da massa deve ser bem densa, portanto pode ser necessário adicionar mais queijo e coco dependendo do tamanho do ovo. A dica é ir sentindo o ponto da massa ao misturar os ingredientes com um garfo;
3. Untar uma frigideira com azeite ou manteiga;
4. Colocar a mistura em uma frigideira e cobrir seu fundo com o auxílio de um garfo (a mistura deve estar tão densa que não se espalhará sozinha por sobre a frigideira);
5. Ligar o fogo e tampar a frigideira;
6. Após 2 minutos, abrir e tentar virar a massa, se descolar facilmente, virar a massa, caso contrário, esperar mais um pouco;
7. Virá-la e deixá-la assando por mais 1 ou 2 minutos;
8. Servir.

## SOBREMESAS

### 67. MARIA-MOLE LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 2g

**Rendimento:** 8 porções

**INGREDIENTES**

- 12g de gelatina incolor
- 6 cs de água
- 1 xic de leite de coco
- ½ xic de adoçante eritritol
- 1 cs de farinha de coco
- 1 cs de coco ralado
- Essência de baunilha a gosto

**PREPARO**

1. Preparar a gelatina de acordo com as especificações do fabricante;
2. Misturar todos os ingredientes, incluindo a gelatina, em um recipiente com o auxílio de um mixer;
3. Espalhar a mistura em uma forma untada (por exemplo, com óleo de coco e coco ralado);
4. Levar a forma à geladeira por 4 horas;
5. Desenformar, cortar, e servir a maria-mole coberta com coco ralado.

## 68. DELÍCIA DE MORANGO



### **Tempo de preparo:**

20 minutos

### **Tempo de espera:**

1 hora

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

**Rendimento:** 12 porções

### **INGREDIENTES**

- 2 caixas de morangos picados
- 1 cs de manteiga
- 1 xic de leite de coco
- 4 cs de coco ralado
- ½ xic de adoçante eritritol
- ½ cc de essência de baunilha (opcional)
- ½ cc de goma xantana (opcional)

### **CAMADA PRETA (BRIGADEIRO)**

- 1cs de manteiga
- 1 xic de creme de leite
- ¼ xic de cacau em pó
- ½ xic de adoçante eritritol

### **PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes da camada branca em uma panela, exceto a goma xantana;
2. Levar a panela ao fogo baixo

e mexer até que a mistura engrosse um pouco (cerca de 5 a 10 minutos);

3. Adicionar a goma xantana, misturar bem, e despejar em uma forma;
4. Esperar esfriar um pouco e então distribuir os morangos por dentro e por cima dela;
5. Levar à geladeira;
6. Misturar todos os ingredientes da parte preta em uma panela;
7. Levar a panela ao fogo baixo e misturar bem até que fique com ponto de brigadeiro (cerca de 5 a 10 minutos);
8. Esperar esfriar um pouco;
9. Cobrir a forma que estava na geladeira com esse ganache de chocolate e adicionar o restante dos morangos;
10. Levar novamente à geladeira por cerca de 2 a 3 horas;
11. Servir.

## **SOBREMESAS**

### **69. O ENCANTADO DOCE DE ABÓBORA**

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 9g

**Rendimento:** 10 - 12 porções

**INGREDIENTES**

- 1 xic de creme de leite
- ½ xic de xilitol
- 500g de abóbora moranga (ou cabotiá) descascada
- Cravo e canela a gosto

**PREPARO**

1. Cortar a abóbora em pequenos pedaços;
2. Em uma panela, colocar a abóbora fatiada, o xilitol e os cravos;
3. Tampar a panela e levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a abóbora esteja bem cozida (cerca de 20 minutos);
4. Retirar do fogo, adicionar o creme de leite e misturar bem (se quiser pode misturar num liquidificador para facilitar, até obter a consistência desejada);
5. Retirar os cravos, se desejado, e servir.

## 70. A FACÍLIMA PAÇOQUINHA JUNINA SEM AÇÚCAR



### **Tempo de preparo:**

10 minutos

### **Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por paçoquinha:** 5g

**Rendimento:** 10 paçoquinhas

### **INGREDIENTES**

- 250g de amendoim torrado sem casca e sem sal
- 1 xic de farinha de amêndoas (ou de amendoim)
- 3 cs de manteiga (ou manteiga de coco)
- 4 cs de xilitol
- 1 pitada de sal

### **PREPARO**

1. Colocar todos os ingredientes em um processador de alimentos (ou liquidificador potente) e bater até obter uma "farofa fina";
2. Colocar essa farofa em uma forma ou em várias forminhas com o formato desejado, apertando bem a massa contra a forma;
3. Levar à geladeira por cerca de 30 minutos;
4. Retirar da geladeira e servir.

## SOBREMESAS

### 71. PÉ DE MOÇA BONITA LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

24 horas

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 6g

**Rendimento:**

10 a 12 porções

#### INGREDIENTES

- 200g de amendoim torrado sem casca e sem sal
- ½ xic de xilitol
- ½ xic de creme de leite ou leite de coco
- 1 cc de cacau em pó
- ½ cc de goma xantana
- ½ cs de manteiga ou óleo de coco

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes menos a goma xantana e o creme de leite em uma panela em fogo baixo;
2. Após obter uma mistura homogênea, desligar o fogo e adicionar o creme

de leite;

3. Misturar até homogeneizar;
4. Levar ao fogo baixo novamente e adicionar a goma xantana;
5. Mexer até que o fundo comece a grudar;
6. Desligar o fogo e despejar a mistura em uma travessa bem untada;
7. Levar à geladeira por cerca de 24 horas;
8. Desenformar e cortar no formato desejado;
9. Servir.

## 72. MUNGUNZÁ LOW-CARB A FAMOSA CANJICA

**Tempo de preparo:**

25 minutos

**Quantidade de carboidratos**

por porção: 5g

**Rendimento:** 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 xic de leite de coco
- 1 xic de creme de leite
- 1 cs de pasta de amendoim (opcional)
- 50g de amendoim (sem sal — não precisa ser torrado)
- 50g de coco ralado
- 50g de castanhas de caju (torrada mas sem sal)
- 4 cs de xilitol
- Canela em casca e canela em pó a gosto
- Cravo da Índia a gosto
- 1 cc de goma xantana (opcional)

**PREPARO**

1. Cortar as castanhas pela metade e deixá-las de molho na água ou leite de coco por cerca de 10 a 15 minutos e reservar;
2. Colocar o creme de leite e o leite de coco em uma panela em fogo baixo;
3. Misturar e continuar mexendo durante toda a receita;
4. Adicionar o restante dos ingredientes na ordem em que aparecem acima — sempre mexendo de modo a evitar que a mistura comece a borbulhar;
5. Esperar a mistura engrossar até que esteja com a consistência desejada;
6. Desligar o fogo, esperar esfriar um pouco;
7. Salpicar com canela em pó na hora de servir.

## SOBREMESAS

### 73. ARROZ DOCE LOW-CARB #1 À BASE DE COUVE-FLORES

**Tempo de preparo:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção: 3g****Rendimento:**

2 porções

**INGREDIENTES**

- 100g (1 xic) de couve-flor picada
- 1 xic. de leite de coco
- Canela em pau a gosto
- 5 cs de coco ralado
- 4 cs de xilitol
- Canela em pó a gosto

**PREPARO**

1. Cortar a couve-flor em pequenos pedaços;
2. Bater a couve-flor no liquidificador até que forme grãos do tamanho de arroz;
3. Em uma panela, adicionar todos os ingredientes, exceto a canela em pó;
4. Cozinhar em fogo baixo até que a couve-flor fique macia (cerca de 20 minutos), sempre mexendo bem para não grudar ou queimar;
5. Colocar a mistura em potinhos e cobri-los com canela em pó;
6. Servir.

## 74. ARROZ DOCE LOW-CARB #2 À BASE DE OLEAGINOSAS

**Tempo de preparo:**

15 minutos

**Tempo de espera:**

60 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 6g**Rendimento:**

4 a 6 porções

**INGREDIENTES**

- 100g de oleaginosas (você pode usar sua oleaginosa preferida, ou mesmo fazer um mix entre várias. Exemplos: nozes, castanhas, amêndoas, etc.)
- 5 cs de raspas de coco
- 2,5 xic de água
- 2,5 xic de leite de coco
- 4 cs de xilitol

**PREPARO**

1. Bater as oleaginosas em um processador de alimentos em pequenas porções, para que formem flocos (xerém);
2. (Tomar cuidado para não transformar tudo em farinhas);
3. Cozinhar as oleaginosas na água até que fiquem amolecidas e a água tenha evaporado;
4. Adicionar os outros ingredientes e cozinhar até engrossar bem, sempre mexendo bem para evitar que a mistura queime;
5. Colocar em potinhos e cobrir com canela em pó;
6. Servir.

## SOBREMESAS

### 75. COOKIE SABOROSO "ADORO-BISCOITO" DE AMENDOIM

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

10 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por biscoito:** 0,5g

**Rendimento:** 6 biscoitos

#### INGREDIENTES

- ¼ xic de manteiga
- 2 cs de xilitol
- ¼ xic de pasta de amendoim
- 1 ovo
- ½ cc de essência de baunilha (opcional)
- ½ xic de farinha de amendoim (ou de amêndoas)
- 1 pitada de sal

#### PREPARO

1. Preaquecer o forno a 180°C;
2. Forrar uma assadeira com papel manteiga e reservar;
3. Em uma tigela misturar a manteiga com o adoçante e a manteiga de amendoim;
4. Bater em uma batedeira até formar uma mistura homogênea;
5. Acrescentar o restante dos ingredientes e misturar bem;
6. Formar os biscoitos pegando a massa com uma colher e despejando na assadeira (arrumar de forma que fiquem um tanto espaçados para não grudarem);
7. Amassar os biscoitos com um garfo;
8. Levar ao forno por cerca de 8 a 10 minutos;
9. Deixar resfriar e servir.

## 76. COOKIE LOW-CARB. V.I.P

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por biscoito:** 3g**Rendimento:** 12 biscoitos**INGREDIENTES**

- 1 xic de farinha de coco
- ½ xic (100g) de farinha de amêndoas
- ⅓ xic de óleo de coco
- ⅓ xic de xilitol
- 2 ovos
- Gotas de chocolate 70% de cacau (opcional, mas altamente recomendado)

**PREPARO**

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

## **SOBREMESAS**

### **77. COOKIES PALEO LOW-CARB VEGANOS**



**Tempo de preparo:**  
5 minutos

**Tempo de espera:**  
30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por cookie:** 3g

**Rendimento:**  
6 biscoitos

#### **INGREDIENTES**

- 1 cs de cacau em pó
- 2 cs de farinha de amêndoas
- 2 cs de xilitol
- 5 cs de farinha de coco
- 5 cs de óleo de coco
- Gotas de chocolate 70% (opcional)

#### **PREPARO**

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

## 78. TRADICIONAL PUDIM LOW-CARB



### **Tempo de preparo:**

15 minutos

### **Tempo de espera:**

4 horas e 30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 5g

**Rendimento:** 12 porções

### **INGREDIENTES**

- 7 ovos
- 1 xic de creme de leite
- 1 xic de leite de coco
- 5 cs de coco ralado
- 5 cs de xilitol

### **PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes com auxílio de um fouet, liquidificador ou mixer;
2. "Caramelizar" 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim;
3. Despejar a mistura na forma de pudim;
4. Levar ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos;
5. Retirar do forno e levar à geladeira por cerca de 4 horas;
6. Desenformar o pudim, cortar e servir.

## SOBREMESAS

### 79. PUDIM DE COCO



**Tempo de preparo:**  
10 minutos

**Tempo de espera:**  
5 horas

**Quantidade de carboidratos  
por pedaço:** 6g

**Rendimento:**  
16 pedaços

#### INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- 1 xic de creme de leite
- 1 xic de coco ralado
- 1 xic xilitol
- 2 ovos inteiros
- 3 claras de ovos

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes em um recipiente com o auxílio de um mixer ou liquidificador;
2. Despejar a mistura em uma forma antiaderente ou untada com óleo de coco ou manteiga (opcionalmente você pode polvilhar coco ralado após passar o óleo de coco);
3. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura alta em banho-maria;
4. Retirar do forno e esperar esfriar;
5. Levar à geladeira por cerca de 4 horas;
6. Retirar, polvilhar com coco ralado, e servir.

## 80. BRIGADEIRÃO DE MICROONDAS



### **Tempo de preparo:**

10 minutos

### **Tempo de espera:**

4 horas

### **Quantidade de carboidratos por pedaço: 3g**

### **Rendimento:**

15 pedaços

### **INGREDIENTES**

- 3 ovos inteiros
- 50g de coco ralado
- 1,5 xic de creme de leite
- 1 xic de leite de coco
- 4 cc de cacau em pó
- 3 cs de xilitol
- 12g gelatina sem sabor
- 3 cs de água morna
- Óleo de coco para untar

### **PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes, menos a gelatina e a água, em um recipiente com o auxílio de um mixer ou em um liquidificador;
2. Hidratar a gelatina com a água morna e adicioná-la a mistura;
3. Misturar até que fique homogênea;
4. Despejar a mistura em uma forma untada de pudim que possa ser levada ao microondas;
5. Levar ao microondas por cerca de 10 minutos;
6. (Opcionalmente você pode levá-la ao forno (em temperatura média) em banho maria por cerca de 60 minutos);
7. Esperar esfriar e levar à geladeira por cerca de 3 a 4 horas;
8. Desenformar, salpicar com coco ralado, fatiar, servir.

## **SOBREMESAS**

### **81. MOUSSE LOW-CARB DE MARACUJÁ**

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

2 horas

**Quantidade de carboidratos  
por trufa:** 5g

**Rendimento:** 4 mousses

**INGREDIENTES**

- 1 maracujá grande
- ½ xic de água
- 12g de gelatina sem sabor
- 1 xic de creme de leite
- 1 cc de essência de baunilha
- 3 cs de xilitol

**PREPARO**

1. Bater no liquidificador a polpa do maracujá com uma xic de água;
2. Misturar a gelatina com 5 colheres de água e deixar descansar por 2 a 3 minutos;
3. Adicionar todos os ingredientes, incluindo a gelatina, ao liquidificador;
4. Bater até obter uma mistura homogênea;
5. Distribuir a mistura em recipientes para ir à geladeira;
6. Esperar por cerca de 2 horas ou mais;
7. Servir.

## 82. MOUSSE KETO-VEGAN DE CHOCOLATE

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:** 4 horas**Quantidade de carboidratos  
por mousse:** 3g**Rendimento:** 2 mousses**INGREDIENTES**

- 1 xic de leite de coco ou creme de coco
- 2 cs de cacau em pó
- 1,5 cs de xilitol
- 1 cs de óleo de coco
- 1 cc de goma xantana (opcional)

**PREPARO**

1. Bater o creme de coco com o auxílio de uma batedeira por aproximadamente 5 minutos;
2. Acrescentar os outros ingredientes ao creme batido e bater por cerca de 5 a 10 minutos;
3. Levar a mistura à geladeira por cerca de 3 a 4 horas;
4. Caso deseje decorar a mousse, colocar raspas de chocolate, frutas vermelhas picadas ou raspas de coco.

## **SOBREMESAS**

### **83. MOUSSE LOW-CARB “CAFÉCOLATE” DE CAFÉ COM CHOCOLATE**

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

4 horas

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 8g

**Rendimento:** 4 mousses

#### **INGREDIENTES**

- 100g de chocolate 70% cacau
- 2 cs de xilitol
- 3 ovos
- 1 xic de leite de coco
- 1 cs de café solúvel
- 1 cc de essência de baunilha

#### **PREPARO**

1. Separar as claras das gemas;
2. Bater as claras em neve;
3. Em uma panela em fogo baixo, colocar o leite de coco e as gemas;
4. Mexer a mistura por cerca de 5 minutos e desligar

o fogo;

5. Adicionar o restante dos ingredientes (exceto a clara em neve) e misturar até que fique homogênea;
6. Esperar por cerca de 5 minutos para que a mistura esfrie um pouco;
7. Em um recipiente, misturar a clara em neve e a mistura acima com delicadeza, até que fique homogênea;
8. Distribuir em potes e levar à geladeira por cerca de 4 a 6 horas;
9. Servir.

## 84. PETIT GATEAU LOW-CARB



### **Tempo de preparo:**

10 minutos

### **Tempo de espera:**

8 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por unidade:** 8g

**Rendimento:** 2 petits gâteaux

### **INGREDIENTES**

- 30g chocolate 70% (ou mais) cacau
- 2 ovos inteiros
- 2 cs de adoçante xilitol
- 1,5 cs de cacau em pó
- ½ cs de óleo de coco
- ½ cc de fermento

### **PREPARO**

1. Misturar os ovos e o adoçante low-carb em um recipiente;
2. Em outro recipiente, derreter o chocolate juntamente com o óleo de coco, levando-os ao microondas por cerca de 1 minuto;
3. Adicionar a mistura de chocolate com óleo de coco à mistura de ovos com adoçante;
4. Adicionar todos os outros ingredientes à mistura;
5. Mexer até que fique homogêneo;
6. Colocar a massa em forminhas untadas com óleo de coco (ou manteiga);
7. Levar ao forno preaquecido em temperatura média a alta por cerca de 8 minutos; (Atenção: esse tempo pode variar de acordo com seu forno, mas fique atento para que o petit gâteau não asse por completo, perdendo o interior cremoso);
8. Retirar do forno, desenformar, servir.

## SOBREMESAS

### 85. BROWNIE DE CHOCOLATE DE 2 INGREDIENTES

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

20 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 2g

**Rendimento:**

5 porções

#### INGREDIENTES

- 2 ovos
- 120g de chocolate 70%
- Coco ralado (opcional)
- Xerém de Oleaginosas a gosto (opcional)
- 2 cs de adoçante xilitol

#### PREPARO

1. Separar as gemas das claras;
2. Bater as claras em neve;
3. Derreter o chocolate no microondas ou em banho-maria;
4. Misturar o chocolate com as gemas até obter uma mistura homogênea;
5. Adicionar as claras em neve e os outros ingredientes à mistura;
6. Mexer até obter uma nova mistura homogênea;
7. Colocar a mistura em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga sem sal;
8. Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 a 30 minutos (verificar de tempos em tempos se está na hora de retirar do forno);
9. Retirar do forno, e cobrir com coco ralado (se desejar);
10. Esperar esfriar, servir.

## 86. TORTA DE LIMÃO



**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Tempo de espera:** 5 horas

**Quantidade de carboidratos por pedaço:** 8g

**Rendimento:** 16 pedaços

### INGREDIENTES

#### Massa

- 1,5 xic de farinha de amêndoas
- 6 cs coco ralado
- 4 cs de adoçante xilitol
- ½ cs de psyllium (opcional)
- 1 ovo inteiro
- 5 cs de manteiga

#### Recheio

- 1 xic de creme de leite
- 4 gemas
- suco de 2 limões
- 4 cs de manteiga
- ½ xic de xilitol

#### Cobertura

- 4 claras
- 4 cs de adoçante xilitol
- Suco de ½ limão
- Raspas da casca de 1 limão

### PREPARO

#### Massa

1. Misturar todos os ingredientes da massa;
2. Distribuir a mistura uniformemente em uma assadeira untada (de preferência com fundo removível) — deixando as bordas mais elevadas para comportarem o recheio;
3. Levar ao forno preaquecido em temperatura média 180°C por cerca de 40 minutos (ou até que esteja dourado e totalmente assado).

#### Recheio:

4. Misturar todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo;
5. Mexer até reduzir bem e ficar mais encorpado (quase ponto de brigadeiro);
6. Despejar o recheio sobre a massa da torta (com essa ainda dentro da forma).

#### Cobertura:

7. Bater as claras em neve com o

auxílio de uma batedeira;

8. Quando estiver pegando o “ponto de neve”, adicionar o adoçante e o suco de limão e bater até ter uma clara em neve bem consistente (“pico duro”);
9. Cobrir a torta com o merengue;
10. Salpicar as raspas de limão por cima do merengue;
11. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura alta por 15 minutos para dourar o merengue;
12. Esperar esfriar e levar à geladeira por 4 horas.

#### Montagem da torta:

13. Quando o “biscoito” estiver frio, fazer furos com um garfo por toda sua superfície;
14. Espalhar a calda por cima de todo o biscoito;
15. Cobrir tudo com o “recheio”;
16. Cobrir o recheio com a cobertura;
17. Levar à geladeira por cerca de 20 minutos;
18. Servir e se deliciar.

## SOBREMESAS

### 87. CALIPSO LOW-CARB



**Tempo de preparo:**  
10 minutos

**Tempo de espera:**  
30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por biscoito:** 3g

**Rendimento:**  
6 a 8 biscoitos

#### INGREDIENTES

- 2 cs de farinha de coco
- 2 cs de farinha de amêndoas
- 4 cs de adoçante xilitol
- 1 gema
- 2 cs de manteiga
- 40g de chocolate 70% derretido

#### PREPARO

1. Adicionar a farinha de coco, a farinha de amêndoas em um recipiente, peneirando-as no processo, em uma peneira média, para deixá-las mais finas e fáceis de misturar;
2. Adicionar o xilitol sem peneirar, a gema e a manteiga parcialmente derretida e misturar todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea. Usar as mãos, se necessário, para incorporar melhor os ingredientes na massa;
3. Distribuir a massa em uma assadeira no formato redondo, cortando com um molde ou fazendo pequenas bolas e apertando na mão para que ela fique redonda;
4. Levar ao forno pré-aquecido em 180°C por aproximadamente 15 minutos;
5. Deixar esfriar e levar à geladeira por aproximadamente 1 hora;
6. Adicionar sobre os biscoitos o chocolate 70% derretido.

## 88. RECEITA PORTUGUESA VERSÃO LOW-CARB SALAME DE CHOCOLATE



### **Tempo de preparo:**

10 minutos

### **Tempo de espera:**

3 horas

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 8g

### **Rendimento:**

12 porções

### **INGREDIENTES**

- 200g de chocolate 70%
- 4 cs de manteiga ou óleo de coco
- 5 gemas de ovos batidas
- 2 cs de farinha de amêndoas
- 2 cs de xilitol
- 150g de oleaginosas (castanha-do-Pará, castanha-de-caju, macadâmias, amêndoas e nozes)

### **PREPARO**

1. Derreter o chocolate com a manteiga e/ou óleo de coco em banho-Maria;
2. Depois de derreter o chocolate com a manteiga e/ou óleo de

- coco, acrescentar as gemas batidas e misturar até obter uma massa homogênea;
3. Adicionar a farinha de amêndoas e o xilitol e misturar novamente;
4. Acrescentar as oleaginosas de sua preferência;
5. Com a massa pronta, pegar um pedaço de papel manteiga para poder fazer o formato de salame;
6. Enrolar de forma compacta e ao final, fazer com as extremidades do papel manteiga como um papel de bala, enrolando-as e prendendo-as com um pregador de roupa;
7. Levar à geladeira ou ao freezer por aproximadamente uma hora.

## SOBREMESAS

### 89. TRUFA LOW-CARB - RECEITA TRADICIONAL DE CHOCOLATE

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

2 horas

**Quantidade de carboidratos por trufa:** 2g

**Rendimento:**

10 trufas

#### INGREDIENTES

- ¼ xic de creme de leite
- 100g de chocolate 70%
- 1 cs de xilitol (opcional)
- ½ dose de destilado (opcional)

#### PREPARO

1. Levar o creme de leite ao micro-ondas por até 30 segundos;
2. Misturar o chocolate 70% no creme de leite aquecido até formar uma mistura homogênea;
3. Adicionar, opcionalmente, o xilitol e o destilado (rum, vodca, whisky ou conhaque) e misturar até obter uma mistura

homogênea;

4. Levar à geladeira por 1-2 horas para ficar consistente;
5. Com a ajuda de uma colher, pegar uma porção de trufa, enrolar e passar no tipo de cobertura que preferir (coco ralado, cacau em pó, castanhas granuladas, farinha de amendoim, etc).

## 90. TRUFA LOW-CARB RECEITA DE NOZES

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

2 horas

**Quantidade de carboidratos  
por trufa:** 3g**Rendimento:**

10 trufas

**INGREDIENTES**

- 50g de nozes
- ½ xic de creme de leite
- 1 gema
- ½ xic de eritritol
- Gotas de baunilha (opcional)
- 20 ml de destilado (opcional)

**PREPARO**

1. Triturar as nozes manualmente ou em um liquidificador até formar flocos granulados, tomando cuidado para não virar uma farinha;
2. Colocar as nozes trituradas em uma panela, junto com o creme de leite, a gema,

o eritritol e misturar antes de levar ao fogo, até obter uma mistura homogênea;

3. Ao levar ao fogo, mexer sempre até ter o ponto de brigadeiro. Ao passar a colher no fundo da panela, você notará que a mistura ficará dividida;
4. Adicionar as gotas de baunilha e, quando a mistura estiver um pouco mais fria, adicionar o destilado (passo opcional);
5. Levar à geladeira para criar consistência, por cerca de 1-2 horas;
6. Com a ajuda de uma colher, pegar uma porção de trufa e enrolar e passar no tipo de cobertura que preferir (coco ralado, cacau em pó, castanhas granuladas, farinha de amendoim, etc).

## **SOBREMESAS**

# **91. PAVÊ LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO**

**Tempo de preparo:**

30 minutos

**Tempo de espera:**

60 minutos

**Quantidade de carboidratos**

**por porção:** 3g

**Rendimento:**

15 porções

### **INGREDIENTES**

**Biscoito low-carb:**

- ½ xic de farinha de coco
- ½ xic de farinha de amêndoas
- 1cs de xilitol
- 2 ovos
- ½ xic de manteiga

**Recheio:**

- 2 ovos
- ½ xic de manteiga
- 1 xic de xilitol
- 3 cs de cacau em pó
- 1 dose licor de café ou cacau

**Calda:**

- 4 cs de água
- 1,5 cs de xilitol
- ½ dose de conhaque

**Cobertura:**

- 100g de chocolate 70% (ou mais) cacau
- ¼ xic de creme de leite
- 1 cs de xilitol

**PREPARO****Biscoito:**

- Misturar todos os ingredientes do biscoito;
- Distribuir a mistura em uma assadeira untada;
- Levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos (ou até que esteja dourado e totalmente assado).

**Recheio:**

- Separar as claras das gemas dos dois ovos;
- Reservar as gemas;
- Bater as claras em neves e reservar;
- Misturar a manteiga e o adoçante com a batedeira até que a mistura esteja homogênea;
- Adicionar os outros ingredientes à mistura, e bater até ter uma mistura homogênea;
- Adicionar a clara em neve e misturar suavemente com o auxílio de uma espátula, tomando cuidado para não destruir a clara em neve;
- Quando a mistura estiver homogênea, reservar.

**Calda:**

- Misturar todos os ingredientes.

**Cobertura:**

- Derreter o chocolate no microondas por cerca de 15 a 30 segundos;
- Adicionar os outros ingredientes e misturar até que esteja homogênea.

**Montagem do pavê:**

- Quando o “biscoito” estiver frio, fazer furos com um garfo por toda sua superfície;
- Espalhar a calda por cima de todo biscoito;
- Cobrir tudo com o “recheio”;
- Cobrir o recheio com a cobertura;
- Levar à geladeira por cerca de 20 minutos;
- Servir e se deliciar.

## SOBREMESAS

### 92. BOLINHAS DE PRESTÍGIO



**Tempo de preparo:**  
20 minutos

**Tempo de espera:**  
1 hora

**Quantidade de carboidratos  
por bolinha:** 5g

**Rendimento:**  
10 bolinhas

#### INGREDIENTES

##### Recheio

- 1 xic de coco ralado
- 7 cs de pasta de amendoim
- 2 cs de óleo de coco
- 4 cs de leite de coco
- 4 cs de xilitol
- 1 cs de água

##### Cobertura

- 1 cs de óleo de coco
- 80g de chocolate 70%

#### PREPARO

##### Recheio

1. Misturar todos os ingredientes em um recipiente até obter uma massa homogênea;

2. Fazer as bolinhas com a massa, do tamanho que preferir;
3. Levar à geladeira ou ao freezer por aproximadamente 10-15 minutos até que as bolinhas endureçam.

##### Cobertura

4. Levar ao micro-ondas por aproximadamente um minuto, até que derreta e forme uma mistura homogênea;
5. Banhar as bolinhas de coco e pasta de amendoim até que elas fiquem completamente cobertas pelo chocolate;
6. Levar à geladeira por aproximadamente 15-20 minutos para que o chocolate endureça e servir.

## 93. BARRINHAS DE COCO PALEOLÍTICAS “EL SECRETO DE SUS OJOS”



### **Tempo de preparo:**

20 minutos

### **Tempo de espera:**

20 minutos

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

### **Rendimento:**

8 barrinhas

### **INGREDIENTES**

#### **Barrinhas:**

- 2 xic de coco ralado
- ½ xic de óleo de coco
- 2 cs de leite de coco ou manteiga de coco
- Amêndoas torradas e trituradas a gosto (opcional)

#### **Cobertura:**

- 100g de chocolate 70% cacau em pedaços
- ½ cs de óleo de coco

### **PREPARO**

1. Colocar os ingredientes das barrinhas em um processador de alimentos e bater durante vários minutos;
2. Experimentar a mistura e adoçar a gosto;
3. Despejar a massa das barrinhas em uma assadeira coberta com papel manteiga e espalhar uniformemente;
4. Espalhar as amêndoas por cima da mistura;
5. Colocar a forma na geladeira ou no freezer para acelerar o processo de solidificação; Enquanto isso, derreter o chocolate com o óleo de coco;
6. Quando a mistura que está refrigerando estiver sólida, cortar em pedaços do formato desejado, e retirar o papel manteiga;
7. 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.)
8. Servir (ou congelar para comer quando desejar).

## **SOBREMESAS**

### **94. BARRINHAS SAUDÁVEIS DE NUTS**



**Tempo de preparo:**  
10 minutos

**Tempo de espera:**  
10 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por barrinha:** 6g

**Rendimento:**  
6 barrinhas

#### **INGREDIENTES**

- 200g de chocolate 70%
- 150g de oleaginosas (nuts) variados (amêndoas, castanhas, nozes, avelãs, macadâmias, etc.)
- 1 a 2 cs de xilitol (opcional)

#### **PREPARO**

1. Derreter o chocolate em banho-maria ou no microondas;
2. Adicionar o adoçante e misturar bem (se desejado)
3. Quebrar as oleaginosas em pedaços pequenos (tomando cuidado para não transformá-las em farinha);
4. Distribuir as nuts em uma forma e cobrir com o chocolate;
5. Esperar esfriar, cortar conforme desejado, e se deliciar.

## 95. DOCE DE LEITE LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

45 a 60 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:**

12g

**Rendimento:**

6 porções

**INGREDIENTES**

- 5 xic de leite vegetal (de preferência caseiro)
- ½ xícara de xilitol

**PREPARO**

1. Colocar os ingredientes em uma panela;
2. Levar a panela ao fogo alto;
3. Mexer a cada pouco tempo até obter a textura desejada (cerca de 60 a 100 minutos);
4. (Tomar cuidado para não deixar ficar muito duro, porque ele vai endurecer mais um pouco depois que você desligar o fogo);
5. Esperar esfriar, e servir.

## SOBREMESAS

### 96. PICOLÉ LOW-CARB DE CHOCOLATE



**Tempo de preparo:**  
10 minutos

**Tempo de espera:**  
6-8 horas

**Quantidade de carboidratos  
por picolé:** 2g

**Rendimento:**  
16 picolés

#### INGREDIENTES

- 2 xic de leite de coco
- ½ xic de água
- 3 cs de cacau em pó
- ¼ xic de adoçante eritritol
- ½ cc de essência de baunilha

#### PREPARO

1. Bater todos os ingredientes em um liquidificador;
2. Despejar a mistura em forminhas de picolé;
3. Levar ao freezer por 6-8 horas;
4. Passar água quente nos moldes para facilitar a retirada dos picolés.
5. Servir.

## 97. SORVETE LOW-CARB DE AMENDOIM

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

3 horas

**Quantidade de carboidratos****por porção:** 4g**Rendimento:**

16 porções

**INGREDIENTES**

- 1 xic de pasta de amendoim
- 2 cc de essência de baunilha
- ¼ cc de goma xantana
- 1 ⅓ xic de creme de leite
- 1 xic de leite de amêndoas (não adoçado)
- 1 pitada de sal
- ¼ xic de xilitol

**PREPARO**

1. Bater os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea;
2. Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;
3. Se não utilizar a máquina, levar a mistura ao freezer por 4 horas, mexendo a cada 30 minutos;
4. Servir.

## SOBREMESAS

### 98. SORVETE CETOGÊNICO "KETOTOSO"



**Tempo de preparo:**  
20 minutos

**Tempo de espera:**  
3 horas

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 6g

**Rendimento:**  
10 a 12 porções

#### INGREDIENTES

- 7 cs de manteiga
- 1,5 xic de leite de coco
- ½ xic de creme de leite
- 50g de amêndoas trituradas
- ½ xic de coco ralado
- 2 cs de adoçante xilitol

#### PREPARO

1. Aquecer a manteiga numa frigideira em fogo baixo e mexer até que ela comece a derreter;
2. Quando a manteiga estiver ficando dourada/ amarronzada, acrescentar o creme de leite, o xilitol e as amêndoas, e mexer bem;
3. Adicionar o leite de coco, a mistura da frigideira e a goma xantana a um recipiente. Utilizar um mixer para misturar tudo bem;
4. Colocar essa mistura numa sorveteira e utilizá-la de acordo com as instruções de uso;
5. Se não utilizar a máquina, levar a mistura ao freezer por 3 horas, mexendo a cada 20 minutos;
6. Servir.

## 99. SORVETE CETOGÊNICO "CHOCO-LOUCO"



### Tempo de preparo:

30 minutos

### Tempo de espera:

3 horas

**Quantidade de carboidratos  
por porção: 7g**

### Rendimento:

8 porções

### INGREDIENTES

- 3 xic de leite de coco
- $\frac{3}{4}$  xic de xilitol
- $\frac{1}{2}$  xic cacau em pó
- 3 gemas de ovos
- 4 cs de água
- 1 cs de gelatina sem sabor
- 3 cs vodka (opcional)
- 1 pitada de sal
- 50g de gotas de chocolate 70%

### PREPARO

1. Colocar 2/3 do leite de coco em uma panela grande;
2. Adicionar o xilitol e o sal e misturar bem, aquecendo a mistura em fogo médio;
3. Adicionar o cacau em pó e misturar até que esteja completamente dissolvido;
4. Quando a mistura começar a ferver, diminuir o fogo;
5. Em uma tigela pequena, misturar as gemas com o restante do leite de coco;
6. Despejar lentamente cerca de metade da mistura quente na nova mistura e bater bem com um fouet;
7. Após bem misturado, adicionar a mistura com os ovos à panela e continuar mexendo até engrossar;
8. Tirar do fogo e reservar.
9. Paralelamente, dissolver a gelatina na água e adicionar à mistura reservada;
10. Colocar a panela em um banho frio (um recipiente com água gelada) para resfriar, mexendo ocasionalmente;
11. Acrescentar a vodka e misturar bem;
12. Levar ao freezer por cerca de 2-3 horas, tirando para misturar a cada 30 minutos;
13. Quando estiver ficando firme, incorporar as gotas de chocolate;
14. Servir.

## BEBIDAS

### 100. SMOOTHIE DE LIMÃO DAS MARAVILHAS



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por shake:** 1g

**Rendimento:** 2 smoothies

#### INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- Suco de 1 limão
- 1 xic de gelo
- 3 cs de creme de leite
- Adoçante, essência de baunilha e canela a gosto (opcional)
- Canela a gosto

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
2. Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
3. Servir.

# 101. SMOOTHIE TROPICAL DE MORANGO



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por shake:** 5g

**Rendimento:** 2 smoothies

## INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$  xic de leite de coco
- $\frac{1}{4}$  xic de creme de leite
- 1 xic de gelo
- 1 xic de morangos
- Adoçante a gosto (opcional)

## PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
2. Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
3. Servir.

## BEBIDAS

### 102. SMOOTHIE AMENDOCREME DE CHOCOLATE



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por shake:** 8g

**Rendimento:** 1 smoothie

#### INGREDIENTES

- 1 xic de leite de coco
- 3 cs de pasta de amendoim
- 2 cs de cacau em pó
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de sal
- Adoçante a gosto (opcional)

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
2. Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
3. Servir.

## 103. FRAPPUCCINO LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por frappuccino:** 2g

**Rendimento:** 1 frappuccino

### INGREDIENTES

- 1 xic de café frio
- $\frac{1}{3}$  xic de creme de leite
- 1 xic de gelo
- 1 cc de essência de baunilha
- 1 cc de goma xantana (opcional)
- Adoçante a gosto (opcional)

### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
2. Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
3. Servir.

## BEBIDAS

### 104. CAPPUCINO LOW-CARB



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por cappuccino:** 0,5g

**Rendimento:** 1 cappuccino

#### INGREDIENTES

- ½ xic (100 ml) de café (recomenda-se café espresso)
- 2 cs de creme de leite ou leite de coco
- 1 cc de cacau em pó
- Canela a gosto

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes em uma caneca com o auxílio de um mixer;
2. Servir.

## 105. CAFÉ À PROVA DE BALAS INCREMENTADO E CETOGÊNICO

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por xícara:** 1g**Rendimento:** 3 xícaras**INGREDIENTES**

- 2 xic de café
- 2 cs de manteiga
- 2 cs de leite de coco (ou creme de leite)
- 1 cs de creme de leite (opcional)
- 1 cc de essência de baunilha (opcional)
- Adoçante a gosto (opcional)
- Canela a gosto (opcional)

**PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador ou com o auxílio de um mixer até que fique homogêneo;
2. Pode ser necessário reaquecer a mistura após batê-la;
3. Servir.

## BEBIDAS

# 106. IOGURTE LOW-CARB DE COCO E DE CHOCOLATE



### Tempo de preparo:

10 minutos

### Tempo de espera:

30 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 2g

**Rendimento:** 10 porções

### INGREDIENTES

- 4 xic de leite de coco
- 1 cs de gelatina (ou 1 cc de goma xantana)
- 3 cs de cacau em pó
- 1 cs de xilitol
- ½ xic de coco ralado
- 1 cc de essência de baunilha

### PREPARO

1. Em uma panela, misturar metade do leite de coco com a gelatina caseira;
2. Levar a panela ao fogão e mexer em fogo baixo até levantar fervura. Após levantar fervura, continuar mexendo por mais 1 ou 2 minutos;
3. Adicionar à mistura mais uma xic de leite de coco, o xilitol e o cacau em pó;
4. Misturar bem até obter uma mistura homogênea;
5. Levar à geladeira por cerca de 30 minutos
6. Adicionar o restante dos ingredientes e misturar bem novamente;
7. Servir ou levar novamente à geladeira até obter a temperatura desejada para consumo.

## 107. IRISH CREAM (BAILEY'S LOW-CARB)

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

60 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por dose:** 10g**Rendimento:** 5 doses**INGREDIENTES**

- ½ xíc de xilitol
- ½ cc café solúvel
- 2 pitadas de cacau em pó
- 1 gema
- 1 xíc de creme de leite
- 1,5 dose de whiskey
- 1 cc de essência de baunilha

**PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes sólidos em uma panela;
2. Adicionar a gema de ovo e misturar bem novamente;
3. Adicionar uma metade do creme de leite aos poucos enquanto mistura;
4. Ligar o fogo e ficar mexendo até os primeiros sinais de fervura, e então desligar;
5. Esperar esfriar;
6. Adicionar os ingredientes restantes (outra metade do creme de leite, a essência de baunilha, e o whiskey);
7. Servir.

## BEBIDAS

### 108. DRINK LOW-CARB#1

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por drink:** 1g

**Rendimento:** 1 drink

**INGREDIENTES**

- 1 dose de vodca
- 1,5 dose de água tônica diet
- Suco de ½ limão
- 2 pedras de gelo

**PREPARO**

1. Misturar tudo com o auxílio de uma coqueteleira ou apenas mexer com uma colher;
2. Servir.

## 109. CAIPIRINHA DE UVA E CAIPIROSKA DE MORANGO

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por caipirinha:** 5g a 10g**Rendimento:** 1 caipirinha por  
receita**INGREDIENTES****Para a caipirinha de uva:**

- 70g de uvas picadas
- 1 dose de cachaça
- 3 pedras de gelo

**Para a caipiroska de morango:**

- 70g de morangos picados
- 1 dose de vodca
- 3 pedras de gelo

**PREPARO****Caipirinha de uva:**

1. Com o auxílio de um socador, amassar as uvas dentro de um recipiente;
2. Colocar a dose de cachaça;
3. Misturar e transferir a bebida para um copo com gelo;
4. Servir.

**Caipiroska de morango:**

5. Repetir o mesmo procedimento da caipirinha, substituindo a uva pelo morango e a cachaça pela vodca;
6. Servir.

## BEBIDAS

### 110. DRINK TÍPICO PERUANO PISCO SOUR LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por drink: 5g**

**Rendimento:** 1 drink

**INGREDIENTES**

- 3 pedras de gelo
- Suco de 1 limão
- 1 clara de ovo
- 3 doses de pisco
- 1 cs de xilitol

**PREPARO**

1. Bater tudo no liquidificador;
2. Servir.

## 111. CAFÉ IRLANDÊS LOW-CARB

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por dose:** 7g**Rendimento:** 2 doses**INGREDIENTES**

- 1 xic de café
- 1 dose de whiskey
- 1,5 dose de creme de leite
- Adoçante a gosto (opcional)
- ½ dose de licor de café (opcional)

**PREPARO**

1. Misturar todos os ingredientes em um recipiente e bater com um mixer;
2. Servir.

## BEBIDAS

### 112. BATIDA DE MORANGO

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por porção:** 7g

**Rendimento:** 3 porções

**INGREDIENTES**

- 1 caixa de morango
- 3 cs de creme de leite
- ½ xic de leite de coco
- 1 xic de gelo
- Adoçante gosto (opcional)
- 3 doses de vodca, gin ou cachaça

**PREPARO**

1. Bater primeiramente os morangos, o gelo e a bebida alcoólica no liquidificador até obter uma mistura homogênea;
2. Adicionar o restante dos ingredientes e continuar batendo até conseguir a consistência desejada;
3. Servir.

## 113. PASTA DE AMENDOIM CASEIRA



### Tempo de preparo:

20 minutos

**Quantidade de carboidratos  
na receita inteira:** 14g

### INGREDIENTES

- 200g de amendoim sem casca e sem sal
- 1 - 2 cc de adoçante de sua preferência (opcional)
- 1 - 2 cs de manteiga sem sal (opcional)

### PREPARO

1. Colocar o amendoim em um processador de alimentos (ou liquidificador);
2. Bater um pouco o amendoim;
3. Parar de bater, abrir e desgrudar a massa das paredes do liquidificador;
4. Repetir o processo algumas vezes;
5. Adicionar a manteiga e o adoçante;
6. Bater novamente até formar uma mistura homogênea;
7. Servir ou armazenar na geladeira por até 30 dias.

## AUXILIARES

### 114. LEITE E FARINHA DE COCO

**Tempo de preparo:**

10 minutos

**Tempo de espera:**

5 minutos

**Quantidade de carboidratos na receita toda:**

20g

**INGREDIENTES**

- 1 coco seco
- 2,5 xic de água quente (mas sem estar fervendo)

**PREPARO**

1. Descascar o coco, deixando apenas sua polpa;
2. Picar em polpa do coco em pedaços menores;
3. Colocar a polpa e a água em um liquidificador e esperar cerca de 5 minutos;
4. Bater até que esteja homogêneo;
5. Coar a mistura com auxílio de um pano (apertar bem o pano durante o processo para retirar o máximo de leite possível), e reservar o leite;
6. Colocar a "pasta" que sobrou no pano em uma frigideira;
7. Levar a frigideira ao fogo baixo e mexer sem parar até obter a farinha de coco.

## 115. CALDO DE OSSOS CASEIRO

**Quantidade de carboidratos:**

0g

**Tempo de espera:**

4 a 6 horas

**INGREDIENTES**

- Ossos bovinos, suínos, de aves ou peixes
- Temperos a gosto

**PREPARO**

1. Colocar os ossos em uma grande panela e enchê-la de água até cobri-los;
2. Adicionar 2 colheres de vinagre de maçã para que os nutrientes se soltem mais facilmente dos ossos;
3. Deixar a água ferver, colocar em fogo baixo e deixar cozinhando no mínimo 4 horas para ossos de frango e 6 horas para ossos bovinos, sempre completando com água para que não seque –ou ainda mais tempo se quiser extrair ainda mais nutrientes.

## AUXILIARES

### 116. MOLHO DE TOMATE CASEIRO RÚSTICO

**Tempo de preparo:**

1h30 minutos

**Tempo de espera:**

30 minutos

**Quantidade de carboidratos:**

7g a cada 100g de molho

**Rendimento:**

10 porções

#### INGREDIENTES

- 1 kg de tomates
- 1 cebola
- 1 cabeça de alho
- Temperos a gosto (sal, manjeriçã, orégano, cebolinha)

#### PREPARO

1. Levar os tomates e os dentes de alho ao forno por cerca de 1 hora a 180°C;
2. Retirar os tomates e os dentes de alho do forno e descascá-los;
3. Em uma panela grande, fritar a cebola picada com manteiga, banha ou óleo de coco;
4. Adicionar os tomates e os dentes de alho à panela e esmagá-los com o auxílio de uma colher;
5. Misturar tudo até obter uma mistura homogênea;
6. Adicionar os temperos a gosto;
7. Com o auxílio de um mixer, bater a mistura até que fique com a consistência desejada;
8. Colocar em um recipiente e servir ou armazenar na geladeira por até 1 semana.

## 117. MOLHO MEDITERRÂNEO



### Tempo de preparo:

10 minutos

### Tempo de espera:

50 minutos

### Quantidade de carboidratos por porção:

3g

### Rendimento:

2 porções

### INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1 cebola
- 2 cs de alcaparras
- 8 azeitonas pretas
- 1 lata de atum sólido esmagado
- 6 filés de aliche esmagados
- 200g de carne moída
- 3 cs de azeite
- 1 cs de salsa picada
- Pimenta do reino a gosto

### PREPARO

1. Refogar a cebola no azeite até que fique transparente em uma panela;
2. Temperar a carne com pouco sal;
3. Adicionar a carne à panela e desmanchá-la;
4. Colocar os tomates e esmagá-los, desmanchando-os também;
5. Misturar bem tudo;
6. Adicionar 1/2 xícara de água;
7. Deixar cozinhar em fogo médio durante 30 minutos com a panela semi tampada;
8. Depois acrescentar todos os outros itens
9. Deixar cozinhar mais 20 minutos para que os sabores se misturem bem;
10. Servir com o macarrão desejado.

## AUXILIARES

### 118. MOLHO LOW-CARB DE QUEIJO

**Tempo de preparo:**

2 minutos

**Quantidade de carboidratos  
na receita inteira:**

10g

**INGREDIENTES**

- 1 pote de iogurte natural integral (cerca de 170g)
- 4 cs de queijo parmesão ralado (ou outro queijo que preferir)
- 2 cs de azeite
- 1 cc de tomilho
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

**PREPARO**

1. Misturar os ingredientes em uma tigela até obter uma mistura homogênea;
2. Servir ou armazenar em geladeira por até 3 dias.

## 119. MOLHO DE PIMENTA CASEIRO

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

15 dias

**Quantidade de carboidratos:**

0g

**INGREDIENTES**

- Pimenta dedo de moça
- Pimenta comari
- Pimenta malagueta
- Folhas de louro
- 1 dente de alho
- Azeite de oliva extra-virgem

**PREPARO**

1. Branquear as pimentas (jogá-las em uma panela com água fervendo, deixar por 20 segundos, e depois jogar na água fria);
2. Tirar as pimentas da água, e secá-la no papel toalha;
3. Cortar (retirar) os cabos das pimentas, e furá-las para que liberem melhor o sabor no azeite;
4. Colocar as pimentas, o alho, e o louro em um pote esterilizado;
5. Completar o pote com azeite e fechar;
6. Aguardar cerca de 15 dias, e começar a consumir.

## AUXILIARES

### 120. MOLHO LOW-CARB PESTO



#### Tempo de preparo:

5 minutos

#### Quantidade de carboidratos na receita toda:

15g

#### INGREDIENTES

- $\frac{1}{3}$  xic de azeite de oliva extra-virgem
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$  xic de folhas de manjeriço
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- $\frac{1}{4}$  xic nozes
- 5 cs de queijo parmesão ralado

#### PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes, exceto a noz, e bater com o auxílio de um mixer ou liquidificador
2. Adicionar a noz à mistura e bater até que a noz fique triturada. Não bata em excesso para não formar uma farinha de noz.
3. Quando a noz estiver quase no ponto, adicionar também o queijo ralado parmesão e dar um último pulsar no mixer ou liquidificador.
4. Esquentar o molho e adicionar o macarrão low-carb que preferir.

## 121. MOLHO LOW-CARB BRANCO



### Tempo de preparo:

10 minutos

### Tempo de espera:

10 minutos

### Quantidade de carboidratos na receita toda:

10g

### Rendimento:

1 a 2 porções

### INGREDIENTES

- Cebola
- Alho
- Azeite ou manteiga
- 5 cs de queijo parmesão ralado
- 1 xic de creme de leite ou requeijão

### PREPARO

1. Refogar a cebola e o alho no azeite ou manteiga em uma panela, adicionar o queijo parmesão ralado e o creme de leite ou requeijão e misturar tudo até obter um molho homogêneo;
2. Adicionar o macarrão low-carb que preferir enquanto o molho ainda estiver no fogo, esquentar por aproximadamente dois minutos e servir.

## AUXILIARES

### 122. MAIONESE CASEIRA DE ABACATE

**Tempo de preparo:**

5 minutos

**Tempo de espera:**

2 minutos

**Quantidade de carboidratos  
por colher de sopa (10g):**

1g

**Rendimento:**

500g

**INGREDIENTES**

- 1 abacate médio inteiro sem casca
- suco de ½ limão
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- Azeite (até que baste)

**PREPARO**

1. Colocar todos ingredientes em um liquidificador, exceto o azeite;
2. Adicionar um fio de azeite enquanto estiver batendo a mistura até obter o ponto desejado (neste ponto você vai perceber que a mistura se movimenta facilmente pelo liquidificador, sem que você tenha de ficar mexendo).

## **Ufa, foram muitas receitas!**

Mas, antes de fecharmos o livro (e correremos para a cozinha para refazer nossas receitas prediletas), temos três rápidos recados para você.

O primeiro deles é uma congratulação.

Queremos deixar nossos parabéns a você por ter ousado sair do pensamento comum. Por ter a coragem necessária para buscar mais informações, e fazer algo diferente do que é proposto por aí.

Por ter se libertado dos paradigmas da “velha nutrição” — ter aprendido que é possível atingir e manter resultados incríveis comendo comida gostosa, e “curtindo” suas refeições SIM.

Além disso, parabéns pela dedicação em se tornar uma versão melhor de si mesmo(a) — porque correr contra a manada também exige muita coragem.

Sabemos que existem várias formas de se percorrer este caminho, e dentre todas estas, você escolheu a nós, Guilherme e Roney, para te auxiliar nesta jornada.

Portanto, nosso segundo recado é um agradecimento.

Seja com este livro de receitas ou acompanhando nossos materiais (livros de conteúdo, vídeos no Youtube, artigos no site, podcasts, e mídias sociais)... Da maneira que for, estamos muito felizes por termos sido eleitos para te acompanhar na aventura mais importante da sua vida: a sua jornada rumo a uma melhor saúde, boa forma, e longevidade.

E não queremos parar por aqui — nosso terceiro aviso é um convite.

Pois agora você já tem receitas suficientes para preencher meses (ou anos!) de refeições low-carb com muita alegria, saúde e sabor.

Como sabemos, muita gente não se contenta apenas em fazer pratos gostosos e emagrecer: elas querem saber por que estão emagrecendo. E foi para explicar as bases de como seu corpo emagrece (e se torna uma máquina de queimar gorduras) que criamos o curso Guia Dieta Cetogênica.

Neste curso, considerado como nossa obra-prima, colocamos toda nossa dedicação e conhecimento na forma de vídeos “direto ao ponto”.

Com esse curso você vai conseguir internalizar e aprender tudo o que precisa para ter sucesso ao seguir uma dieta cetogênica (ou mesmo uma dieta low-carb não tão restrita), pois o Curso vai te ensinar como transformar a dieta em estilo de vida, além de sanar toda e qualquer dúvida que você tiver sobre alimentação baixa em carboidratos.

E, se tiver qualquer dúvida que não esteja respondida no curso, você terá acesso ao nosso endereço de email prioritário, para perguntar diretamente a nós tudo o que quiser saber.

Para ter mais informações sobre o curso, basta visitar o seguinte endereço (digite no seu navegador): [senhortanquinho.com/gdc](http://senhortanquinho.com/gdc)

E é claro que oferecemos nossa Garantia Blindada, ou seja, você aproveita a promoção, testa o curso por 30 dias, e só paga se realmente gostar e tiver resultados. (Caso contrário, devolvemos todo o seu dinheiro, sem letras miúdas e nem enrolação — porque sua satisfação é a nossa prioridade.)

Estamos à disposição para sanar quaisquer dúvidas sobre o Guia Dieta Cetogênica — você pode entrar em contato diretamente com a gente por meio do email [contato@senhortanquinho.com](mailto:contato@senhortanquinho.com). Será um prazer aprofundarmos esta jornada juntos.

**Muito obrigado** por sua atenção, e até breve: te esperamos lá no Curso!

Em poucas semanas, você já estará se sentindo melhor, mais disposto(a), pensando mais claramente, e com um corpo mais saudável — e até mais atraente!

Este é apenas o começo de uma linda jornada — e estamos aqui para segui-la juntos.

**BEM-VINDO(A) À FAMÍLIA SENHOR TANQUINHO!**

Um abraço afetuoso, dos seus amigos,  
— Guilherme e Roney.

*Uma dieta baixa em carboidratos (com alimentos pouco processados, e pobre em açúcar) é adotada por cada vez mais pessoas — justamente por ser saudável.*

Com este livro, você vai aprender como torná-la extremamente saborosa também!

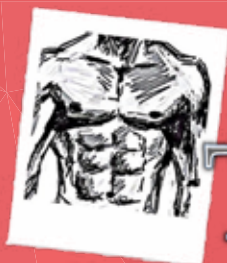
Guilherme e Roney, fundadores do site Senhor Tanquinho e praticantes do estilo de vida low-carb há mais de 6 anos, trazem nesta obra as suas 120 receitas low-carb favoritas.

Todas elas pessoalmente testadas, aprovadas, repetidas, e aprimoradas por eles — e degustadas por amigos e familiares (além de centenas de alunos e clientes).

Agora você também vai ter acesso a este “baú do tesouro” de receitas low-carb — diretamente do Senhor Tanquinho para você!

### **VAMOS DEGUSTAR SABORES E GANHAR SAÚDE JUNTOS?**

*Este é o nosso convite para você com “As 120 Melhores Receitas Low-Carb De Todos Os Tempos Para Atingir E Manter Seus Resultados Com Prazer”.*



Senhor.  
**Tanquinho**