

E-book

57

# RECEITAS SAUDÁVEIS

Sérgio Yamaguchi



# INTRODUÇÃO

Já se sabe que a saúde é resultado da interação entre fatores genéticos e vários fatores ambientais. Nossa genética não apresenta fortes mudanças há pelo menos 10.000 anos; a prática de atividade física no cotidiano tem sofrido mudanças importantes. Já a alimentação, por sua vez, tem mudado constantemente e alterado o nosso gasto energético. Portanto, dentre os fatores ambientais, a alimentação pode ser considerada o de maior importância para uma melhor qualidade de vida.

As mudanças no padrão de alimentação da população, as inovações na área e a discussão sobre a qualidade de vida e a qualidade da alimentação cresceram fortemente nos últimos anos, devido à alta incidência de problemas com a saúde, tais como as doenças autoimunes e doenças crônicas, que possuem grande associação com a alimentação. Porém, devido ao mundo moderno em que vivemos, muita das vezes não é simples e fácil manter uma rotina de alimentação saudável, visto que as pessoas muitas vezes não tem tempo de preparar suas refeições e também não conseguem enxergar maneiras diferentes de realizar o preparo dos alimentos para não cair na monotonia e assim acabar enjoando dos seus pratos.

Se manter saudável é simples, será que você está se permitindo ser simples o suficiente para ser saudável?

E foi justamente com essa finalidade que esse e-book foi criado, para te dar um suporte em sua caminhada para adquirir um estilo de vida saudável, te fornecendo muitas receitas simples, práticas, rápidas e gostosas que você pode incluir no seu dia a dia.



## RECEITAS SALGADAS

### Pãozinho lowcarb 1

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa cheias de cream cheese
- 1 colher de sopa de farinha de coco branca
- 1 colherzinha rasa de café de fermento em pó
- sal a gosto

Misture todos os ingredientes e mexa bem até ficar homogêneo.

Leve ao microondas por 2 min e 30 segundos.

Corte ao meio, coloque em um grill ou frigideira para tostar.

### Pãozinho lowcarb 2

- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 4 colheres de sopa de farinha da amêndoas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colherzinha de café rasa de fermento em pó

Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Distribua em forminhas de silicone ou cupcake e leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.

### Pão rápido de mandioca

- 2 colheres de sopa de mandioca cozida em água e sal e amassada
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cream cheese
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (ou amêndoas)
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 1 colherzinha de café rasa de fermento em pó

Misture bem todos os ingredientes. Coloque em uma xícara grande (não precisa untar) e leve ao microondas por 3 minutos e 15 segundos.

Se preferir assar no forno convencional, deixe a 180 graus por uma média de 15 minutos.



### Pizza lowcarb

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha amêndoas
- 50 grs de queijo parmesão ralado
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 3 colheres de sopa de água filtrada
- uma pitada de fermento em pó

Bata todos os ingredientes com um fouet ou liquidificador até ficar homogêneo. Despeje a massa em uma forma de pizza untada com manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos ou até dourar. Retire do forno, cubra com os ingredientes à sua escolha (ex: use molho de tomate caseiro, queijo parmesão, provolone, tomate e manjericão) volte ao forno até que o queijo derreta.

### Pão de queijo

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- Meia xícara de chá de goma de tapioca (ou polvilho azedo/doce)
- Meia xícara de chá de creme de leite
- 1 pitada de sal
- 1 colherzinha de café rasa de fermento em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje em forminhas de silicone, ou forminhas tipo empada untadas e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Rende 8 pães de queijo.

### Salgadinhos de frango

- 1 kg de peito de frango cozido, temperado e desfiado (tempero com sal, círcuma, páprica, pimenta e tomilho)
- 200 grs de cream cheese (pode substituir por creme de ricota ou requeijão)
- Cebolinha a gosto (opcional)

Bata tudo em um processador ou amasse tudo com as mãos até formar uma massa homogênea.

Faça bolinhas ou porções maiores e empane em uma misturinha de farinha de linhaça com farinha de amêndoas. Coloque em um tabuleiro untado com manteiga.

Leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos para dourar. Rende 25 salgados de 40 grs cada.



### Pãozinho rápido de frigideira

1 ovo  
1 fatia de batata doce cozida e amassada  
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas  
1 colher de sopa de azeite  
1 colherzinha de café rasa de fermento em pó  
Uma pitada de sal

Misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo.

Coloque toda a massa em uma frigideira antiaderente formando um círculo.

Tampe e deixe em fogo baixo até firmar. Vire com cuidado, coloque fatias de queijo (ex: use queijo da canastra) e tampe novamente até derreter o queijo.

### Torta salgada lowcarb

3 ovos  
1 potinho de iogurte natural integral (170 grs)  
1 xícara de chá de queijo meia cura ralado  
1 xícara de chá de farinha de amêndoas  
1 colherzinha de café cheia de fermento em pó  
Sal a gosto

Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea (se preferir, use o liquidificador).

Coloque metade da massa em uma forma untada ou de silicone, coloque o recheio que preferir e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos.

#### Recheio:

300 grs de frango cozido, temperado e desfiado  
Meia xícara de palmito picado  
Meia xícara de azeitonas picadas  
60 grs de creme cheese (coloque por cima do recheio)

Rende 9 fatias.



### Bolo salgado de frango sem farinha

350 grs de peito de frango cozido temperado  
3 ovos  
1 xícara e meia de creme de leite fresco (ou de caixinha se preferir)  
50 grs de queijo parmesão ralado (ou o queijo que preferir)  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de sopa de azeite

Pitada de sal Bata o frango cozido no processador até ficar bem triturado, acrescente os demais ingredientes e bata bem até virar um creme. Coloque em uma forma de silicone ou outra forma untada com manteiga e leve ao forno pré-aquecido 180 graus por aproximadamente 35 minutos ou até ficar moreninho!

### Pastelzinho assado

Massa:

1 xícara (120 grs) de farinha de aveia  
10 colheres de sopa de creme de leite fresco  
Sal a gosto.

Misture a farinha de aveia, o sal e acrescente o creme de leite aos poucos, colher por colher e vá mexendo até ficar uma massa homogênea que não gruda nas mãos.

Recheio:

200 grs de frango cozido, temperado e desfiado  
3 colheres de sopa cheias de cream cheese.

Misture bem até ficar homogêneo.

Abra a massa em um plástico filme. Com um copo ou uma tijelinha redonda, faça os pasteizinhos, coloque um pouco do recheio no centro e dobre a massa.

Com a ajuda de um garfo, feche os pastéis.

Coloque em um tabuleiro untado, pincele com manteiga (ou com gema caso queira mais dourados) e leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos.

Rende 9 pastéis.



### Bolinhas de frango

500 grs de frango cozido, desfiado e temperado (ex: use sal, pimenta, páprica e açafrão)  
1 xícara de chá de farinha de amêndoas  
180 grs de cream cheese  
Meia xícara de cebolinha picada

Coloque todos os ingredientes em um processador e bata até ficar uma massa. Se não tiver processador, amasse bem com as mãos.

Para empanar:

Meia xícara de farinha de linhaça dourada  
Meia xícara de queijo ralado (queijo meia cura)  
Pitada de sal

Misture o queijo, a linhaça e o sal. Passe as bolinhas na mistura e coloque em uma assadeira untada com manteiga. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 25 minutos ou até dourar.

Rende 23 bolinhas de 35 grs cada.

### Torta com massa de grão de bico

Para a massa:

500 grs de grão de bico cozido  
3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente  
Sal a gosto

Bata tudo no processador até virar uma massa homogênea.

Cubra o fundo e a lateral de uma forma (não precisa untar) e leve ao forno pré aquecido a 180 graus até dourar. Mais ou menos 15 a 20 minutos.

De recheio use cogumelos portobelo, alho poró, cebola, azeitonas e palmito. Depois de pronto, misturei 150 grs de creme cheese.

Coloque o recheio sobre a massa e finalize com bastante queijo parmesão cobrindo a torta. Leve ao forno por mais 15 minutos até gratinar o queijo.

OBS: Não deixe o recheio ficar muito úmido.

Algumas outras sugestões para recheio:

Frango desfiado com tomate  
Camarão com palmito pupunha  
Legumes cozidos .



### Pão de queijo 3 ingredientes

2 xícaras de goma de tapioca  
1 xícara e meia de queijo parmesão ralado  
120 grs de cream cheese

Misture o queijo, a goma de tapioca e vá colocando o cream cheese aos poucos até virar uma massa homogênea e um pouco pegajosa.

Passe um pouco de azeite ou manteiga nas mãos, faça bolinhas e coloque para assar em um tabuleiro untado em forno pré aquecido a 180 graus por em torno de 20 minutos ou até dourar.

Rende em torno de 7 bolinhas de 50 grs cada.

### Pão de aveia

3 ovos  
170 grs de iogurte natural integral (1 copo)  
1 e meia xícara de chá de farinha de aveia  
1 xícara de chá de queijo parmesão ralado 1 colher de sopa de fermento em pó  
Sal e temperos a gosto

Misture a aveia, o iogurte, os ovos e o queijo até ficar homogêneo.

Acrecente o fermento e os temperos e misture bem.

Despeje a massa em uma forma untada ou forma de silicone e asse em forno pré aquecido 180 graus por em média 30 minutos.

### Torta de Atum low carb

Massa:

3 ovos  
150 grs de creme de leite fresco (pode usar o convencional de caixinha ou lata se preferir)  
150 grs muçarela (provolone ou o queijo que preferir)  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 pitada de sal

Recheio:

1 lata de atum bem escorrido  
1/2 cebola picada  
1 tomate pequeno picado  
azeitonas picadas a gosto  
Misture todos os ingredientes do recheio e reserve.

No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Coloque metade da massa em um refratário untado, distribua todo o receio em cima e complete com o resto da massa.

Salpique queijo ralado.

Levar ao forno pré aquecido por 35 min ou até dourar.



### Pãozinho de grão de bico com queijo

1 e meia xícara de chá de grão de bico cozido  
1 xícara de chá de queijo ralado (usei parmesão fresco)  
Meia xícara de chá de azeite  
1 ovo  
1 xícara de chá de polvilho azedo  
Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no processador até que vire uma massa.

Se necessário, coloque um pouco mais de polvilho.

Se não tiver processador, amasse bem o grão de bico e misture tudo amassando com as mãos.

Molde os pãezinhos e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourar.

Rende em torno de 15 pãezinhos de 40 grs cada.

### Bolinho de abóbora

1/2 abóbora cabotia  
300 g de frango cozido desfiado  
1 colher de sopa de manteiga ou azeite  
sal e temperos a gosto

Lave a abóbora com casca mesmo e coloque no microondas por 10 min ou até que fique bem macia.

Se preferir, pode cozinhar na panela também.

Com o auxílio de uma colher retire as sementes e toda a polpa da casca. Amasse a polpa com um garfo, misture a manteiga e os temperos e adicione o frango desfiado. Amasse até virar uma massa bem homogênea. Faça bolinhas com a massa, achata com a palma das mãos e coloque o recheio que preferir!

Para o recheio use frango desfiado e pedacinhos de queijo canasta. Você pode usar também carne seca, carne moída ou o que desejar!

Asse em forno pré aquecido a 200 graus por 30 minutos ou até dourar.

Pode ser assado também na airfryer por 15 min na potência máxima, virando na metade do tempo.

Rende em média 25 bolinhas.

**Salgado fit**

1/2 kilo de peito de frango cozido e temperado  
2 batatas doce medianas cozidas e descascadas Sal e temperos a gosto  
Pedaços de queijo canastra meia cura (ou da sua preferência)

Bata no processador o frango, a batata doce e os temperos a gosto.

Com uma colher, pegue uma porção da massa, coloque um pedaço de queijo no meio e enrole. Pincele azeite e salpique gergelim.

Asse em forno pré aquecido a 180 graus, em forma untada com óleo de coco ou azeite até dourar, em média 30 minutos.

**Pão de queijo com batata doce**

1 xícara de goma de tapioca (ou polvilho doce/azedo)  
1 xícara de batata doce cozida e amassada  
1 xícara de queijo ralado (ex: parmesão)  
1/4 de xícara de azeite  
Sal a gosto

Misture todos os ingredientes amassando bem até ficar homogêneo. Faça bolinhas e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos.

Dica: Asse no forno a batata doce com a casca ou no vapor também com a casca. A batata doce cozida na água sem a casca deixa a consistência do pão de queijo mais mole e úmida.

**Pão de cebola**

4 ovos  
4 colheres de leite em pó (ninho integral)  
1 xícara e meia de farelo de aveia  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 cebola média picada  
Meia xícara de parmesão ralado  
Sal, orégano e pimenta a gosto

Com um mixer ou liquidificador, bata todos os ingredientes.

Coloque a massa em uma forma untada (ou de silicone) e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourar.

Rende em torno de 12 fatias.

**Panqueca salgada lowcarb**

1 ovo  
1 colher de sopa de farinha de amêndoas  
1 colher de sopa de creme de leite ou cream cheese  
1 colher de sopa de queijo parmesão ou mussarela ralada  
Pitada de sal

Misture todos os ingredientes batendo com um garfo. Coloque em uma frigideira antiaderente untada com manteiga, tampe e deixe em fogo baixo até firmar. Vire com cuidado, recheie com o que preferir e sirva com molho de tomate.

De recheio aconselho a usar frango desfiado e pedaços de queijo canastra meia cura.



### Biscoitinho de queijo lowcarb

- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

Misture tudo até ficar uma massa homogênea e pegajosa. Com as mãos úmidas, faça bolinhas e coloque em um tabuleiro untado com azeite ou manteiga. Com um garfo, achatue as bolinhas. Pincele os biscoitinhos com manteiga ou azeite.

Assar em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Espere esfriar para tirar da assadeira!

Rende uma média de 25 biscoitinhos.

### Almôndegas recheadas com queijo e crosta de gergelim

- Para a massa:
- 1 kilo de patinho moído
  - 1 cenoura ralada
  - 1 cebola ralada
  - Meia xícara de cebolinha ou salsinha
  - Sal, pimenta e páprica a gosto

Para rechear e empanar:

- 150 grs de queijo picado em quadrinhos (mussarela ou parmesão)
- 1 xícara de gergelim

Misture todos os ingredientes da massa das almôndegas, amassando bem até ficar homogêneo.

Pegue pequenas porções nas mãos, achatue a massa de carne, coloque um quadradinho de queijo no meio e enrole. Passe as almôndegas no gergelim e coloque em uma forma untada com manteiga ou azeite.

Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourar.



### Pãozinho de cenoura

1 ovo  
1 colher de sopa cheia de cenoura cozida e amassada  
1 colher de sopa de farinha de amêndoas  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (opcional)  
1 colherzinha de café rasa de fermento em pó  
Uma pitadinha de sal (se usar o queijo, não precisa)

Misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo.

Coloque em uma xícara grande ou um recipiente untado e leve ao microondas por 1 min e 30 segundos (o tempo vai variar de acordo com a potência do microondas, se necessário, deixe mais alguns segundos).

Retire o pãozinho, fatie e coloque em um grill ou frigideira para tostar.

### Pãozinho rápido de 3 ingredientes

1 ovo  
1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim integral  
1 colherzinha de café de fermento em pó

Misture tudo com um garfo, coloque em uma xícara grande e leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos. Não precisa untar, desenforma fácil e cresce bastante.

Parta ao meio, coloque na sanduicheira e deixe ficar bem torradinho.

Antes de levar ao microondas, jogue uma colher de chá de gergelim sobre a massa.

Opções de recheio: queijo curado, frango, atum, abacate, manteiga ....



## RECEITAS DOCES

### Chia Pudding

2 xícaras de leite de castanha de caju  
Meia xícara de chá de sementes de chia  
2 colheres de sopa de adoçante xylitol

#### Topping:

1 banana madura em rodelas  
2 colheres de sopa de pasta de amendoim integral  
1 xícara de chá de morangos congelados (ou fresco)  
2 colheres de sopa de água  
1 colher de sopa de xylitol

Aqueça o leite de castanhas com o xylitol até quase começar a ferver.

Coloque em um recipiente e misture as sementes de chia. Aguarde 10 minutos para hidratar.

Em copos ou taças individuais, intercale o pudim de chia com o topping.

Finalize a ultima camada com o topping e leve a geladeira por 2 horas antes de servir.

### Torta de chocolate

200 grs de chocolate 70% cacau  
3 colheres de sopa de manteiga  
4 ovos

Bata as claras em neve e reserve.

Derreta o chocolate junto com a manteiga no microondas ou banho maria.

Acrescente as 4 gemas e incorpore ao chocolate.

Adicione as claras em neve e misture delicadamente até ficar uma massa homogênea.

Coloque em uma forma untada ou de silicone (usei de silicone redonda de 20 cm de diâmetro) e leve para assar a forno pré aquecido a 180 graus por 15 minutos.

#### Cobertura (opcional):

50 grs de chocolate 70% cacau  
3 colheres de sopa de leite de amêndoas  
Derreta o chocolate e acrescente o leite de amêndoas misturando bem. Coloque sobre a torta ainda quente.

OBS: A torta fica meio amarga! Se quiser mais docinha, acrescente xylitol a gosto ou o que preferir para adoçar.



### Bolo de chocolate com banana sem farinha

3 ovos

2 bananas maduras 2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga

2 colheres de sopa de cacau em pó 100%

2 colheres de sopa de adoçante xylitol

100 grs de coco ralado sem adição de açúcar

1 colher de chá de fermento em pó

No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o fermento em pó, até ficar uma massa homogênea.

Por último acrescente o fermento e misture.

Coloque a massa na forma untada ou forma de silicone e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 25 minutos..

Por cima do bolo ainda quente, coloque pedaços de chocolate 70% cacau, espere derreter e espalhe com uma colher.

### Bolinha fit

1 copo de castanha de caju sem sal

1 copo de tâmaras sem caroço

1/2 copo de cacau em pó 100%

1 colheres de sopa de óleo de coco

coco ralado sem adição de açúcar (mais ou menos 4 colheres de sopa)

Coloque as castanhas de caju de molho em água filtrada por 4 horas.

Escorra a água e bata as castanhas no processador por 30 segundos.

Adicione as tâmaras, o cacau e o óleo de coco e bata até virar uma “bola” (torno de 2 minutos em velocidade alta). Com as mãos untadas com óleo de coco, enrole fazendo bolinhas e passe no coco ralado.

Rende em média 12 bolinhas.

### Bolo rápido de banana com canela

4 bananas maduras amassadas

4 ovos

Meia xícara de chá de óleo de coco (ou manteiga em temperatura ambiente)

1 xícara de chá de farinha de amêndoas (pode usar aveia se preferir)

2 colheres de sopa de xylitol (opcional, só se você quiser bem docinho)

1 colher de sopa de canela em pó

1 colher de sopa de fermento em pó

Amasse as bananas e reserve.

No liquidificador, bata os ovos, o óleo de coco, a canela, o xylitol e a farinha de amêndoas (ou aveia).

Em uma vasilha, coloque a mistura do liquidificador e misture as bananas amassadas e o fermento até ficar homogêneo.

Coloque em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga, ou uma forma de silicone e leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos.



#### Pãozinho de banana da terra

1 banana da terra cozida  
3 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga  
10 colheres de sopa cheias de goma de tapioca ou polvilho doce  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
Sal a gosto

Cozinhe a banana da terra com a casca no microondas por 2 minutos ou em água até a casca escurecer.

Espere a banana esfriar, retire a casca e amasse bem com um garfo.

Acrescente todos os demais ingredientes colocando a goma de tapioca aos poucos (a quantidade de goma vai depender do tamanho da banana, se necessário, acrescente mais).

Com as mãos, faça bolinhas e coloque em uma assadeira untada com manteiga.

Asse em forno pré aquecido a 180 graus por 25 minutos ou até dourar.

#### Bolinho rápido

2 bananas maduras amassadas  
200 grs de pasta de amendoim integral  
2 ovos  
2 colheres de sopa de cacau em pó 100%  
1 colher de chá de fermento em pó  
chocolate 75% cacau, picado a gosto

Misture bem todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea.

Coloque em forminhos individuais ou uma forma maior e leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 15 minutos.

Rende cerca de 11 bolinhos.

#### Bombom de banana

100 grs de chocolate 75% cacau  
300 grs de banana passa (mais ou menos 12 unidades)

Coloque as bananas passa no processador e bata bem até virar uma bola moldável. Com as mãos úmidas molde os bombons. Derreta o chocolate no banho maria ou no microondas.

Banhe os bombons no chocolate e leve ao freezer por alguns minutos até firmar!

Rende 10 bombons de 30 grs cada.



#### **Mousse de chocolate com café**

120 grs de chocolate 70% cacau  
250 ml de leite de coco  
3 ovos  
2 colheres de sopa de adoçante xylitol  
1 colher de sopa de café solúvel

Bata a claras em neve e reserve.

Em uma panela coloque o leite de coco, o xylitol e as gemas e leve ao fogo médio mexendo sempre até ficar em consistência de um mingau.

Desligue o fogo e acrescente o café solúvel e o chocolate mexendo bem até o chocolate derreter e ficar um creme homogêneo.

Espere o creme ficar morno e acrescente as claras em neve, mexendo bem lentamente.

Leve a geladeira por no mínimo 4 horas.

#### **Bolo saudável de milho**

2 ovos  
1 lata de milho verde escorrido (ou 200 grs do milho natural)  
200 ml de leite de coco  
1 xícara de chá de fubá amarelo  
3 colheres de sopa de óleo de coco  
1/2 xícara de chá de xylitol  
Canela a gosto  
1 colher de sopa de fermento em pó

Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea.

Coloque a massa em uma forma untada ou de silicone, salpique canela e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 35 minutos.

#### **Fudge de chocolate**

250 grs de chocolate 75% cacau  
1 xícara de chá de pasta de amendoim integral  
1/4 xícara de chá de xylitol  
1 colherzinha de café rasa de extrato de baunilha (opcional)  
Flor de sal para salpicar (opcional)

Derreta o chocolate no microondas ou banho maria e misture com os demais ingredientes exceto a flor de sal.

Coloque em uma forma quadrada de silicone de aproximadamente 26 cm e salpique por cima flor de sal a gosto (dá um gostinho muito especial).

Leve ao freezer por 1 hora e parta em quadrinhos.

Mantenha na geladeira.



### **Cookie lowcarb**

2 ovos

4 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga derretida

3/4 de xícara de farinha de amêndoas

1/2 xícara de farinha de coco

4 colheres de sopa de xylitol

Gotas de chocolate a gosto

Misture todos os ingredientes exceto as gotas de chocolate até obter uma massa homogênea. Por último, misture as gotas de chocolate na massa (deixando algumas para decorar em cima).

Com as mãos untadas, faça pequenas bolinhas e coloque em uma assadeira untada.

Amassar com um garfo para que fiquem em formato de cookie. Decore com o restante das gotas de chocolate.

Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 15 a 20 minutos ou até ficarem dourados.

Fique de olho para não queimar!

Espere esfriar totalmente para retirar da assadeira.

Rende 9 cookies de 35 grs cada.

### **Bolo de batata doce com coco sem farinha**

1 xícara de batata doce cozida e amassada

4 ovos

2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga

50 ml de leite de coco

100 gramas de coco ralado sem açúcar

4 colheres de sopa de xylitol (ou o que preferir para adoçar)

1 colher de sopa de fermento em pó

Bata no liquidificador ou mixer, a batata doce, os ovos, o leite de coco, o óleo de coco (ou manteiga) e o adoçante.

Depois de bater bem acrescenta o coco ralado e o fermento e bata mais um pouco só pra misturar. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos.

### **Creme de abacate com banana e chocolate**

meio abacate grande (se for avocado, use um inteiro)

1 banana madura

1 colher de sopa de cacau em pó 100%

1 colher de sopa de xylitol

Meia xícara de leite de coco (pode usar creme de leite)

Bata todos os ingredientes com um mixer ou no liquidificador.

Leve para gelar por no mínimo 2 horas.

Em cima coloque chocolate 70% cacau ralado



#### **Mousse de chocolate**

250 ml de creme de leite fresco  
170 grs de chocolate 70% cacau derretido

Com o creme de leite fresco bem gelado, bata na batedeira até virar ponto de chantilly. Acrescente o chocolate derretido e misture até incorporar.

Salpique chocolate ralado e por cima leve para geladeira por no mínimo 3 horas.

Se não quiser a mousse mais amarga, acrescente ao chocolate derretido 2 colheres de sopa de xilitol ou o que preferir para adoçar.

#### **Capuccino protéico**

50 ml de café expresso pronto (ou coado se preferir)

1 scoop de whey protein sabor baunilha  
1 colher de sobremesa de cacau 100%  
colherzinha de café de canela em pó  
2 colheres de sopa de água filtrada

Em uma xícara misture o whey, o cacau, a canela e a água. Mexe bem até ficar um creme.

Acrescente o café expresso (ou o coado) e mexa até incorporar.

Finalize com canela em pó.

#### **Petit Gateau Saudável**

1 xícara de chá de leite ninho em pó integral  
1 xícara de chá de cacau em pó 100%  
1/2 xícara de xilitol (ou o que preferir para adoçar)  
4 ovos

Misture bem os ingredientes até formar uma massa homogênea.

Distribua em forminhas apropriadas untadas com manteiga e polvilhadas com chocolate em pó, sem preencher totalmente, e leve ao forno médio preaquecido (200 °C) por 10 minutos ou até secar a borda e o centro continuar molinho. Fique de olho, se passar do ponto, vira um bolinho.

Desenforme ainda quente, com cuidado para não quebrar!

#### **Sorvete lowcarb protéico**

2 scoops de whey protein de baunilha  
50 ml de café expresso longo (ou o coado se preferir)

200 ml de creme de leite fresco

Bata tudo no liquidificador e leve ao congelador por 1 hora.

Bata novamente no liquidificador ou mixer até ficar cremoso.

Mantenha no freezer até firmar, por no mínimo 3 horas.

Retire alguns minutos antes de consumir para não ficar muito difícil de servir.



### Bolo de coco lowcarb

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 2 xícaras de chá de farinha de amêndoas
- 1 xícara de chá de coco ralado sem adição de açúcar
- 1 xícara de adoçante xylitol
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco líquido
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Misture todos os ingredientes com um fouet deixando o fermento por último. Coloque a massa em uma forma untada ou de silicone e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

### Beijinho de coco

- 200 ml de creme de leite fresco ou de caixinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de xylitol ou o que preferir para adoçar
- 50 grs de coco ralado seco sem adiar de açúcar ou fresco
- 2 colheres de sopa de leite de coco em pó

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio mexendo por mais ou menos 10 minutos ou até começar a desprender da panela.

Deixe esfriar em um prato. Leve a geladeira por 2 horas para firmar e depois é só enrolar e passar no coco ralado.

Mantenha na geladeira

Rende em média 15 docinhos de 25 grs cada.

### Bolo / Brownie de chocolate 2 ingredientes

- 4 ovos
- 200 grs de chocolate 70% cacau

Derreta o chocolate no microondas (mais ou menos 1 minuto) mexa bem e reserve. Separe as claras da gema.

Bata as claras em neve e quando estiverem bem firmes adicione as gemas e mexa bem devagar.

Adicione o chocolate derretido e misture até ficar homogêneo.

Despeje em uma forma untada com óleo de coco ou forma de silicone e leve ao forno pré-aquecido a 170° por 12 minutos.

Fica um bolo mais amargo.

Se quiser mais doce, coloque 2 colheres de sopa de xylitol (ou o que preferir para adoçar) no chocolate derretido.



#### Bolo de chocolate saudável

4 ovos  
3 colheres de sopa de farinha de amêndoas  
3 colheres de sopa de farinha de aveia ou aveia em flocos  
3 colheres de sopa de xylitol (ou o que preferir para adoçar)  
3 colheres de sopa de cacau em pó  
3 colheres de sopa de óleo de coco  
30 grs de chocolate 70% cacau picado  
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Misture todos os ingredientes até ficar ficar uma massa homogênea.  
Depois junte a massa, pedacinhos de chocolate 70% cacau.  
Assar em forno pré aquecido a 180 graus por 25 minutos.

#### Docinho de damasco com coco

2 xícaras de damasco (deixe ele de molho em água filtrada por 4 horas para hidratar)  
Meia xícara de coco ralado fresco ou seco sem adição de açúcar  
1 xícara de chá de farinha de amêndoas (ou castanha de caju, amendoim torrado e moído)

Escorra a água do damasco e bata todos os ingredientes no processador até virar uma massa homogênea.  
Enrole os docinhos e passe no coco ralado.  
Manter na geladeira.

#### Brownie de banana com chocolate

4 bananas maduras amassadas  
1/2 xícara de cacau em pó 100%  
2 colheres de sopa de xylitol (ou o que preferir para adoçar)  
1 xícara de pasta de amendoim integral  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
50 grs de chocolate 70% cacau

Misture todos os ingredientes muito bem até ficar homogêneo deixando para misturar por último o chocolate 70%. Unte uma forma com óleo de coco. Coloque a massa e leve para assar em forno pré aquecido cerca de 20 minutos. Espere esfriar, desenforme e sirva.



### Bolo de limão lowcarb

4 colheres de sopa manteiga em temperatura ambiente Meia xícara de xylitol (ou o adoçante que preferir)

4 ovos

150 gramas de cream cheese (pode usar iogurte natural, kefir ou queijo jão)

1 e meia xícara de farinha de amêndoas

Suco de meio limão

Raspas da casca de limão a gosto

1 colher de sobremesa de fermento em pó.

Na batedeira ou liquidificador, bata a manteiga e o xylitol até ficar um creme.

Acrescente os demais ingredientes um a um batendo até deixar homogêneo, deixando por último o fermento em pó.

Coloque em uma forma untada com manteiga ou óleo de coco (ou forma de silicone) e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por em média 35 minutos ou até dourar.

### Muffin de maracujá com chocolate

2 ovos

4 colheres de sopa da polpa do maracujá (com as sementes)

3 colheres de sopa de farinha de coco branca

2 colheres de sopa de coco ralado sem adição de açúcar

2 colheres de sopa de xylitol ou o que preferir para adoçar

1 colherzinha de café de fermento em pó

Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Fica uma massa mais firme!!!! Coloque em forminhas e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos!

Para a cobertura:

50 grs de chocolate 70% cacau

Meia xícara de chá de creme de leite

Derreta o chocolate no microondas por em média 50 segundos. Acrescente o creme de leite e mexa bem até ficar homogêneo.

Espalhe sobre os muffins.



### Torta cheese cake com chocolate low carb

Para a massa:

- 1 xícara e 1/2 de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa (pode usar amendoim torrado e moído)
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- Raspa de limão (mais ou menos 1/4 da casca)
- 2 colheres de sopa de xilitol

Recheio:

- 300 grs de creme cheese
- 200 ml de creme de leite fresco (pode usar de caixinha)
- 4 colheres de sopa de xilitol
- raspas de limão (mais ou menos 2/4 da casca)

Ganache de chocolate:

- 100 grs de chocolate acima de 70% cacau
- 150 grs de creme de leite fresco (pode usar de caixinha)
- 1 colher de sopa de xilitol

Em um bowl, coloque todos os ingredientes da massa e misture bem até ficar homogêneo.

Coloque a massa em uma forma de fundo removível e leve ao forno pré aquecido a 180 graus e deixe assar por dez minutos.

Deixe a massa esfriar.

Bater todos os ingredientes do recheio na batedeira (ou com mixer) por 2 minutos. Reserve.

Derreta o chocolate no microondas (mais ou menos 1 minuto e 40 segundos). Adicione o creme de leite e o xylitol. Misture bem até ficar homogêneo. Reserve.

Com a massa que assou já fria, coloque o creme branco e espalhe para ficar uniforme. Delicadamente coloque em cima do creme a ganache de chocolate e leve para a geladeira por no mínimo 4 horas



### Quindim lowcarb

3 gemas de ovos  
2 colheres de sopa de coco ralado sem adição de açúcar  
1 colher de sopa cheia de xylitol  
1 colher e meia de sopa de óleo de coco

Peneirar as gemas e misturar delicadamente com o restante dos ingredientes. Distribuir a mistura sobre forminhas individuais (usei de silicone). Levar ao forno em banho maria por cerca de 25 minutos, a 220°C! Retirar, levar a geladeira e servir!

Essa medida rende 2 forminhas.

### Bolo brownie

3 ovos  
3/4 de xícara de chá de manteiga sem sal derretida (100 grs) ou óleo de coco  
Meia xícara de chá de farinha de coco branca  
Meia xícara de chá de cacau 100%  
Meia xícara de chá de mel ou melado  
50 grs de chocolate acima de 70% cacau (opcional)

Misture bem todos os ingredientes (menos o chocolate) até ficar uma massa homogênea. Coloque em uma forma untada ou de silicone. Por cima da massa, coloque o chocolate picado. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 25 a 30 minutos.

### Bolo fit de abóbora com coco

1 xícara de abóbora cozida e amassada  
4 ovos  
2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga  
50 ml de leite de coco  
100 gramas de coco ralado sem açúcar  
4 colheres de sopa de xylitol (ou o que preferir para adoçar)  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de sopa de fermento em pó

Bata no liquidificador ou mixer a abóbora, os ovos, o leite de coco, o óleo de coco (ou manteiga) e o adoçante. Depois de bater bem acrescenta a canela, o coco ralado e o fermento e bata mais um pouco só pra misturar. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos.



#### Bolo de banana com frutas

3 bananas maduras  
3 ovos  
1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga  
1 xícara de aveia em flocos finos  
1 colher de sobremesa se canela em pó  
1 colher de café de fermento em pó  
Nozes, damasco, ameixa e passas (meia xícara de cada)

Bata no liquidificador ou mixer, as bananas, o óleo de coco e os ovos até ficar homogêneo.

Misture a aveia, canela, fermento, as frutas secas e nuts picadinhos.

Coloque em uma forma untada (ou de silicone) e leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos.

#### Bolo lowcarb de nozes com canela

4 ovos  
1 e 1/2 xícara de farinha de nozes (você também pode comprar as nozes e triturar em casa)  
1 xícara de farinha de coco  
1/2 xícara de xylitol  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Não é necessário batedeira, dá pra misturar à mão mesmo. A massa fica bem firme, não vai líquido. Acredite, dará certo!

Coloque em uma forma untada (ou de silicone) e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 25 minutos ou até dourar.

"QUE SEU REMÉDIO  
SEJA O SEU ALIMENTO,  
QUE SEU ALIMENTO  
SEJA O SEU REMÉDIO"

HIPÓCRATES

