



SORVETES

Coletânea de Receitas

# Sobremesas Low-Carb

*Para Emagrecer Com Prazer*



Senhor  
Tanquinho

Por Guilherme & Roney

## APRESENTAÇÃO

*Copyright © 2016, Senhor Tanquinho Health & Fitness*

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

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

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

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 através [deste e-mail](#).

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

## ÍNDICE

1. SORVETE CREMOSO DE MORANGO .....	3
2. SORVETE DE CAPUCCINO LOW-CARB.....	5
3. SORVETE DE ABACATE COM PEDAÇOS DE CHOCOLATE.....	6
4. SORVETE DE ABACATE E LIMÃO INFUNDIDO COM COENTRO .....	8
5. SORVETE DE HORTELÃ COM GOTAS DE CHOCOLATE.....	10
6. SORVETE CETOGÊNICO “CHOCO-LOUCO” .....	12
7. SORVETE KETOTOSO.....	15

## 1. SORVETE CREMOSO DE MORANGO

Um sorvete simples de ser feito - embora exija bastante tempo de freezer, certamente vale a pena como opção para os dias de calor.

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Tempo de espera:** 8 horas

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

**Ingredientes (6 porções):**

1 xícara de creme de leite

$\frac{1}{4}$  xícara de xilitol

3 gemas de ovos grandes

$\frac{1}{2}$  colher de chá de essência de baunilha

1 colher de sopa de vodca (opcional)

1 xícara de morangos bem batidos

**Preparo:**

- Colocar o creme de leite em uma panela e levar ao fogo baixo para aquecer;
- Adicionar o xilitol para dissolver - não deixar o creme ferver, e sim cozinhar lentamente até que todo o xilitol seja dissolvido;
- Separar as gemas das claras de 3 ovos e colocá-las em uma tigela funda;
- Batê-las com a batedeira até que tenham dobrado de tamanho;
- Em seguida, para aumentar gradualmente a temperatura dos ovos sem deixar que cozinhem, adicionar a mistura de creme quente aos poucos, uma colher de cada vez, enquanto continua batendo;

- Continuar adicionando até que a mistura de ovos esteja morna;
- Em seguida, adicionar lentamente o restante da mistura de creme, batendo sempre;
- Adicionar a essência de baunilha e misturar;
- Opcional: adicionar uma colher de sopa de vodca;
- Colocar a tigela no freezer por cerca de 1-2 horas, mexendo ocasionalmente;
- (Se você tem uma máquina de sorvete, pode bater o sorvete de acordo com as instruções do fabricante.)
- Quando o sorvete estiver gelado e ficando um pouco mais grosso, é hora de adicionar os morangos;
- Lavar e tirar o talo de uma xícara de morangos e batê-los em um processador de alimentos para transformá-los em purê;
- A ideia é que haja pedaços pequenos no meio do purê, com um pouco de suco também;
- Adicionar o morango ao creme gelado;
- Misturar, mas não muito (a intenção é que haja pedaços de morango visíveis em seu sorvete de baunilha);
- Deixar o sorvete cremoso de morango refrigerar por mais 4-6 horas;
- Servir.

## 2. SORVETE DE CAPUCCINO LOW-CARB

Ah, o café! Adoramos café – e não poderíamos deixar de lado uma receita refrescante que levasse o toque sutil dessa iguaria. Sugestão: Bater com café quente num liquidificador e tomar como frappuccino.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 6 horas

**Quantidade de carboidratos por porção:** 1,5g

**Ingredientes (2 porções):**

1 xícara de leite de coco

4 colheres de sopa de creme de leite

2 colheres de sopa de xilitol

2 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de sopa de café instantâneo

2 colheres de chá de vodca (opcional)

**Preparo:**

- Colocar todos os ingredientes, em um recipiente e misturar com um mixer por cerca de 15 minutos;
- Adicionar a uma sorveteira e seguir as instruções do fabricante;
- Alternativamente, colocar no freezer por 6 horas e mexer a cada 30 min nas primeiras 3 horas ou 4 horas;
- Servir.

### 3. SORVETE DE ABACATE COM PEDAÇOS DE CHOCOLATE

Com a massa baseada em abacate, e o seu sabor ainda perceptível, o chocolate rouba a cena nesse sorvete cremoso. O difícil é oferecer para as pessoas e convencê-las de que é saudável!

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Tempo de espera:** 12 horas

**Quantidade de carboidratos por porção:** 3,5g

**Ingredientes (6 porções):**

2 abacates maduros

1 xícara de leite de coco

½ xícara de creme de leite

½ xícara de cacau em pó

2 colheres de chá de essência de baunilha

½ xícara de xilitol

50 gramas de chocolate 70% cacau

**Preparo:**

- Retirar a polpa dos abacates com uma colher e colocar em uma tigela;
- Adicionar o leite de coco, o creme de leite e a essência de baunilha, e misturar bem com um mixer, até obter uma substância cremosa;
- Adicionar o xilitol e o chocolate em pó à mistura e misturar muito bem;
- Picar os quadradinhos de chocolate e adicioná-los à mistura;
- Levar à geladeira por 6-12 horas;

- Cerca de 20 minutos antes de servir, misturar bem na mão e deixar 20 minutos no freezer;
- (Caso tenha uma sorveteira, adicionar a mistura a ela e bater de acordo com instruções do fabricante);
- Misturar novamente, servir.

#### 4. SORVETE DE ABACATE E LIMÃO INFUNDIDO COM COENTRO

Esse é para os paladares mais... ousados. Não fuja do sorvete apenas por causa do nome – acreditamos que é possível fazer mesmo sem o coentro e que deve ficar saboroso.

Entretanto, se você gosta de experimentar sabores diferentes, este aqui definitivamente vale a pena.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 8 horas

**Quantidade de carboidratos por porção:** 3,5g

**Ingredientes (4 porções):**

2 abacates médios

½ xícara de xilitol

2 limões médios espremidos

Raspas das cascas de dois limões

1 xícara de leite de coco

¼ xícara de coentro picado (opcional)

**Preparo:**

- Cortar os dois abacates em fatias bem finas e raspar suas metades com uma colher;
- Colocar em papel alumínio, espremer o suco de meio limão sobre eles, e colocar os abacates no freezer por pelo menos 3 horas;

- Em uma panela, colocar o leite de coco, o xilitol e as raspas dos 2 limões para ferver em fogo médio-alto;
- Quando a mistura reduzir em cerca de 25%, despejá-la em um recipiente e levá-la ao congelador até que mistura fique completamente gelada;
- Picar o coentro em pedaços grandes;
- Em seguida, remover o abacate do freezer e colocá-lo num liquidificador potente ou processador de alimentos;
- Adicionar ao liquidificador o coentro e o restante do suco de limão, e bater no processador/liquidificador até obter pedaços médios;
- Adicionar a mistura de leite de coco e bater novamente, até obter a consistência de sua preferência;
- Levar ao freezer novamente para congelar ou servir imediatamente.

## 5. SORVETE DE HORTELÃ COM GOTAS DE CHOCOLATE

Um verdadeiro clássico, agora em sua versão low-carb. Não é meu favorito, mas certamente é refrescante!

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 1 hora

**Quantidade de carboidratos por porção:** 5,7g

**Ingredientes (8 porções):**

2 abacates maduros grandes (cerca de 400g)

2 xícaras de leite de coco ou leite de amêndoas

½ xícara de xilitol

1 colher de sopa de essência de baunilha

¼ xícara de hortelã fresca

100g de gotas de chocolate (ou uma barra de chocolate 85% cacau cortada em pedaços)

4 colheres de sopa de vodca (opcional e substituível por goma xantana)

**Preparo:**

- Congelar o leite de coco no congelador;
- Cortar o abacate ao meio e tirar a polpa com a ajuda de uma colher;
- Em uma tigela, colocar a polpa do abacate, a hortelã, e o xilitol e misturar bem;
- Adicionar a essência de baunilha e o leite de coco congelado e bater até que a mistura fique homogênea;

- Enquanto isso, picar o chocolate amargo em pedaços pequenos (caso não use gotas de chocolate);
- Adicionar o chocolate e misturar com uma espátula para distribui-lo uniformemente;
- Deixar o sorvete no congelador por 30-60 minutos se estiver muito mole;
- Retirar e servir.

## 6. SORVETE CETOGÊNICO “CHOCO-LOUCO”



Mais uma opção de sorvete de chocolate – este aqui com o sabor do cacau bem mais pronunciado. É um dos meus favoritos, e garantia de alegria para toda a família.

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

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Tempo de espera:** 3 horas

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

**Ingredientes (8 porções):**

3 xícaras de leite de coco

$\frac{3}{4}$  xícara de xilitol

$\frac{1}{2}$  xícara cacau em pó

3 gemas de ovos

4 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de gelatina sem sabor

2-4 colheres de sopa de vodca (opcional e substituível por goma xantana)

1 pitada de sal

½ xícara de gotas de chocolate (ou chocolate 85% cacau quebrado em pedaços pequenos)

**Preparo:**

- Colocar 2 ½ xícaras de leite de coco em uma panela grande;
- Adicionar o xilitol e o sal e misturar bem, aquecendo a mistura em fogo médio;
- Adicionar o cacau em pó e misturar até que esteja completamente dissolvido;
- Quando a mistura começar a ferver, diminuir o fogo;
- Enquanto isso, em uma tigela pequena, misturar as gemas com o restante (½ xícara) de leite de coco;
- Despejar lentamente cerca de metade da mistura quente na nova mistura e bater bem com um fouet;
- Após bem misturado, readicionar a mistura com os ovos à panela e continuar mexendo até engrossar;
- Quando engrossar, tirar do fogo e reservar
- Paralelamente, dissolver a gelatina na água e adicionar à mistura reservada;
- Colocar a panela em um banho frio (um recipiente com água gelada) para resfriar, mexendo ocasionalmente;
- Acrescentar a vodca e misturar bem;
- Levar ao freezer por cerca de 2-3 horas, tirando para misturar a cada 30 minutos;

- Quando estiver ficando firme, incorporar as gotas de chocolate (ou pedaços de chocolate 85% cacau quebrados);
- Servir.

## 7. SORVETE KETOTOSO

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Tempo de espera:** 3 horas

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

**Ingredientes (6 porções):**

1 ½ xícara de leite de coco

½ xícara de creme de leite

5 colheres de sopa de manteiga

¼ xícara de amêndoas trituradas (cerca de 50 gramas)

2 colheres de sopa de xilitol

2-4 colheres de sopa de vodca (opcional e substituível por goma xantana)

**Preparo:**

- Aquecer a manteiga numa frigideira em fogo baixo e mexer até que ela comece a derreter;
- Quando a manteiga estiver ficando dourada/amarronzada, acrescentar o creme de leite, o xilitol e as pecãs, e mexer bem;
- Adicionar o leite de coco, a mistura da frigideira e a goma xantana a um recipiente. Utilizar um mixer para misturar tudo bem;
- Colocar essa mistura numa sorveteira e utilizá-la de acordo com as instruções de uso;
- Servir.