

AMOSTRA GRÁTIS DO LIVRO  
500 RECEITAS ZERO

*10 Receitas Imperdíveis*

**LOW CARB, SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR!**



# BOLO DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Abacate Amassado
- 50ml de Leite de Coco
- 50ml de Água filtrada
- 4 Gemas
- 4 Claras em Neve
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Coco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Adoçante Culinário
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó
- Óleo de Coco para untar



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**55** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata o abacate com as gemas e o adoçante até obter um creme.
- Coloque na velocidade mínima da batedeira e acrescente leite de coco, a água e a farinha aos poucos e, sem bater, incorpore as claras e o fermento.
- Coloque a mistura em uma forma levemente untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.
- Desenforme morno e polvilhe com adoçante culinário a gosto.



# BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- 4 banana maduras;
- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 1 colher de sobremesa de fermento.

**Recheio:** Creme de leite + chocolate 80% cacau

## MODO DE PREPARO

- No liquidificador misture as bananas, os ovos, aveia e a canela.
- Depois que a massa ficar homogênea, acrescente o fermento.
- Unte uma forma com óleo de coco e coloque no forno por aproximadamente 30 minutos em 200 C.
- Dica:** Quanto mais madura a banana, mais doce seu bolo vai ficar. E você pode acrescentar uvas passas também!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# TORTA DE CHOCOLATE LOW CARB FÁCIL

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 350 gramas de chocolate 80% cacau
- 3 colheres de sopa de xilitol.

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos na batedeira com o xilitol até triplicar de volume, derreta o chocolate e adicione na mistura mexendo devagar pra não perder a aeração,
- Unte uma forma de 18 cm com manteiga e cacau em pó e jogue essa mistura, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 25 minutos!
- Fica SUPER molhadinha por dentro e crocante por fora!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BROWNIE CREMOSO FÁCIL

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa de xilitol
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 100 gramas de chocolate 80% cacau derretido (chocolate em barra)

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos com o xilitol na batedeira até ficar bem espumoso, derreta a manteiga com o chocolate e junte na mistura de ovos, mexa bem.
- Adicione o cacau em pó e mexa novamente, se quiser pique mais chocolate e adicione na massa.
- Unte uma forma com manteiga e jogue a mistura, asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# COXINHA DE CREAM CHEESE

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Peite de Frango
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de Alho
- 1 Gema de Ovo
- Linhaça Dourada (Para Empanar)
- Cream Cheese
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão coloque o frango, um pouco de azeite de oliva, o alho e a cebola picada e cozinhe bem.
- Depois de cozido desfie o frango e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Reserve e deixe esfriar.

Depois de já ter esfriado, acrescente o cream cheese até obter uma massa a qual você consiga modelar.

- Modele as coxinhas e passe na gema de ovo e depois na linhaça.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.
- Sirva em seguida.

# PÃO DE QUEIJO DE FARINHA DE AMÊNDOAS

## INGREDIENTES

- 3/4 de Copo de Queijo parmesão ralado
- 4 Ovos grandes
- 250g de Farinha de Amêndoas
- 1 Colher (chá) de Fermento em pó
- 60g de Farinha de Coco
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

• Junte no liquidificador os ovos, o queijo parmesão, a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o sal e o creme de leite e bata bem até obter uma mistura homogênea.

• Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente.

Modele as bolinhas de pão de queijo e disponha em uma forma untada com papel manteiga.

• Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar bem.

• Sirva em seguida e Boa Refeição.

# FRALDINHA RECHEADA COM CALABRESA

## INGREDIENTES

- 1 Peça Inteira de Fraldinha
- Bacon e Calabresa em cubos pequenos a gosto
- 4 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Alho em Flocos a gosto
- Alho picadinho
- Alecrim e Tomilho a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Frite ligeiramente a calabresa e o bacon e reserve. Misture o alho picadinho e a mostarda e regue com azeite.
- Mexa bem, formando assim o recheio da sua carne.
- Abra a carne num refratário e passe sal dos dois lados.
- Disponha o recheio no meio, enrole a carne e amarre um barbante em volta.
- Envolve a carne em papel alumínio e regue com mais azeite, salpique alho em flocos e coloque ramos de alecrim e tomilho.
- Feche e leve ao forno. Vá regando a carne de tempos em tempos, com o caldo que ela soltar, para ela não ficar seca.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# COXAS COM REQUEIJÃO E BACON

## INGREDIENTES

- 6 Coxas de Frango com pele
- 12 Fatias de Bacon fino
- 1 Copo de Requeijão Light
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 3 Dentes de Alho ralado
- 2 Colheres (sopa) de Sal
- 1 Cebola Média ralada
- Pimenta do reino a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
55 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tire o final do osso da coxa, deixando apenas a parte com a carne.
- Tempere com o alho, cebola, sal e pimenta do reino.
- Reserve para pegar o gosto do tempero por cerca de 2 horas.
- Enrole 2 fatias do bacon em cada uma das coxas e disponha em uma refratário.
- Regue com um pouco de azeite.
- Leve para o forno pré-aquecido a 160°C por aproximadamente 40 minutos ou até as coxas estarem bem douradas e assadas.
- Quando estiver pronto retire o refratário do forno e coloque o requeijão em cima das coxas de frango.
- Acrescente o queijo ralado por cima de todo o frango.
- Retorne o refratário ao forno por mais 10 minutos para gratinar.

# SALADA PRIMAVERA

## INGREDIENTES

- 1 Maço de Alface lisa
- 1 Maço de Agrião
- 2 Tomates em tiras
- 2 Ovos cozidos
- 1 Pepino em tiras
- 1 Chuchu em tiras
- Azeite de Oliva Extra-Virgem e Vinagre a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Descasque o chuchu, corte-o ao meio, retire o miolo e cozinhe em água até ficar macio. Retire do fogo e deixe esfriar. Cozinhe os ovos e pique-os em 4 partes. Corte grosseiramente a alface e o agrião. Pique os tomates em cubos e os pepinos em tiras. Disponha os ingredientes em um recipiente e tempere com o sal a gosto. Regue com o azeite de oliva e o vinagre a gosto.



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SOPA VERDE LOW CARB

## INGREDIENTES

- 500 ml de Caldo de Carne caseiro
- 2 Dentes de Alho fatiados
- 1 Pedaco de Gengibre pequeno
- 1/2 Colher (chá) de Cúrcuma em pó
- 200g de Abobrinha fatiada
- 85g de Brócolis
- 100g de Couve picada
- Suco Puro de 1 Limão
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque três colheres de sopa de água. Junte o alho, o gengibre, a cúrcuma e o sal e refogue por dois minutos. Acrescente a abobrinha e deixe cozinhar por três minutos. Acrescente o caldo de carne e deixe ferver por mais três minutos. Adicione o brócolis, a couve e o suco de limão. Deixe cozinhar por quatro minutos ou até os legumes ficarem macios. Retire do fogo e adicione a salsinha. Despeje tudo no liquidificador e bate até obter uma mistura homogênea.



# TENHA ACESSO A MAIS DE 500 DELICIOSAS RECEITAS ZERO AÇÚCAR E GLÚTEN QUE VÃO TE AJUDAR NO CONTROLE DO COLESTEROL, TRIGLICERIDEOS, DIABETES E INTOLERÂNCIAS!



Conheça Agora nosso Livro Digital com mais de 500 opções de Receitas Low Carb, Sem Glúten e Sem Açúcar que vão trazer muito mais liberdade e sabor para a sua alimentação!

Você vai ter em mãos as Receitas mais Deliciosas e Saudáveis feitas com ingredientes simples que você encontra em qualquer supermercado!

**CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA TER ACESSO AS 500 RECEITAS:**

