



• LIVRO DE RECEITAS •

# COMIDAS SAUDÁVEIS

**Dr. Renan Botelho**

---



# Prefácio

Este livro de receitas de comidas saudáveis traz as melhores receitas que compilei.

Tive acesso a essas receitas em cursos e congressos que participei, em livros que li ao longo de minha carreira, em trocas de experiências com outros profissionais da área e também testando combinações em casa.

Dessa forma, nem todas as receitas aqui presentes são de minha autoria e criação.

Espero que goste e que faça bom proveito, continuando sendo saudável e mantendo seu emagrecimento

**Dr. Renan Botelho**

# ÍNDICE

## Sopas, caldos e cremes

1. Sopa de brócolis e castanha de caju
2. Sopa de lentilha
3. Sopa de alho e feijão com pesto
4. Sopa cremosa de couve-flor
5. Sopa de cenoura e gengibre
6. Sopa de abobrinha ao curry
7. Sopa de brócolis e noz moscada
8. Sopa de quinoa, abóbora e temperinhos
9. Sopa de cebola francesa light
10. Sopa funcional

- 11. Sopa funcional de inhame
- 12. Sopa desintoxicante de abobrinha
- 13. Caldo verde
- 14. Creme de alho-poró
- 15. Creme de mandioquinha com frango

- 16. Tapioca de queijo meia cura
- 17. Crepioca de queijo meia cura
- 18. Crepioca hiperproteica vários recheios
- 19. Panqueca de cacau, banana e pasta de amendoim
- 20. Panqueca de farelo de aveia e chia

# ÍNDICE

# ÍNDICE

## Café da manhã e lanches da manhã e da tarde

21. Panqueca de Whey Protein
22. Pão fit low carb
23. Mingau de aveia e coco low carb
24. Bolachinhas de coc low carb
25. Creme de abacate
26. Panqueca de banana com aveia
27. Vitamina de frutas
28. Biscoito caseiro integral
29. Ovos mexidos com tomate
30. Banana com mel, canela e aveia/cereais/castanhas

31. Cupcake de aveia, quinoa e canela em pó

32. Chips de batata - doce crocante

33. Pão Keto low carb

34. Patê de abacate com frango

35. Pão de Cenoura

36. Panqueca Dukan

37. Patê de atum

38. Hommus

39. Sanduíche de frango

40. Pão de Queijo de mandioquinha e chia

# ÍNDICE

# ÍNDICE

## Almoço e jantar saudáveis

- 41. Quibe low carb
- 42. Hambúrguer caseiro
- 43. Espaguete de abobrinha com frango
- 44. Escondidinho de couve-flor
- 45. Frango com molho de queijo
- 46. Risoto de couve-flor
- 47. Salmão ao molho de limão
- 48. Sassami de frango com brócolis
- 49. Salada de folhas com camarão
- 50. Strogonoff fit com batata doce

- 51. Arroz com legumes**
- 52. Torta low carb sem farinha**
- 53. Tomates amassados com bacon**
- 54. Abóbora paulista recheada**
- 55. Creme de brócolis de alho-poró low carb**
- 56. Creme de abóbora low carb**
- 57. Pizza de brócolis low carb**
- 58. Pão de alho low carb**
- 59. Farofa saudável**
- 60. Bruschetta de berinjela**

# ÍNDICE



# SOPAS, CALDOS E CREMES



# 1. Sopa de brócolis e castanha de caju

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 litro de caldo de legumes
- 2 dentes de alho amassados
- 1cm de gengibre fresco ralado
- 60g de castanha de caju
- 1 colher de chá de molho de peixe tailandês (nam pla)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de shoyu ou tamari, mais um pouco para finalizar
- 500g de brócolis, cortado em pequenos buquês
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal marinho e pimenta do reino moída na hora

## Preparação

1. Coloque o caldo, o alho, o gengibre, a castanha de caju, o molho de peixe, o vinagre e o tamari em uma panela grande e deixe ferver.
2. Adicione os buques de brócolis e cozinhe por 2 minutos, ou até ficarem macios.
3. Bata a sopa no liquidificador ou em um processador até ficar homogêneo e grosso.
4. Adicione o azeite e bata novamente para misturar.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Regue com um pouco de tamari ou shoyu e sirva (guarde na geladeira por até 3 dias ou congele por 1 mês).

**Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia**



## 2. Sopa de lentilha

Serve 2 pessoas



### Ingredientes

- 1 pacote (250 g) de lentilha
- 3 tomates picados
- 1 cenoura picada
- 1 talo de salsão picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal marinho ou rosa ou do Himalaia a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

### Preparação

1. Cozinhe a lentilha com o caldo, o tomate, a cenoura e o salsão.
2. À parte, refogue no azeite a cebola, o alho, a pimenta e o sal.
3. Junte o tempero à lentilha e cozinhe mais um pouco.
4. Sirva.

*Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia*



# 3. Sopa de alho e feijão *com pesto*

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 cabeça de alho descascada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 450g de tomate holandês cortado em quarto
- 250g de feijão rajado ou fradinho cozido e escorrido
- 700ml de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de suco de limão-siciliano
- Sal marinho e pimenta-do-reino moído na hora
- Pesto de semente de abóbora
- 30g de pistache sem casca
- 30g de semente de abóbora
- 2 punhados de folhas de manjeriço
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de levedura em flocos (opcional)
- 1 colher de sopa de limão-siciliano
- 2-3 colheres de sopa de azeite

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Disponha os dentes de alho em uma assadeira, adicione azeite e misture. Asse por 15 minutos. Acrescente os tomates e asse por mais 10-15 minutos até ficarem macios, e o alho, levemente dourado.
2. Bata o alho, o tomate, o feijão e o caldo no liquidificador ou em um processador, até homogeneizar. Despeje em uma panela e aqueça suavemente, até ficar quente. Junte o suco de limão e tempere com sal e pimenta.
3. Para o pesto, bata o pistache e as sementes em um processador, até ficar bem moído. Adicione as ervas, o alho, a levedura em flocos (se for usar), o suco de limão, uma pitada de sal e bata mais. Regue com o azeite com o processador ligado, para obter uma pasta.
4. Sirva a sopa com 1 colher de sopa de pesto (guarde-a na geladeira por até 3 dias. O pesto dura até 1 semana na geladeira.)





# 4. Sopa cremosa de couve-flor

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco
- 1 cebola bem picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimenta vermelha, sem sementes e cortada em cubinhos (opcional)
- ½ colher de chá de curcuma
- 1 couve-flor grande, separada em buques
- 400ml de leite de coco
- 600ml de caldo de legumes
- 2 colheres de chá de tamari ou shoyu
- Pimenta do reino moída na hora
- 1 punhado de coentro picado, para servir.

## Preparação

1. Aqueça o óleo de coco ou azeite em uma panela grande em fogo médio e frite levemente a cebola, o alho, a pimenta vermelha (se for usar) e a curcuma durante 5 minutos.
2. Junte os buquês de couve-flor e mexa para revesti-los com o óleo.
3. Despeje o leite de coco, o caldo e o tamari ou shoyu. Deixe ferver, abaixe o fogo e espere borbulhar suavemente durante 15 minutos ou até que a couve-flor esteja macia. Tempere a gosto com pimento do reino.
4. Bata a sopa no liquidificador ou em um processador, até ficar homogênea.
5. Sirva com folhas de coentro picadas (guarde na geladeira por até 3 dias ou congele por 1 mês).

*Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia*

# 5. Sopa de cenoura e gengibre

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 500g de cenoura em rodelas
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 pitada de sal marinho ou rosa ou do Himalaia
- pimenta do reino moída -
- um punhado de coentro fresco para decorar

## Preparação

1. Coloque a cenoura na panela e acrescente o gengibre.
2. Junte 750ml de água e cozinhe até os legumes ficarem bem macios.
3. Passe tudo no processador (ou liquidificador) até ficar cremoso e grosso.
4. Dilua com água quente, se necessário.
5. Adicione o vinagre, prove e tempere com sal e pimenta.
6. Enfeite com coentro picadinho.

**Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia**



Imagem ilustrativa

## 6. Sopa de abobrinha *ao curry*

Serve 2 pessoas



### Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho triturados
- 2 colheres de chá de curry em pó
- 3 abobrinhas (médias) cortadas grosseiramente
- 4 xícaras de chá de água
- 1 punhado de castanha-do-Pará triturada
- ou semente de girassol ou nozes
- Sal marinho ou rosa ou do Himalaia a gosto

### Preparação

1. Numa caçarola grande em fogo médio aqueça o azeite.
2. Adicione a cebola média picada, o sal e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas fiquem bem macias (não as deixe escurecer), por cerca de 5 minutos.
3. Acrescente o alho triturado e curry em pó e deixe refogar, mexendo constantemente.
4. Acrescente a abobrinha cortada grosseiramente, batata grande assada, sem pele e cortada grosseiramente e água; deixe ferver.
5. Diminua o fogo e cozinhe por 10 a 15 minutos, ou até que os vegetais fiquem macios.
6. Transfira a mistura para o processador e bata bem até ficar bem macia.
7. Decore com punhado de castanha-do-Pará triturada ou semente de girassol ou nozes.
8. É só servir

*Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia*



# 7. Sopa de brócolis e noz moscada

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 cubo de caldo de legumes (sem sódio, feito em casa)
- 1 colher de óleo de coco
- 4 brócolis inteiros grandes picados
- ½ xícara de cebolinha
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de noz moscada
- ¼ de colher de chá de pimenta
- 1 xícara de leite de arroz

## Preparação

1. Ferva a água com o caldo em fogo alto.
2. Adicione o brócolis, diminua o fogo e deixe até ficar macio (10 minutos).
3. Refogue o alho e as cebolinhas no óleo de coco e misture ao caldo.
4. Retire do calor e deixe esfriar por 15 minutos.
5. Bata a mistura no liquidificador, devolva para a panela e acrescente a noz moscada, a pimenta e o leite de arroz.
6. Volte a mistura para o fogo e esquentar.
7. Agora é só servir

**Dica:** se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia. Pode também colocar pedacinhos de brócolis por cima.





## 8. Sopa de quinoa, abóbora e temperinhos

Serve 2 pessoas



### Ingredientes

- 1 cebola fatiada em tiras
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco
- 1 colher de café de pimenta-calabresa
- ½ xícara de quinoa em grãos lavada
- 4 xícaras de abóbora do tipo pescoço madura em cubinhos
- ½ colher de café de açafrão em pó ou cúrcuma
- 1,3 litro de água mineral fervente
- Pitada de tempero funcional
- 3 colheres de sopa de coentro fresco picado.

### Preparação

1. Doure bem a cebola no óleo.
2. Adicione o manjeriço e a pimenta, mexa bem, acrescente a quinoa e doure com os temperos.
3. Coloque a abóbora e o açafrão e a água. Assim que levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe o grão até ficar macio.
4. Adicione o sal e desligue o fogo.
5. Acrescente o coentro e sirva em seguida.

*Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia*

# 9. Sopa de cebola francesa *light*

Serve 2 pessoas

## Ingredientes da sopa

- 1/2 xícara de farinha de coco
- 2 colheres de chá de creme de coco ou creme de leite
- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 5 ovos separados
- 1/2 xícara eritritol
- 1/2 xícara de manteiga amolecida
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de coco desidratado sem açúcar
- 1/2 colher de chá de flor de sal

## Ingredientes da cobertura

- 1 dente de alho triturado
- 1 colher de sopa de óleo de canela extravirgem
- 4 pedaços de baguete cortados na diagonal
- 25g de parmesão ralado grosso
- 50g de queijo gruyère ralado grosso
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Preparação

1. Em uma panela grande refogue a cebola no óleo preaquecido e junte três raminhos de tempo tomilho, as folhas de louro e tempere com um pouco de sal. Cozinhe em fogo alto por cinco minutos, mexendo sem parar, até a cebola começar a amolecer, sem que ainda doure. Em fogo baixo, cozinhe por 35 minutos, sem tampar e mexendo constantemente.

2. Enquanto isso, em uma panela pequena, leve o vinho à fervura e cozinhe por 30 segundos. Deixe estrear. Em fogo médio, cozinhe a farinha uma panela pequena de fundo grosso por alguns minutos, mexendo sem parar, até dourar um pouco.

3. Quando as cebolas estiverem bem macias e murchas aumente o fogo para que caramelizem, então cozinhe por mais 12 a 15 minutos, mexendo de vez em quando. Quando estiverem meladas e bem douradas, acrescente a farinha e mexa. Ainda em fogo alto, despeje aos poucos o vinho e mexa. Acrescente 1,2 l de água e o caldo de legumes em pó; em fogo baixo, leve a fervura. Retire toda a espuma da superfície. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos para incorporar bem o sabores.

4. Enquanto a sopa estiver fervendo em fogo baixo, prepare os croutons. Preequeça o forno a 200 °C. Misture o alho no óleo. Pincele a mistura sobre os pedaços de pão, então corte cada pedaço em cubos. Espalhe os cubos em uma assadeira e asse por 8 a 10 minutos, até dourar. Reserve.

5. Forre uma assadeira com papel-manteiga. Misture as folhas restantes de tomilho com o parmesão. Espalhe essa mistura sobre assadeira formando um retângulo de 13 x 8 cm. Asse por cerca de 8 minutos até derreter e começar a dourar. Retire, deixe firmar, então quebre em pedaços e regulares.

6. Para servir, retire as ervas e distribua a sopa em cumbucas. Espalhe por cima alguns crutons, o queijo gruyère e um pouco de pimenta; depois decore com pedaço do salgadinho de parmesão.



Imagem ilustrativa

# 10. Sopa funcional

Rende 4 porções



## Ingredientes

- 1 maço de aipo (ou salsão)
- 1 repolho grande (ou 1 maço de couve)
- 1 cebola grande
- 3 cenouras sem casca
- 1 nabo (ou bardana) sem casca
- 3 xícaras de chá de vagem picada (ou ervilha fresca)
- Sal, pimenta-caiena, curry, salsa e sálvia a gosto.

## Preparação

1. Pique as folhas e os legumes. Coloque numa panela, cubra com água e ferva por 10 minutos.
2. Abaix o fogo mantendo o ponto de fervura por 40 minutos.
3. Tempere a gosto.
4. Congele em porções.

*Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre a sopa, fica uma delícia. Pode-se também acrescentar 2 colheres de sopa de arroz integral na hora de consumir*



# 11. Sopa funcional de inhame

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 500 gramas de inhame cortado em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola média picada
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 maço de alface picado
- Salsa a gosto

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Junte o inhame e deixe refogando por mais 3 minutos.
2. Acrescente o caldo de legumes e a alface e cozinhe até o inhame ficar bem macio.
3. Deixe esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador.
4. Volte à panela apenas para aquecer, salpique a salsa e sirva em seguida.

*Dica: acrescente salsa e cebolinha para temperar e se quiser rale um pouco de parmesão por cima.*





# 12. Sopa desintoxicante de abobrinha

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de óleo de canola ou girassol
- 4 abobrinhas picadas
- 250 g de cogumelo em conserva picado
- 2 ramos de salsa picada
- 6 copos de água
- 1/2 xícara de chá de aveia
- Sal marinho ou rosa ou do Himalaia a gosto

## Preparação

1. Refogue a cebola no óleo. Adicione as abobrinhas e o cogumelo.
2. Abaix o fogo e refogue por 5 minutos, mexendo sempre.
3. Adicione os demais ingredientes e cozinhe por 12 minutos.
4. Esfrie um pouco e bata no liquidificador até ficar cremoso.

*Dica: separe uns pedacinhos de abobrinha e cogumelo para acrescentá-los na sopa já batida.*

# 13. Caldo verde

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 filé de peito de frango (previamente cozido)
- 4 folhas de couve-manteiga
- 2 batatas doces sem casca
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassado
- 1 litro de água (ou o suficiente para cobrir as batatas)
- 1 pitada de sal marinho ou rosa ou do Himalaia
- Azeite de oliva extravirgem
- Salsinha picada ou cheiro verde

## Preparação

1. Rale a cebola e refogue-a com o alho em 1 colher de sopa de óleo de canola.
2. Refogue o peito de frango desfiado (já previamente cozido) e coloque a água.
3. Coloque as batatas para cozinhar.
4. Retire as batatas da panela quando já estiverem cozidas, esprema e recoloque no caldo.
5. Enrole as folhas de couve com o talo, corte em tirinhas e depois coloque na panela da sopa. Deixe cozinhar por mais 3 minutos. Apague o fogo e regue com um fio de azeite de oliva.
6. Sirva quente.

*Dica: acrescente salsa e cebolinha para temperar e se quiser rale um pouco de parmesão por cima.*



# 14. Creme de alho-poró

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 talo de alho-poró (apenas as partes brancas) picado em rodelas
- 1/2 tomate sem pele e sem semente picado
- 2 batatas sem casca e picadas
- 1 e 1/2 xícara de chá de brócolis
- 3 xícaras de chá de água fervente
- 1 pitada de sal marinho ou rosa ou do Himalaia
- Pimenta do reino em pó

## Preparação

1. Em uma panela aqueça o azeite e acrescente o alho poro e a cebola.
2. Adicione o tomate e a batata e refogue.
3. Acrescente a água e os outros ingredientes, deixe ferver.
4. Depois consuma, se preferir liquidifique a preparação.

***Dica: acrescente salsa e cebolinha para temperar e se quiser rale um pouco de parmesão por cima.***



# 15. Creme de mandioquinha com frango

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 600g de mandioquinha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 300g de peito de frango
- 1 xícara de cebolinha
- Sal e tempero a gosto

## Preparação

1. Em uma panela cozinhe a mandioquinha com cebola, alho e sal.
2. Em outra panela cozinhe o frango em água e sal. Após a mandioquinha estar cozida reserve parte da água para acertar a textura e bata o restante com mixer ou liquidificador
3. Desfie o peito de frango (ou use o processador de legumes que dá super certo!)
4. Adicione ao creme de mandioquinha o frango e a cebolinha e corrija o sal.

*Dica: se quiser pode ralar um pouco de queijo parmesão sobre o creme, fica uma delícia*







# CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES DA MANHÃ E DA TARDE

# 16. Tapioca de queijo meia cura

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 3 a 4 colheres de sopa ou quantidade suficiente para cobrir a frigideira de tapioca
- 1 colher de sopa de chia
- 4 fatias de queijo meia cura
- 2 colheres de chá de requeijão light

## Preparação

1. Aqueça a frigideira por cerca de 2 minutos.
2. Enquanto isso, num recipiente, misture a tapioca com a chia.
3. Leve a mistura à frigideira aquecida e espalhe uniformemente até cobrir o fundo da frigideira.
4. Após perceber que a tapioca começou a endurecer, acrescente as fatias de queijo e por cima do queijo o requeijão light. Uma dica é colocar o queijo e o requeijão apenas em uma metade da tapioca, pois você irá dobrá-la ao meio.
5. Deixe alguns instantes até o queijo começar a derreter.
6. Dobre a tapioca ao meio.
7. Agora é só servir.





# 17. Crepioca de queijo meia cura

Rende 1 porção



## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de chia
- 4 fatias de queijo meia cura
- 2 colheres de chá de requeijão light

## Preparação

1. Aqueça a frigideira por cerca de 2 minutos.
2. Enquanto isso, num recipiente, misture a tapioca, o ovo e a chia até a mistura ficar bem homogênea.
3. Leve a mistura à frigideira aquecida.
4. Após a massa da crepioca endurecer, acrescente as fatias de queijo e por cima do queijo o requeijão light. Uma dica é colocar o queijo e o requeijão apenas em uma metade da crepioca, pois você irá dobrá-la ao meio.
5. Deixe alguns instantes até o queijo começar a derreter.
6. Dobre a crepioca ao meio.
7. Sirva.

**Dica:** Se você gosta, pode adicionar orégano, dá um charme no prato.



# 18. Crepioca hiperproteica *vários recheios*

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 50g de clara de ovo pasteurizada (ou 2 claras ou 1 ovo)
- 01 colher sopa de chia
- 1 scoop pequeno de whey protein sem sabor
- (~15g) 1 colher de sopa de goma de tapioca (~15g)

## Preparação

1. Misture bem os ingredientes com garfo ou fouet.
2. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente, levemente untada com azeite de oliva ou manteiga e doure dos dois lados.
1. Após a massa da crepioca endurecer, acrescente o recheio escolhido
2. Dobre a crepioca ao meio.
3. Sirva.

## Sugestões de recheio

- queijo branco com orégano
- tomate seco e rúcula
- frango desfiado com creme de ricota light
- tofu temperado com azeite de oliva
- extravirgem e ervas
- atum com creme de ricota light
- geleia de frutas vermelhas sem açúcar e creme de amendoim (sem açúcar)
- banana amassada com canela e mel

## Quando consumir

- Ideal para consumir no café da manhã.

Conteúdo licenciado para Katia Santoro - 187.981.828-03



Imagem ilustrativa

# 19. Panqueca de cacau, banana e pasta de amendoim

Rende 1 porção



## Ingredientes

- 2 ovos
- 2 bananas
- 1 colher de chá de aveia
- 1 colher de chá de cacau 100%
- Uma pitada de canela café de canela
- Um pouco de mel
- Um pouco de manteiga

## Preparação

1. Você vai precisar de duas frigideiras.
2. Aqueça uma das frigideiras por cerca de 2 minutos.
3. Enquanto isso, bata em um mixer ou liquidificador os 2 ovos, 1 banana, 1 colher de chá de aveia, 1 colher de chá de cacau 100% e uma pitada de canela.
4. Após bater despeje a mistura na frigideira.
5. Em uma segunda frigideira, coloque a manteiga, adicione a outra banana picada em fatias e coloque mel e uma pitada de canela. Deixe até a banana ficar um pouco mais mole.
6. Coloque a banana sobre a massa já um pouco mais endurecida.
7. Dobre a panqueca ao meio.
8. Após colocar a panqueca no prato, adicione uma camada de pasta de amendoim.

# 20. Panqueca de farelo de aveia e chia

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 1 1/2 colher de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de chá de semente de chia
- 1 colher de sopa de iogurte natural ( ou 3 colheres de sopa de leite )
- 1 ovo

## Preparação

1. Bata os ingredientes no liquidificador (ou misture com garfo ou fouet)
2. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente, levemente untada, e doure dos dois lados.
3. Acrescente o recheio que preferir

## Sugestões de recheio

- Creme de ricota light temperado com orégano e azeite de oliva
- Geleia de frutas vermelhas sem açúcar
- Pasta de amendoim (sem açúcar)
- Patê de atum com queijo cottage





# 21. Panqueca de Whey Protein

Rende 1 porção



## Ingredientes

- 1 ovo e 1 clara (ou 2 claras)
- 1 banana amassada (opcional)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 scoop de whey protein (sem sabor ou baunilha)
- Canela à gosto essência de baunilha (1 ou 2 gotas)

## Preparação

1. Bata os ingredientes no liquidificador (ou misture com garfo ou fouet),
2. despeje a massa em uma frigideira antiaderente, levemente untada, e doure dos dois lados.
3. Adicione o recheio que preferir

## Sugestões de recheio

- Frutas vermelhas e/ou geleia de frutas vermelhas sem açúcar
- Pasta de amendoim (sem açúcar)
- Banana amassada com canela e mel (caso não tenha banana na massa)

## 22. Pão fit *low carb*

Rende 1 porção

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 2 colheres de requeijão ou 2 gotas)

### Preparação

1. Bata tudo em um refratário de vidro retangular.
2. Leve ao micro-ondas por 3 minutos.
3. Depois retire do micro-ondas e coloque o recheio low carb e coloque na grill para dourar e ficar crocante.



## 23. Mingau de aveia e coco *low carb*

Rende 1 porção



### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) cheias de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 100 ml de água
- 100 ml de leite de coco
- 1 ou 2 colheres (sobremesa) de adoçante culinário
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco (opcional)
- canela e cravo a gosto

### Preparação

1. Em uma panela, adicionar a água e o farelo de aveia. Misture.
2. Cozinhe em fogo baixo e mexa sem parar.
3. Vá acrescentando os demais ingredientes (óleo de coco, leite de coco, cravo e adoçante culinário) e misture bem até obter consistência homogênea.
4. Continue mexendo até levantar fervura.
5. A partir da fervura, continue acompanhando e misturando até o mingau engrossar e soltar das laterais e fundo da panela.
6. Desligue o fogo e sirva dividindo em duas porções.
7. De acordo com sua preferência, acrescente canela polvilhando por cima.



# 24. Bolachinhas de coc *low carb*

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 2 colheres de farinha de aveia
- 1 colher de farinha de coco
- 1 ovo
- 2 colheres de coco ralado sem açúcar desidratado
- 2 colheres de creme de leite zero carb
- 1 colher de açúcar xilitol
- 1 colher (chá) rasa de fermento químico em pó (o mesmo usado para preparos de bolos)

## Preparação

1. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes.
2. Com uma colher, coloque as bolachinhas no grill ou sanduicheira já quente e deixe ali até que crie uma "crostinha" dourada, aproximadamente 3 minutos.
3. Após esse tempo, vire e deixe dourar do outro lado.



# 25. Creme de abacate

Rende 1 porção



## Ingredientes

- 1/2 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de nata
- 1 colher de suco de limão
- adoçante a gosto

## Preparação

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar gelado.

# 26. Panqueca de banana com aveia

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 1 banana
- 1 ovo
- 4 colheres de farelo de aveia
- 1 colher (de café) de canela ou cacau magro em pó

## Preparação

1. Amassar a banana e misturar com o ovo, a aveia e a canela, batendo tudo com um garfo. Deve-se evitar bater no liquidificador ou mixer para não ficar muito líquida.
2. A seguir unte uma frigideira com óleo de côco e coloque em porções para dourar.





# 27. Vitamina de frutas

Rende 1 copo



## Ingredientes

- 1 copo de 180 ml de iogurte integral zero lactose
- 1 banana
- meio mamão
- 1 colher de aveia

## Preparação

1. Bater tudo no liquidificador e tomar logo a seguir.

## 28. Biscoito caseiro *integral*

Rende 1 porção

### Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de aveia
- 1 xícara de farinha integral
- 1 colher de gergelim
- 1 colher de linhaça inteira
- 2 colheres de cacau magro em pó
- 1 colher de manteiga

### Preparação

1. Misturar muito bem todos os ingredientes.
2. Fazer pequenas bolinhas do mesmo tamanho.
3. Amassar suavemente para assar mais rápido e levar ao forno médio durante cerca de 20 minutos.
4. Espere esfriar e sirva.



# 29. Ovos mexidos com tomate

Serve 1 pessoa



## Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 tomate pequeno cortado em cubinhos
- 1 colher de chá de manteiga
- Sal a gosto
- Cheiro verde ou orégano a gosto para temperar

## Preparação

1. Leve a manteiga em uma frigideira até derreter.
2. Acrescente os 2 ovos e na sequência uma pitada de sal.
3. Quando a clara do ovo começar a ficar esbranquiçada, mexa bem o ovo.
4. Adicione o tomate e mexa até que o ovo adquira a consistência que você deseja.
5. Adicione o cheiro verde e/ou o orégano.
6. Agora é só servir



# 30. Banana com mel, canela e aveia/cereais/castanhas

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 1 banana
- 1 colher de chá de mel
- Canela a gosto
- Mix de castanhas, ou aveia, ou algum cereal

## Preparação

1. Corte a banana em fatias
2. Acrescente o mel
3. Polvilhe a canela
4. Acrescente a aveia, castanha ou cereal da sua preferência



# 31. Cupcake *de aveia, quinoa e canela em pó*

Rende 1 cupcake



## Ingredientes

- 1 colher de sopa de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de farinha de quinoa;
- 1 colher de café de canela em pó;
- 1 colher de sobremesa de mel;
- 1 ovo inteiro;
- 1 colher de café de fermento em pó.

## Preparação

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma massa.
2. Deixe descansar por 20 minutos.
3. Despeje numa forma untada para cupcake ou de silicone e leve ao forno em temperatura média por 10 a 15 minutos.
4. Espere amornar, desenforme e sirva.  
Rende uma porção.

*Dica: coloque floquinhos de aveia por cima do cupcake, além de bonito fica uma delícia.*

## 32. Chips de batata - doce *crocante*

Rende 1 porção

### Ingredientes

- 1 batata doce;
- Azeite extravirgem a gosto;
- Orégano a gosto.

### Preparação

1. Lave as batatas, descasque e corte-as em fatias finas.
2. Deixe de molho em água com algumas pedras de gelo por 10 minutos, escorra e seque com papel absorvente (esse procedimento é importante para deixar o chips mais crocante).
3. Coloque-as em uma forma untada com azeite. Leve ao forno, pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar.
4. Sirva com orégano salpicado.

*Dica: além do orégano, para quem gosta de batatinhas mais picantes, sugiro salpicar páprica.*





# 33. Pão Keto *low carb*

Rende 1 pão



## Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de whey protein sem sabor
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal
- 8 ovos

## Preparação

1. Em um processador de alimentos, pulse de farinha de amêndoa, whey, suco de limão, vinagre, bicarbonato de sódio e sal.
2. Pulsar com os ovos até ficar homogêneo.
3. Transfira a massa em um forma de pão de 23 x 13 cm untado.
4. Asse a 180°C por 45-50 minutos, ou até que o palito saia limpo.
5. Deixe esfriar por 2 horas e retire da forma. Servir!

***Dica: Passar o patê da receita a seguir (34) fica uma delícia.***

# 34. Patê de abacate com frango

Rende 1 porção

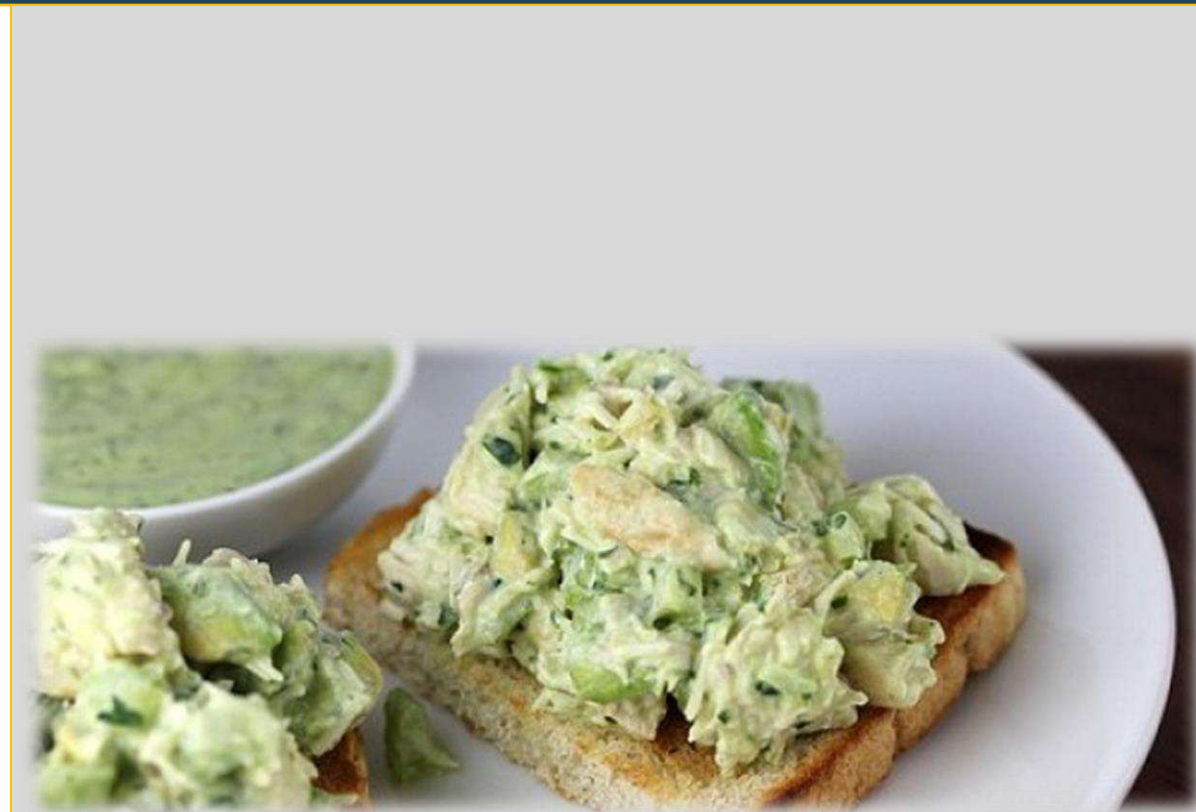
## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de polpa de abacate;
- 1 limão espremido;
- folhas de hortelã a gosto;
- ½ tomate picadinho;
- 1 colher de sopa de frango desfiado.

## Preparação

1. Higienize os vegetais.
2. Corte os tomates e misture com o abacate até formar uma mistura homogênea, adicione o limão e deixe por 10 minutos reservado.
3. Acrescente o frango desfiado nessa mistura.
4. Finalize com as folhas de hortelã por cima e sirva com torradas.

*Dica: fica uma delícia passado no pão Keto da receita anterior (33).*



# 35. Pão de Cenoura

Rende 1 pão



## Ingredientes

- 1/2 cenoura;
- 3 colheres de sopa de semente de girassol;
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora;
- 3 colheres de sopa de semente de gergelim;
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça;
- 2 punhados de amêndoas;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de ervas secas;
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó;
- 1/2 copo de água;
- cebolinha picada a gosto;
- pimenta do reino a gosto;
- sal a gosto.

## Preparação

1. Lave, descasque e rale as cenouras. Bata as sementes e o gergelim no mixer.
2. Moa as amêndoas e em seguida adicione o sal, as ervas, fermento e o azeite no liquidificador e bata novamente.
3. Despeje a massa numa vasilha e junte a água morna aos poucos até ficar homogênea.
4. Despeje a massa numa forma para pão untada e deixe descansar por 15 minutos.
5. Em seguida asse o pão por 30 minutos em temperatura média.
6. Consuma uma fatia com algum recheio fit da preferência.

**Dica:** um recheio fit e saudável é geléia de frutas vermelhas sem açúcar.



# 36. Panqueca Dukan

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 1 ½ colher de sopa de farelo de aveia;
- 2 colheres de sopa de proteína vegetal;
- 1 ovo inteiro;
- 1 clara;
- 2 colheres de sopa iogurte natural desnatado;
- sal marinho a gosto;
- pimenta do reino preta moída na hora a gosto;
- 1 colher de chá de fermento químico em pó.

## Recheio

- 1 peito de frango cozido e desfiado;
- sal a gosto;
- pimenta do reino a gosto;
- ervas a gosto;
- 4 colheres de sopa de requeijão light.

## Preparação

1. Em um recipiente coloque o farelo de aveia e a proteína vegetal. Abra um espaço no centro das farinhas e acrescente o ovo, a clara e o iogurte natural.
2. Incorpore tudo batendo com um fouet. Quando a massa estiver homogênea, tempere com sal e pimenta e acrescente o fermento em pó.
3. Unte uma frigideira rasa antiaderente, espalhe porções da massa e deixe dourar dos dois lados. Repita o processo até acabar.
4. Misture todos os ingredientes do recheio.
5. Adicione o recheio, enrole as panquecas e sirva em seguida!



Imagem ilustrativa

# 37. Patê de atum

Rende 1 porção



## Ingredientes

- 1 lata de atum sólido drenado;
- 3 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim);
- 1 colher de sopa frutas secas picadas;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa rasa de semente de linhaça;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- sal marinho a gosto;
- pimenta do reino preta moída a gosto.

## Preparação

1. Em um recipiente, coloque o atum, a tahine, frutas secas e o azeite. Misture bem, cubra e deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
2. Retire, adicione as sementes de linhaça, as ervas picadas e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Misture até obter uma mistura homogênea e está pronto para servir.

**Dica:** você pode comer o patê com torradas integrais e também com algum dos pães desse livro.

# 38. Hommus

Rende 1 porção

## Ingredientes

- 250 gramas de grão de bico cozido;
- ½ xícara da água do cozimento;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim);
- suco de 1 limão;
- sal marinho a gosto;
- azeite de oliva a gosto.

## Preparação

1. Deixe o grão de bico de molho no dia anterior.
2. No dia seguinte, escorra e leve para cozinhar na panela de pressão por 15 minutos.
3. Reserve meia xícara da água do cozimento. Em um processador, coloque o grão-de-bico já cozido e bata até que desmanche e forme uma pasta.
4. Acrescente o limão, o alho, o sal e o tahine. Se precisar adicione a água do cozimento até dar a textura. Bata até ficar bem homogêneo.
5. Acerte temperos. Regue com azeite e leve para gelar.

**Dica: você pode comer o hommus com torradas integrais e também com algum dos pães desse livro.**



Imagem ilustrativa



# 39. Sanduíche de frango

Rende 1 porção



## Ingredientes

- 2 fatias de pão integral;
- 3 colheres de sopa de frango cozido e desfiado;
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada;
- 2 folhas de alface americana;
- 2 colheres de sopa de ricota amassada;
- 3 fatias de tomate;
- 4 rodelas de pepino;
- sal a gosto;
- pimenta do reino a gosto.

## Preparação

1. Em um recipiente misture o frango desfiado cozido com a ricota, tempere com sal e pimenta do reino e reserve.
2. Coloque o alface, tomate e o pepino sobre uma fatia de pão integral.
3. Coloque a pasta de frango, depois coloque a cenoura e cubra com a fatia de pão.
4. Sirva frio.

***Dica: você pode colocar um fio de azeite extravirgem sobre o pão se desejar***

# 40. Pão de Queijo *de mandioquinha e chia*

Rende uma cestinha

## Ingredientes

- 200g de mandioquinha cozida;
- 2 colheres de sopa de semente de chia;
- 1 xícara de chá de polvilho doce;
- 1 ½ xícaras de chá de polvilho azedo;
- ½ xícara de chá água;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 colher de chá de sal marinho.

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno em temperatura alta.
2. Lave, descasque e corte as mandioquinhas em rodellas grossas, leve para cozinhar numa panela com água até ficar bem macia.
3. Escorra, reservando um pouco da água do cozimento e amasse como purê.
4. Adicione as sementes de chia, misture bem. Reserve.
5. Em uma tigela, coloque os polvilhos e reserve.
6. Em uma panela coloque a água, o óleo de coco e o sal marinho e leve ao fogo alto.
7. Misture rapidamente sem parar até obter uma farofa. Adicione o purê e incorpore até obter uma massa homogênea. Se necessário, acrescente um pouco da água quente do cozimento até dar o ponto.
8. Modele as bolinhas com as mãos untadas e coloque em assadeira untada. Leve ao forno a 180° C por 45 minutos ou até dourar. Sirva!





A close-up photograph of a bowl filled with spiralized zucchini noodles. The noodles are coated in a thick, vibrant red tomato sauce. Fresh green basil leaves are scattered on top of the sauce. The bowl is dark-colored and sits on a textured surface.

# ALMOÇO E JANTAR SAUDÁVEIS



# 41. Quibe *low carb*

Rende 1 travessa média

## Ingredientes

- 1 kg de patinho moído;
- 200 gramas de quinoa em grãos;
- 1 cebola pequena picada;
- suco de 1/2 limão;
- sal a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- folhas de hortelã fresco a gosto.

## Preparação

1. Cozinhe a quinoa por 10 minutos em água. Escorra e deixe esfriar.
2. Misture todos os ingredientes em um bowl, acerte o sal.
3. Coloque essa massa de carne em uma assadeira média e vá apertando bem e compactando. Faça cortes na diagonal em cima da carne, despeje azeite e leve para assar em forno médio por 40 minutos ou até dourar.
4. Está pronto para servir!

***Dica: fica uma delícia com limão  
espremido e acompanhado de  
uma salada***



# 42. Hambúrguer *caseiro*

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 500 g de carne bovina moída ou frango moído;
- 2 dentes de alho picado;
- 2 colheres de sopa de cebola triturada;
- pimenta-do-reino a gosto;
- sal a gosto;
- ervas frescas a gosto.

## Preparação

1. Incorpore todos os ingredientes em um bowl até obter uma massa homogênea.
2. Divida a massa e modele os hamburgueres nas mãos.
3. Coloque os hamburgueres em assadeira untada e leve para assar em forno médio pré-aquecido até dourar dos dois lados.
4. Está pronto para servir!

***Dica: você pode servir com uma salada fresca!***

# 43. Espaguete de abobrinha com frango

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- azeite de oliva;
- 2 peitos de frango;
- 1/2 colher de chá de sal marinho;
- 1/4 colher de chá de pimenta preta;
- 1 1/2 colher de sopa de farinha de grão de bico;
- 1/3 xícara de pesto de manjericão;
- 1/3 xícara de leite de amêndoas;
- 2 abobrinhas;
- 1 colher de sopa de suco de limão.

## Preparação

1. Fatie as abobrinhas em lâminas finas, no sentido do comprimento e corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete. Se tiver use um mandolim para fatiar.
2. Leve as abobrinhas para cozinhar por 1 minuto em água fervente com sal.
3. Retire, escorra e reserve.
4. Em uma frigideira em fogo alto, refogue os peitos de frango por 5 minutos de cada lado. Tempere com sal e pimenta. Corte em cubos e reserve.
5. Na mesma frigideira, adicione a farinha de grão de bico e o leite de amêndoas, raspe o fundo e misture bem.
6. Incorpore o frango com a abobrinha e esse molho. Deixe cozinhar por mais 5 minutos e adicione temperos
7. Está pronto para servir

**Dica: fica uma delícia com limão espremido e acompanhado de uma salada**





# 44. Escondidinho de couve - flor

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 600 g de couve-flor;
- 300 g de peito de frango;
- 100 g de requeijão;
- 4 dentes de alho;
- 1 colher de chá açafrão;
- 10 g de pimenta caiena;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 cebola ralada;
- 100 g de queijo parmesão ralado

## Preparação

1. Pique o alho e rale a cebola. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Cozinhe o frango em panela de pressão e depois desfie e tempere a gosto refogando com ervas e temperos da preferência. Reserve.
3. Cozinhe a couve-flor em floretes no vapor, deixe amornar numa peneira.
4. Refogue a cebola, o alho, a pimenta e o açafrão no azeite. Corte a couve-flor em pequenos pedaços, junte o requeijão e processe tudo, adicione o refogado e misture.
5. Unte um refratário e espalhe metade da mistura da couve-flor, por cima espalhe o recheio de frango e finalize com a mistura de couve-flor e queijo ralado. Leve ao forno por meia hora para gratinar e sirva!

*Dica: enfeite o prato com cheiro verde, além de bonito fica muito gostoso!*

# 45. Frango com molho de queijo

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 peito de frango cortado em cubos pequenos;
- 3 dentes de alho amassado;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 colher de sopa de vinagre.
- Molho:
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 250 g de requeijão light;
- 2 xícaras de creme de leite fresco light;
- 1/2 xícara de queijo prato ralado;
- 1 colher de sopa de queijo gorgonzola ralado;
- 1 colher de chá de mostarda;
- 1 pitada de noz-moscada ralada.

## Preparação

1. Tempere o frango com o alho, o sal e o vinagre e deixe marinar por 20 minutos nessa mistura.
2. Em uma panela antiaderente, em fogo médio, cozinhe o frango até ficar dourado e reserve.
3. Molho: em uma panela, derreta a manteiga e adicione todos os ingredientes e misture bem.
4. Em uma assadeira coloque o frango e por cima cubra com o molho de queijos.

Leve ao forno por 10 a 15 minutos e sirva em seguida.

**Dica:** Salpicar orégano no prato pronto





# 46. Risoto de couve-flor

Serve 1 pessoa



## Ingredientes

- 1 couve-flor separada em buquês;
- 1 colher de sopa de creme de leite fresco;
- 80 g de bacon fatiado;
- 35 g de queijo gorgonzola ralado;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 colher de café de coentro;
- 1 pitada de pimenta chilli em pó;
- 1 pitada de pimenta caiena em pó;
- 1 pitada de curry;
- 1 pitada de gengibre em pó;
- salsinha a gosto.

## Preparação

1. Em um processador coloque couve-flor e pulse até ficar parecido a grãos de arroz.
2. Em uma panela em fogo médio coloque o bacon cortado em pedaços pequenos e adicione 80 ml de água, tampe e deixe cozinhar.
3. Retire o bacon, e utilize a gordura do bacon para dourar o alho amassado rapidamente.
4. Acrescente a couve-flor processada, o creme de leite e os temperos. Tampe a panela, reduza o fogo e deixe cozinhar por 3 minutos.
5. Adicione o queijo ralado e o bacon frito, misture bem e sirva em seguida com salsinha decorada.

**Dica: enfeite o prato com cheiro verde, além de bonito fica muito gostoso!**



# 47. Salmão *ao molho de limão*

Serve 1 pessoa

## Ingredientes

- 1 posta de salmão fresco;
- 1 ramo de tomilho;
- 1 limão siciliano;
- 5 folhas de alface crespa;
- 1 pé de rúcula;
- tomate-cereja a gosto;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- sal a gosto;
- ervas finas a gosto.

## Preparação

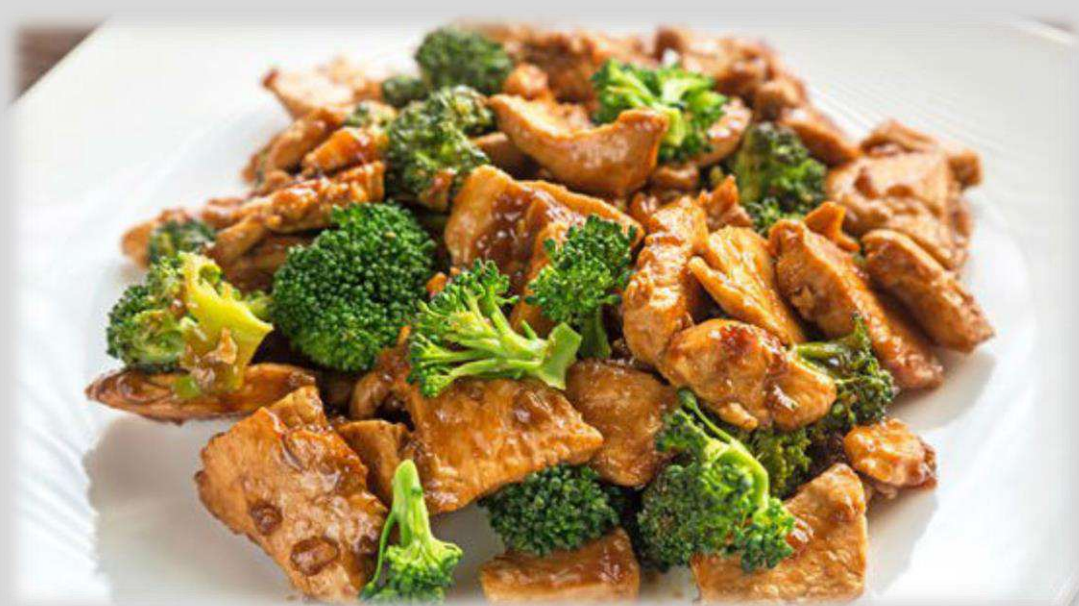
1. Corte o salmão em postas. Abra folhas de papel alumínio, coloque o salmão no centro, regue com o azeite, um pouco de sal, tomilho e finalize com duas rodela de limão siciliano e feche a folha de papel alumínio.
2. Coloque na assadeira e leve ao forno a 180 graus por 40 minutos.
3. Em uma tigela rasgue com as mãos as folhas e corte o tomate cereja ao meio.
4. Retire com cuidado o alumínio do salmão e sirva com as folhas.

**Dica: servir acompanhado de uma salada.**



# 48. Sassami de frango com brócolis

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 500 gramas de frango tipo sassami;
- 100 ml de molho shoyu;
- 1 colher de café de gengibre moído;
- 2 colheres de azeite de oliva;
- 1 maço de brócolis ninja;
- sal a gosto;
- temperos a gosto.

## Preparação

1. Em uma tigela coloque o frango, molho shoyu, gengibre, azeite, sal e temperos e deixe marinar por pelo menos seis horas na geladeira.
2. Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio.
3. Grelhe o frango em um grill. Tempere o brócolis com suco de limão e sal e sirva com o sassami de frango.

*Dica: um tempero que eu gosto muito de combinar nessa prato é pimenta do reino moída na hora.*

# 49. Salada de folhas *com camarão*

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 dúzia de camarões graúdos;
- 1 pé de alface lisa;
- 1 pé de alface roxa;
- 1 pé de agrião;
- 1 pé de erva-doce;
- 1 limão siciliano;
- 1 colher de manteiga;
- 2 dentes de alho picados;
- 100 ml de azeite extravirgem;
- sal a gosto;
- ervas finas a gosto.

## Preparação

1. Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue o alho.
2. Adicione o camarão limpo e fresco, regue com o suco de um limão siciliano, doure por 5 minutos de cada lado e reserve.
3. Lave todas as folhas e pique a erva doce em rodelas.
4. Em uma tigela adicione as folhas e tempere com o limão siciliano, sal, ervas finas e azeite.
5. Adicione o camarão, misture e sirva em seguida.





# 50. Strogonoff fit com batata doce

Serve 1 pessoa



## Ingredientes

- ½ peito de frango cortado em cubos;
- 2 dentes de alho;
- 1 limão;
- 1 pitada de sal;
- pimenta do reino a gosto;
- 1 batata doce cozida.

## Molho:

- 1 copo de molho de tomate caseiro;
- 1 copo de leite de arroz;
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde.

## Preparação

1. Descasque a batata doce e cozinhe.
2. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta e logo em seguida refogue no molho de tomate. Deixe cozinhar essa mistura em uma panela por 15 minutos com um pouco de água.
3. Em seguida adicione o leite de arroz já previamente batido com a biomassa e incorpore.
4. Espere engrossar, coloque temperos verde a gosto.
5. Escorra a batata já cozida, corte em rodela, tempere com uma pitada de sal e pimenta e sirva como acompanhamento do strogonoff.

*Dica: jogue um fio de azeite extravirgem sobre a batata doce e coloque folhas de alecrim. Além de dar um charme no prato realça o sabor*

# 51. Arroz com legumes

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de brócolis fresco ou congelado
- 3 colheres de azeite
- Uma cenoura média
- Uma xícara de grãos de milho
- 1/2 xícara de feijão cozido
- 1/3 de xícara de champignons em pedaços
- 150 g de abobrinha
- 1/2 colher (de café) de alho em pó
- 2 colheres de shoyu
- Sal a gosto

## Preparação

1. Ferva numa panela 2 xícaras de água com sal. Adicione o arroz quando a água estiver fervendo e tampe a panela. Diminua o fogo ao mínimo e cozinhe por 20 minutos.
2. Enquanto o arroz cozinha, corte as abobrinhas e o brócolis em pedaços pequenos, descasque a cenoura e corte-a em cubinhos. Retire o líquido do milho.
3. Numa frigideira, aqueça o azeite e frite os cogumelos por 1 a 3 minutos. Adicione o brócolis, a cenoura, a abobrinha e o alho em pó, cozinhando por mais 4 a 5 minutos.
4. Adicione o arroz aos legumes, coloque mais sal se necessário. Acrescente o milho e o feijão, misture bem, diminua o fogo ao mínimo e cozinhe por 4 a 5 minutos.
5. Coloque o shoyu, misture e sirva.

**Dica:** você pode usar qualquer tipo de legume para este prato ou retirar algum dos ingredientes sugeridos. Por exemplo, se não gostar de feijão, elimine-o da receita. O processo de preparo é o mesmo.



## 52. Torta low carb *sem farinha*

Serve 2 pessoas



### Ingredientes

- 3 tomates bem maduros ;
- 2 xícaras de frango desfiado já pronto;
- 2 colheres de sopa de requeijão ou cream cheese;
- 1 colher de sopa de azeitona sem caroço;
- 6 fatias de queijo muçarela;
- 6 fatias de queijo cheddar

### Preparação

1. Levar os 3 tomates para assar por 40 minutos, temperatura 230 graus.
2. Tirar do forno e amassar com um garfo até virar um purê ou pode bater no liquidificador, eu acho mais gostoso amassar com um garfo para manter uns pedaços maiores.
3. Em uma forma antiaderente pequena colocar o purê de tomates, o frango desfiado, o requeijão, as fatias de muçarela e por último as fatias queijo cheddar;
4. Salpique as azeitonas por cima e um pouco de orégano. Levar ao forno preaquecido por 20 minutos ou até dourar por cima. Sirva quente!

***Dica: você pode ralar um pouco de queijo parmesão antes de levar ao forno, fica aquela casquinha super gostosa.***



# 53. Tomates amassados com bacon

Serve 1 pessoa

## Ingredientes

- 2 tomates bem maduros;
- Sal a gosto;
- 4 fatias de bacon já prontos.

## Preparação

1. Preaqueça o forno em 180 graus.
2. Lave bem os tomates, arrumando-os em uma assadeira, regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
3. Asse por 25 a 30 minutos, até que os tomates murchem um pouco e fiquem levemente dourados.
4. Vai quebrando as tiras de bacon prontos em cima do tomate já assado. Sirva em seguida

*Dica: colocar um pouquinho de cream cheese nos tomates ainda quentes e antes de acrescentar o bacon fica bem gostoso!*



# 54. Abóbora paulista *recheada*

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 1 abóbora
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 2 xícaras de frango desfiado
- Cubinhos de bacon frito
- 2 colheres de sopa de creme de leite light ou nata
- 2 colheres de sopa de requeijão light
- Azeitona picada
- Tempero a gosto

## Preparação

1. Asse a abóbora cortada pela metade e sem as sementes, embrulhada em papel alumínio, no forno a 200 graus por 40 minutos.
2. Retire o miolo com uma colher e faça um purê.
3. Numa panela separada refogue cebola e alho, frango desfiado, o molho de tomate, o creme de leite ou nata, o requeijão, o purê da abóbora, azeitona picada, cebolinha verde, sal, orégano e pimenta.
4. Coloque tudo nas metades das abóboras, adicione muçarela ralada, bacon frito, mais cebolinha e volte ao forno até gratinar.

**Dica:** você pode ralar um pouco de queijo parmesão antes de levar ao forno, fica aquela casquinha super gostosa.

# 55. Creme de brócolis de alho-poró *low carb*

Serve 3 pessoas

## Ingredientes

- 1 alho-poró;
- 300 g de brócolis;
- 230 g de cream cheese;
- 3 xícaras de água;
- 70 g de manteiga ou azeite;
- ½ xícara de manjeriço fresco;
- 1 “dente” de alho;
- sal e pimenta

## Preparação

1. Lave bem o alho-poró e pique finamente, tanto a parte verde como a branca.
2. Corte o miolo do brócolis e corte em fatias finas. Divida o restante do brócolis em pequenas florzinhas e reserve.
3. Coloque o alho-poró e o brócolis em uma panela e cubra com água. Tempere com sal e deixe ferver por alguns minutos em fogo alto até que o caule de brócolis seja facilmente perfurado com uma faca.
4. Adicione as florzinhas e o alho. Abaixar o fogo e cozinhe por alguns minutos, até que o brócolis esteja verde brilhante e macio.
5. Acrescente o cream cheese, a manteiga ou o azeite de oliva, a pimenta-do-reino moída na hora e o manjeriço. Bata no liquidificador até a consistência desejada. Se o creme estiver muito grosso, dilua-a com água.

**Dica:** Se você quiser uma consistência um pouco mais grossa, adicione um toque de creme leite.

**Sirva com chips de queijo low carb.**





## 56. Creme de abóbora *low carb*

Serve 4 pessoas



### Ingredientes

- 1 Kg de abóbora;
- 1 1/2 L de água;
- 300 g de creme de leite fresco;
- 100 g de leite de coco;
- 35 g de queijo gorgonzola ralado;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 1 cebola ralada;
- *Temperos utilizado, mas você pode usar os que gosta:*
  - 5 "dentes" de alho amassado
  - 1 colher de café de coentro em flocos desidratados
  - 1 pitada de pimenta chilli em pó
  - 1 pitada de pimenta caiena em pó
  - 1 pitada de curry
  - 1 pitada de gengibre em pó
  - sal rosa a gosto

### Preparação

1. Cozinhe a abóbora com pouca água, bata no liquidificador. Reserve.
2. Em uma panela dourar a cebola e o alho no azeite.
3. Coloque o purê com a água e os temperos deixando apurar até ficar um creme.
4. Acrescente o creme de leite e o leite de coco na hora que desligar o fogo.
5. Sirva em pratos decorados com salsa picada e creme de leite fresco.

***Dica: frite fatias de bacon até ficar bem sequinhas e coloque sobre o creme ao servir (como na foto)***

# 57. Pizza de brócolis *low carb*

Serve 1 pessoa

## Ingredientes

- 1 maço de brócolis;
- 2 ovos;
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas;
- 1 xícara de muçarela ralada;
- Temperinhos (uso sal e orégano)

## Preparação

1. Utilize um processador de alimentos para triturar o brócolis cru.
2. Torça o brócolis triturado em um pano de prato até tirar o excesso de água por completo. Em seguida junte os demais ingredientes.
3. Coloque a massa em uma assadeira untada com azeite ou manteiga, formando um disco e leve ao forno por uns 30 minutos a 200 graus ou até a massa estar pronta.
4. Tire a massa do forno e monte a pizza.
5. Volte a pizza p/ o forno até o queijo muçarela derreter!

*Dica: no passo 4 você pode complementar com ingredientes que preferir, desde que sejam saudáveis. Exemplo: bacon bem magrinho e sequinho, alho frito, etc*



# 58. Pão de alho *low carb*

Serve 2 pessoas



## Ingredientes

- 1/2 xícara de manteiga derretida;
- 6 ovos;
- 1 colher de chá de fermento;
- 2 xícaras de farinha de amêndoa;
- 1/2 colher de chá de goma xantana;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1 xícara de queijo cheddar ralado ou queijo parmesão ralado;
- 2 colheres de sopa de alho em pó;
- 1 colher de sopa de salsa em flocos ;
- 1/2 colher de sopa de orégano

## Preparação

1. Preaqueça o forno a 200 graus.
2. Untar uma forma de pão.
3. Quebre os ovos em uma tigela e bata até espumar. Adicione a manteiga derretida aos ovos e misture bem.
4. Adicione fermento em pó, sal, goma xantana e farinha de amêndoa em pequenos lotes, misturando. Misture bem, a mistura ficará grossa.
5. Adicione o queijo, salsa, alho e orégano. Misture bem!
6. Despeje na forma de pão untada com manteiga. Polvilhe mais queijo por cima, se desejar.
7. Asse por cerca de 45 minutos ou até que um palito de dente inserido saia limpo.
8. Deixe esfriar antes de desenformar.

**Dica: com essa receita você pode ser fit até em um churrasco!**



# 59. Farofa *saudável*

Serve 2 pessoas

## Ingredientes

- 1 unidade cebola ralada;
- 1 unidade cenoura ralada;
- 4 unidades de "dente" de alho;
- 200 g de farelo de aveia;
- 4 colheres de sopa de frango desfiado pronto;
- 1 espiga de milho (cozinhar o milho e tirar da espiga);
- 10 unidades de azeitona verde fatiada;
- 3 colheres de sopa de manteiga;
- 1 banana da terra em cubos pequenos já frita na frigideira em uma colher de manteiga;
- 3 ovos mexidos;
- **Temperos usados, mas temperos é a gosto:**
  - 2 colheres de sopa de salsinha picada (opcional)
  - 1 colher de chá de sal marinho
  - 1 pitada de pimenta caiena em pó
  - 1 pitada de curry
  - 1 pitada de gengibre em pó

## Preparação

1. Amassar o alho com o sal.
2. Em uma frigideira grande dourar alho e a cebola ralada em 1 colher de sopa de manteiga. Acrescentar a cenoura, salsinha picada, pimenta caiena, curry e gengibre em pó, deixar cozinhar por uns 4 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Desligue o fogo quando a cenoura estiver cozida.
4. Em outra frigideira frite a banana da terra até a banana começar a amolecer. Usar uma colher de manteiga para fritar as bananas.
5. Agora acrescentar a cenoura, os ovos mexidos, milho, misturar. Reservar!
6. Em uma frigideira grande colocar uma colher de sopa de manteiga e sal a gosto, espere a manteiga esquentar e colocar o farelo de aveia, mexer sem parar até o farelo dourar por completo,.
7. Desligue o fogo e acrescente a mistura, mexer até juntar tudo e ficar uma mistura homogênea.

**Dica: dose bem a quantidade de azeite ou manteiga que usar para a farofa ficar sequinha e crocante.**



Imagem ilustrativa

# 60. Bruschetta *de berinjela*

Serve 1 pessoa



## Ingredientes

- 1 berinjela grande;
- 1 tomate grande picadinho;
- 1 cebola picadinha;
- 1 dente de alho picadinho;
- Fatias de muçarela ou parmesão ralado;
- Manjerição, orégano, salsinha, azeite e sal.

## Preparação

1. Corte as berinjelas em rodellas de uns 2cm. Coloque em uma bacia com água e sal e deixe por uns 10min.
2. Escorra e seque bem com papel toalha.
3. Em uma assadeira forrada com papel manteiga disponha as rodellas e tempere com sal, pimenta do reino e azeite.
4. Leve ao forno por uns 20min ou até que esteja assada.
5. Retire do forno.
6. Faça um molhinho com o tomate, a cebola, alho, salsinha, sal, pimenta do reino, manjerição.
7. Espalhe sobre as rodellas de beringela.
8. Coloque 1 colher pequena de creme de ricota sobre cada uma delas e por cima as fatias de muçarela.
9. Polvilhe orégano.
10. Asse por mais uns 15 minutos ou até derreter a muçarela.

**Dica: fica uma delícia se optar por muçarela de búfala ao invés da muçarela convencional**





*Todos os direitos reservados*  
**Dr. Renan Botelho**

