



50 RECEITAS LOW CARB

OPÇÕES LOW CARB
PARA VOCÊ VARIAR
O CARDÁPIO E SE
DELICIAR



Flávia Cyfer
Nutricionista

SUMÁRIO

SALADAS E MOLHOS

01	Como montar a sua salada
02	Molho Ranch de Abacate
03	Molho Barbecue de Amora
04	Molho Pesto Refrescante
05	Balsâmico de Figo
06	Molho Vinagrete
07	Molho de Mostarda
08	Molho de Maracujá com Castanha
09	Molho de Morango com Hortelã
10	Molho de Kiwi com Coco
11	Molho de Queijo com Chia

ACOMPANHAMENTOS

12	Arroz de Couve Flor com Coco
13	Purê de Cenoura
14	Purê de Abacate com Vegetais
15	Salada Caprese
16	Tomate Recheado com Queijo e Sementes
17	Legumes Cozidos com Amêndoas
18	Farofa Low Carb de Amêndoas e Linhaça
19	Purê de Abóbora com Especiarias
20	Shitake Recheado
21	Abóbora Assada com Tangerina
22	Purê de Espinafre com Castanha
23	Abobrinha Empanada
24	Couve Mineira com Farofinha de Nuts
25	Espaguete de Palmito com Tomate e Parmesão
26	Farofa de Sementes com Gergelim
27	Palmito Pupunha com Ghee de Ervas

28	Mini Pizzas de Berinjela
29	Purê de Couve Flor
30	Carpaccio de Pepino
31	Purê de Brócolis com Queijo

FRANGOS

32	Frango ao molho de Laranja e Gengibre
33	Torta de Frango com Alho Poró
34	Frango com Crosta de Castanhas
35	Frango com Limão e Ervas
36	Frango com Mostarda

CARNES

37	Filé Mignon ao Molho de Azeitonas Pretas
38	Filé Mignon ao Tomate Assado
39	Hambúrguer com Iogurte de Ervas
40	Fraldinha ao molho de Mostarda

PEIXES E FRUTOS DO MAR

41	Estrogonofe de Camarão
42	Filé de Peixe ao Leite de Coco
43	Peixe grelhado com Crosta de Ervas
44	Peixe ao Molho de Maracujá
45	Atum em Crosta de Gergelim
46	Moqueca de Camarão
47	Ceviche de Camarão
48	Lula Recheada com Shimeji
49	Polvo à Provençal
50	Hambúrguer de Peixe

COMO MONTAR SUA SALADA

Folhas e vegetais

ao menos 2 opções

Alface, couve, rúcula,
agrião, repolho, rabanete
brócolis, folhas de
beterraba baby, hortelã

Legumes e frutas

Low Carb

escolha 1 a 2 opções

Pepino, espaguete de
abobrinha ou cenoura,
palmito, aspargos,
azeitona, rabanete, alho
poró, frutas vermelhas,
kiwi, figo, romã, cebola
roxa, tomate

Sementes e oleaginosas

1 colher de sobremesa
Gergelim, semente de
abóbora, semente de
girassol, chia, linhaça,
nozes, amêndoas,
amendoim, castanha do
pará, castanha de caju,
pistache, macadâmia

Molho funcional

1 opção

Azeite + vinagre/limão,
receitas

Topping

opcional

Broto, flores comestíveis

LEGENDA



Low Carb



Sem Glúten



Sem Lactose



Vegetariano



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MOLHO RANCH DE ABACATE

MOLHOS PARA SALADA

A SUGESTÃO É USAR ATÉ
2 COLHERES DE SOPA
NA SUA SALADA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional



MOLHO RANCH DE ABACATE

Inf nutricional por porção
(2 coheres de sopa)

Kcal: 107

Gord: 11,3 g

Carbo: 2 g / Fibra: 1,4g

Prot: 0,4 g

APENAS
0,6 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1/2 abacate (250g)
- 1/2 xícara de óleo de coco (100g)
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- 5 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de cebolinha fresca
- 1/2 colher de chá de cebola em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- Pitada de pimenta do reino

PREPARO

Liquidificar.

"O abacate é fonte de glutatona: além da ação detox, ajuda a diminuir os níveis de cortisol e silenciar o estresse."

MOLHO BARBECUE DE AMORA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MOLHO BARBECUE DE AMORA

Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)

Kcal: 15,4

Gord: 0 g

Carbo: 3,8 g / Fibra: 0,6

Prot: 0,3 g



APENAS
3,2 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 cebola em cubos pequenos
- 1 dente de alho amassado
- 9 amoras grandes
- 1 c. de chá de xilitol
- 1 c. de sopa de gengibre em pó (7g)
- Pitada de sal, pimenta caiena e pimenta do reino

PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador e transfira para uma panela em fogo médio, mexendo sempre que necessário, por 15 minutos. Ele vai escurecer e ficar mais espesso, momento ideal para retirar do fogo e deixar esfriar.

"Queridinha por diminuir a oxidação excessiva no nosso organismo, a amora é uma fruta aliada na prevenção de envelhecimento e melhora da memória."

MOLHO PESTO REFRESCANTE



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MOLHO PESTO REFRESCANTE



Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)

Kcal: 140

Gord: 14,9 g

Carbo: 1,3 g / Fibra: 0,4

Prot: 1,6 g

APENAS
0,9 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 xícara de folhas de manjeriço
- 4 dentes de alho
- 1/2 xícara de azeite extra virgem
- 12 castanhas do Pará
- 4 c. de sopa de levedura nutricional
- 30 ml de água

PREPARO

Comece processando a castanha do Pará, depois acrescente os demais ingredientes e bata bem.

"A levedura nutricional dá um sabor especial às receitas e é fonte de vitaminas do complexo B."

BALSÂMICO DE FIGO



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

BALSÂMICO DE FIGO



Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)

Kcal: 33

Gord: 1,9 g

Carbo: 3,4 g / Fibra: 0,4 g

Prot: 0,1 g

APENAS
3 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 figos picados em quadradinhos bem pequenos
- 4 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 c. de sopa de cheiro verde picado
- 1 c. de sopa azeite
- 4 c. de sopa de água

PREPARO

Misturar os ingredientes e deixar
curtir no balsâmico.

" O figo é uma fruta com quantidade baixa de carboidratos e que fornece muitas fibras e minerais, como manganês. "

MOLHO VINAGRETE



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MOLHO VINAGRETE



Inf nutricional por porção

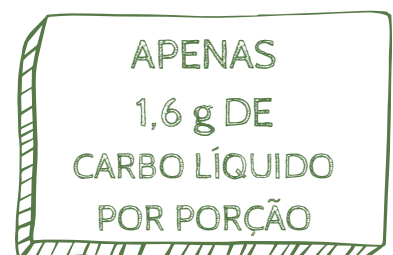
(2 colheres de sopa)

Kcal: 90

Gord: 9 g

Carbo: 2 g / Fibra: 0,4

Prot: 0,3 g



INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1 cebola
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 xícara de vinagre
- Sal a gosto
- 1/2 xícara de azeite

PREPARO

Picar os ingredientes e misturar.

"Resultado da fermentação feita por leveduras, o vinagre é um alimento rico em fitoquímicos importantes para o bom funcionamento do organismo."

MOLHO DE MOSTARDA E MOLHO DE MARACUJÁ COM CASTANHA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MOLHO DE MOSTARDA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de creme de leite (100g)
- 1/4 xícara de água
- 3 c. de sopa de mostarda Dijon
- 1 c. de sopa de vinagre de maçã
- 1 c. de sopa de xilitol

PREPARO

Liquidificar!

MOLHO DE MARACUJÁ COM CASTANHA

INGREDIENTES

- 1 maracujá
- 30 ml de água
- 3 castanhas do pará
- 1 c. de sopa de cheiro verde
- Pimenta do reino e sal a gosto

PREPARO

Liquidificar!

Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)
Kcal: 32
Gord: 2,4 g
Carbo: 1,5 g / Fibra: 0 g
Prot: 0,2 g



Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)
Kcal: 28,7
Gord: 2,5 g
Carbo: 0,4 g / Fibra: 0,4 g
Prot: 0,5 g

APENAS
1,5 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

0 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

"Carotenóides são os pigmentos naturais responsáveis pela coloração amarela de alimentos, sendo capazes de melhorar o sistema imunológico."

MOLHO DE MORANGO COM HORTELÃ



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MOLHO DE MORANGO COM HORTELÃ

Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)

Kcal: 28

Gord: 2,8 g

Carbo: 0,8 g / Fibra: 0,2 g

Prot: 0,1 g



APENAS
0,6 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 5 morangos
- 30 ml de azeite
- 1 xícara de hortelã
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

Bater os ingredientes no liquidificador.

"Melhorar a digestão e diminuir a formação de gases são benefícios do hortelã."

MOLHO DE KIWI COM COCO



MOLHO DE KIWI COM COCO



Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)

Kcal: 97

Gord: 9,8 g

Carbo: 2,8 g / Fibra: 0,5

Prot: 0,9 g

APENAS
2,3 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 kiwi médio
- 10g de coco seco
- 1/3 xícara de azeite (80 ml)
- 2 c. de sopa de balsâmico
- Suco de 1 limão
- 1/2 colher de chá de xilitol
- Pitada de sal e pimenta do reino

PREPARO

Processar os ingredientes e servir.

"O kiwi tem potencial efeito antioxidante e antiinflamatório, além de auxiliar o transito intestinal e ter baixas calorias."

MOLHO DE QUEIJO COM CHIA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MOLHO DE QUEIJO COM CHIA



Inf nutricional por porção
(2 colheres de sopa)

Kcal: 95

Gord: 8,8 g

Carbo: 1,3 g / Fibra: 1g

Prot: 3,2 g

APENAS
0,3 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 60 ml de água
- 30 ml de azeite
- 2 c. de sopa de queijo parmesão (25g)
- 1 c. de sopa de chia

PREPARO

Liquidificar e servir.

"Conhecida como superalimento, a chia é uma sementinha rica em ômega 3, que diminui a carga glicêmica de refeições e garante saciedade."

ARROZ DE
COUVE FLOR
COM COCO

ACOMPANHA
MENTOS



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional



ARROZ DE COUVE FLOR COM COCO

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 151

Gord: 11,2 g

Carbo: 11,4 g / Fibra: 4,1

Prot: 3,6 g

APENAS
7,3 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1/2 couve flor processada
- 1/2 cebola picada
- 2 folhas de louro
- 1 c. de sopa de coco seco ralado
- 1 c. de sopa de ghee
- Pitada de sal e pimenta do reino
- 1 dente de alho

PREPARO

Refogar a cebola e o alho na manteiga ghee com sal e louro. Acrescentar a couve flor e mexer até dourar. Juntar o coco seco e acertar sal e pimenta.

"As fibras alimentares, como a do coco, são prebióticas: estimulam o equilíbrio da microbiota intestinal e o bom funcionamento digestivo."

PURÊ DE CENOURA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

PURÊ DE CENOURA

"Uma das rainhas do betacaroteno. Devido a presença desse pigmento alaranjado, a cenoura é uma poderosa fonte de antioxidantes."



APENAS
6,2 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 cenouras grandes picadas (400 g)
- 2/3 xícara de caldo de legumes caseiro *
- 1/2 xícara de cheiro verde
- 1 xícara de amêndoas em lascas

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 180

Gord: 13,8 g

Carbo: 11 g / Fibra: 4,8 g

Prot: 6,3 g

PREPARO

Coloque as cenouras em uma panela com o caldo de legumes e as amêndoas e leve ao fogo médio para ferver, tampada. Quando iniciar a fervura, abaixe um pouco o fogo e deixe a cenoura cozinhar até que esteja bem macia, aproximadamente 15 minutos. Retire do fogo e, com uma escumadeira, leve os ingredientes ao liquidificador, sem a água de cozimento.

*Para preparar o caldo de legumes caseiro, coloque 600 ml de água para ferver com pimentão, salsinha, tomate, cebola, alho poró e alho. Depois de cozidos, coe e utilize esse caldo na receita.

PURÊ DE ABACATE COM VEGETAIS



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

PURÊ DE ABACATE COM VEGETAIS

Rendimento: 1 porção

Inf nutricional por porção

Kcal: 309

Gord: 28,4 g

Carbo: 15,7 g / Fibra: 8,1

Prot: 5,1 g



INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- 3 rabanetes fatiados
- 1/4 de pepino em rodela finas
- 3 tomates cerejas cortados ao meio
- Suco de 1/2 limão
- 1 cs azeite
- Sal, azeite e pimenta do reino a gosto

APENAS
7,6 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

PREPARO

Bater no liquidificador o abacate com o suco de limão, azeite, sal e pimenta do reino. Por cima, dispor os vegetais fatiados e servir.

"O rabanete, tem sabor exótico e boa concentração de glicosinolatos: antioxidantes com potencial anticancerígeno."

SALADA CAPRESE



SALADA CAPRESE



APENAS
5,5 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 6 tomates cereja
- 4 bolinhas de queijo mussarela de búfala
- 10 folhas de manjeriço
- 1 c. de sopa de sementes de abóbora
- 1 c. de sopa de azeite
- Sal

PREPARO

Corte os tomates e as bolinhas de mussarela ao meio e sirva junto com os temperos e as sementes de abóbora tostadas.

Rendimento: 1 porção

Inf nutricional por porção

Kcal: 302

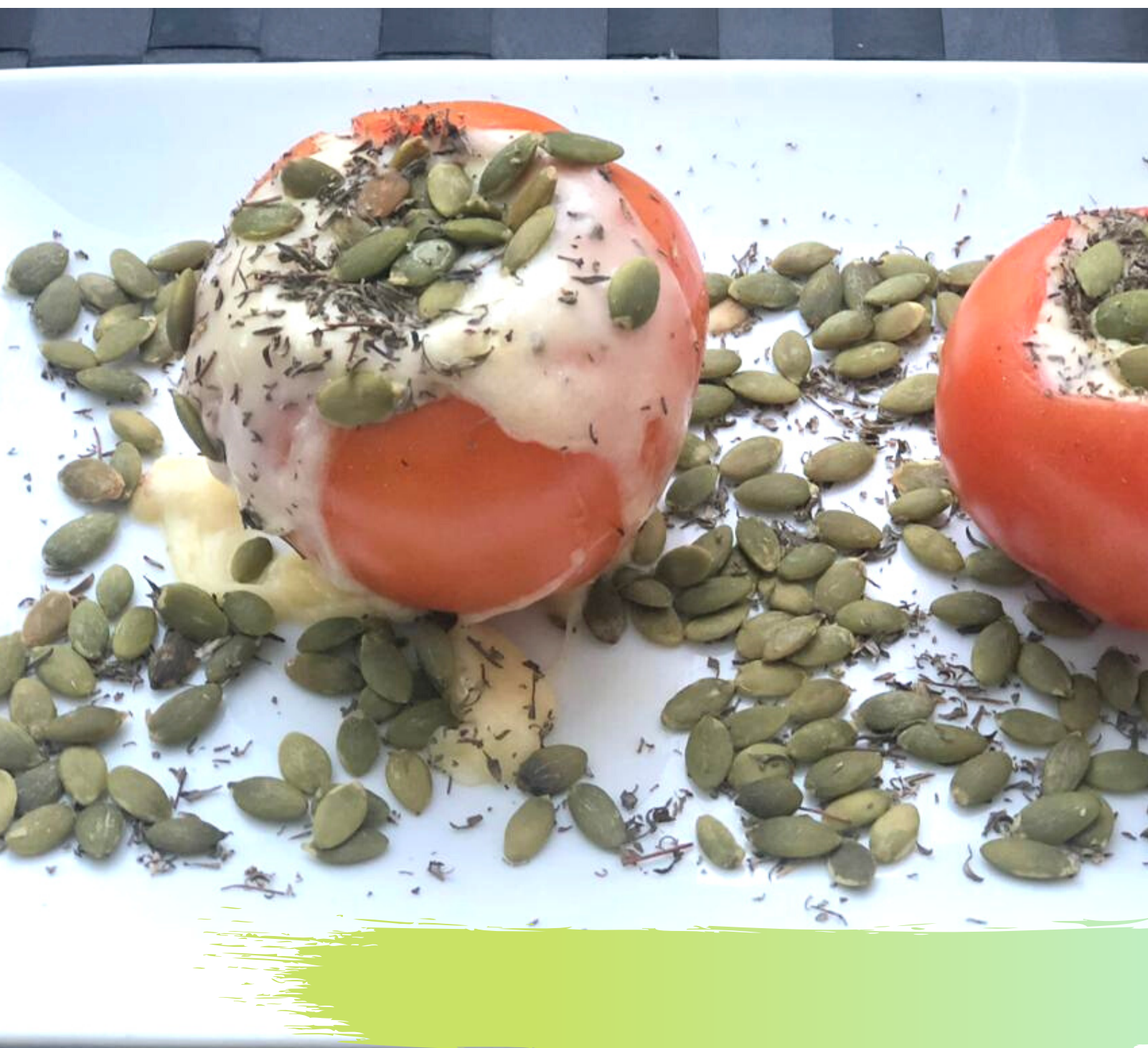
Gord: 24,8 g

Carbo: 12,1 g / Fibra: 6,6

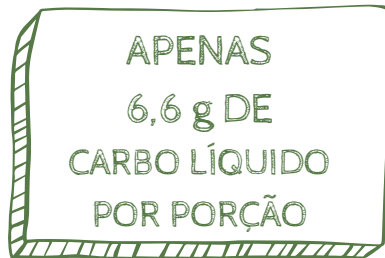
Prot: 10 g

"As sementes de abóbora são fonte de magnésio, mineral com forte atuação como mediador das mais variadas reações metabólicas. "

TOMATE RECHEADO COM QUEIJO E SEMENTES



TOMATE RECHEADO COM QUEIJO E SEMENTES



"Sua combinação de licopeno e vitamina A previne a degeneração macular e protege os olhos."

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 2 c. de sopa de queijo minas padrão lacfree ralado
- 2 c. de chá de tomilho
- 2 c. de chá de manjerição seco
- 2 c. de sopa de semente de abóbora

PREPARO

Abrir uma tampa nos tomates, por onde vai retirar o recheio. Feito o 'furo' você vai rechear cada tomate com 1 colher de sopa de queijo ralado, misturado com as ervilhas secas. Por cima, colocar as sementes de abóbora que d o uma crocância especial. Levar ao forno pré aquecido por aproximadamente 15 minutos para gratinar.

Rendimento: 1 porção

Inf nutricional por porção

Kcal: 156

Gord: 9,5 g

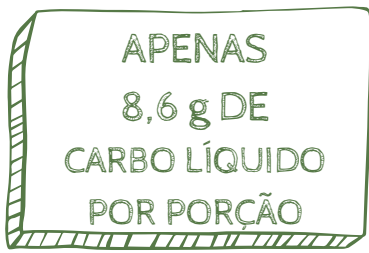
Carbo: 9,6 g / Fibra: 3 g

Prot: 9,4 g

LEGUMES COZIDOS COM LASCAS DE AMÊNDOAS CROCANTES



LEGUMES COZIDOS COM LASCAS DE AMÊNDOAS CROCANTES



INGREDIENTES

- 1/4 repolho roxo
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 pimentão vermelho
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola roxa
- 1 tomate
- 2 ramos de tomilho
- 1/2 xícara de amêndoas em lascas

PREPARO

Cortar os legumes e cozinhá-los em uma panela com água e sal. Depois de cozidos, servir com 1/2 xícara de amêndoas em lascas, que podem ser tostadas em frigideira mexendo bem para dar crocância extra e não queimar.

"Uma alimentação variada em pigmentos naturais é essencial para garantir a oferta de diferentes nutrientes e fitoquímicos ao corpo."

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 121,5

Gord: 7 g

Carbo: 12,8 g / Fibra: 4,2

Prot: 4,8 g

FAROFA LOW CARB DE AMENDOAS E LINHAÇA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

FAROFA LOW CARB DE AMENDOAS E LINHAÇA



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 c. de sopa de farinha de linhaça
- 1 c. de sopa de chia
- 1 colher de sopa de ghee
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 c. de sopa de salsinha
- Sal e pimenta do reino
- 2 c. de sopa de gojiberry

PREPARO

Rofogar a cebola e o alho na ghee até dourarem, depois acrescentar a farinha de amêndoas, de linhaça e a chia mexendo bem. Ao final, acrescente o sal, a pimenta do reino e a salsinha, finalizando com as gojiberrys.

APENAS
7,7 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

"Pequena e vermelha,
a gojiberry protege o
coração e favorece a
fotoproteção."

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 163

Gord: 11,7 g

Carbo: 11,7 g / Fibra: 4 g

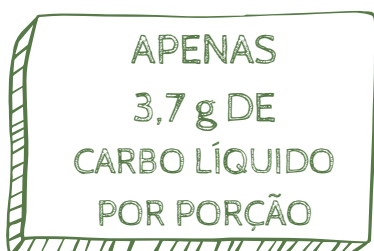
Prot: 5,2 g

PURÊ DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS E GENGIBRE



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

PURÊ DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS E GENGIBRE



INGREDIENTES

- 1/2 abóbora cozida
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de canela
- 1 c. de sopa de gengibre
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- Sal, pimenta do reino e noz moscada à gosto

"A abóbora é um carboidrato interessante na low carb, já que possui muitas fibras e baixo índice glicêmico."

PREPARO

Em uma panela, prepare o mix de especiarias refogando o alho e gengibre no óleo de coco e depois acrescentando a canela, sal, pimenta do reino e noz moscada formando um creme. Levar ao liquidificador a abóbora cozida junto a mistura e bater até homogeneizar. Se necessário, voltar a panela para esquentar antes de servir. Finalizar com sementes de abóbora e canela salpicada.

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 155

Gord: 15,5 g

Carbo: 5 g / Fibra: 1,3 g

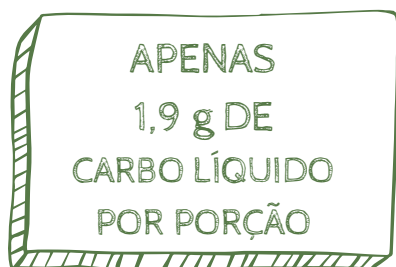
Prot: 1 g

SHITAKE RECHEADO



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

SHITAKE RECHEADO



"Cogumelo que fortalece nosso sistema imune, o shitake é um acompanhamento delicioso na low carb."

INGREDIENTES

- 8 cogumelos shiitake frescos
- 2 c. de sopa de ghee (30 ml)
- 2 c. de sopa de balsâmico
- 1 c. de chá de xilitol
- 1 c. de chá de alecrim
- 1 c. de chá de tomilho
- Sal e pimenta do reino a gosto

Recheio:

- 14 castanhas do Pará
- 1 c. de sopa de alho em flocos
- 1 c. de sopa de cebola em flocos
- 4 c. de sopa de cheiro verde
- 2 c. de sopa de água
- Sal e pimenta do reino a gosto

Rendimento: 8 porções

Inf nutricional por porção
(1 cogumelo recheado)

Kcal: 132

Gord: 13 g

Carbo: 2 g / Fibra: 0,1 g

Prot: 1,7 g

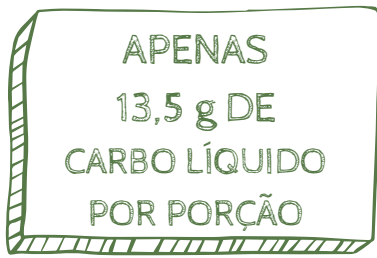
PREPARO

Corte os talos dos cogumelos e utilize apenas as cabeças. Em um recipiente fundo, deixe-os de molho com a mistura de balsâmico + ghee + xilitol + ervas secas, sal e pimenta. Após 10 minutos, leve toda essa mistura em uma frigideira antiaderente, até cozinhar os shitakes. Deixe dourar ambos os lados. Retire e reserve. No liquidificador, bata os ingredientes do recheio. Ao servir, vire os cogumelos com o fundo para cima e recheie.

ABÓBORA ASSADA COM TANGERINA



ABÓBORA ASSADA COM TANGERINA



INGREDIENTES

- 400g abóbora moranga com casca
- 1 c. de sopa de alecrim
- 1 tangerina bem cortadinha sem caroços
- 2 c. de sopa de azeite
- Pitada de sal

PREPARO

Cortar a abóbora em meia lua e colocar com os temperos em uma assadeira. Levar ao forno pré aquecido a 180 graus por 25 minutos. Observar para não queimar, virando o lado da abóbora na forma na metade do tempo.

"O alecrim dá sabor a muitas preparações e ainda possui ação antifúngica e diurética, protegendo nosso corpo de infecções."

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 119

Gord: 6,9 g

Carbo: 15 g / Fibra: 1,5 g

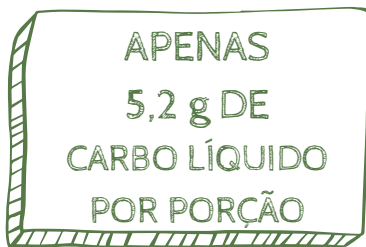
Prot: 2 g

PURÊ DE ESPINAFRE COM CASTANHA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

PURÊ DE ESPINAFRE COM CASTANHA



INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju crua demolhada
- 170 g de espinafre cozido
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

"Clorofila está presente no espinafre e confere a ele potencial de prevenir anemia, propiciando melhor oxigenação das células."

PREPARO

Refogar o espinafre cozido com o alho, a cebola e o azeite em um frigideira. Depois levá-lo ao liquidificador junto com as castanhas, batendo bem com a adição de um pouco da água de seu cozimento.

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 262 g

Gord: 23 g

Carbo: 6,7 g / fibra: 1,5 g

Prot: 6,25 g

ABOBRINHA EMPANADA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

ABOBRINHA EMPANADA



INGREDIENTES

- 1 abobrinha cortada em fatias
- 1 ovo
- 1 xícara de coco seco ralado
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 c. de sopa de óleo de coco
- Alho em pó

PREPARO

Cortar a abobrinha em tiras, levá-las a mistura de ovo (batido com garfo) e empanar com o mix de coco ralado fino com farinha de amêndoas, alho em pó, sal e pimenta do reino. Depois, grelhar em uma frigideira com óleo de coco, dourando os dois lados.

" O ácido láurico, presente no coco, possui propriedades antibacterianas, antifúngicas e antivirais.

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 317

Gord: 27,9 g

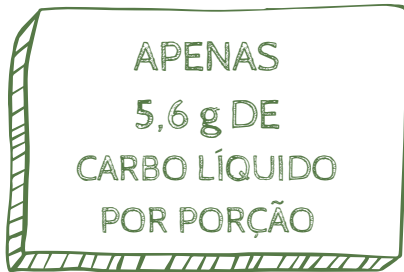
Carbo: 12,2 g / Fibra: 5,2 g

Prot: 9,3 g

COUVE MINEIRA COM FAROFINHA DE NUTS



COUVE MINEIRA COM FAROFINHA DE NUTS



INGREDIENTES

- 1 maço de couve
- 4 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de nuts raladas (castanha do pará, amêndoas e nozes)

"A couve tem potencial detox, ajudando a eliminar as toxinas às quais nosso organismo é exposto."

PREPARO

Fatiar as folhas de couve em fatias bem finas e refogar com o azeite e o alho., acrescentando o sal e pimenta do reino. Ao servir, finalizar com a farofinha de nuts douradas na frigideira.

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 133

Gord: 9,7 g

Carbo: 9 g / Fibra 3,4 g

Prot: 4,7 g

ESPAGUETE DE PALMITO COM TOMATE E PARMESÃO



ESPAGUETE DE PALMITO COM TOMATE

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 163

Gord: 9 g

Carbo: 15,4 g / Fibra: 4,5 g

Prot: 6,25 g

LOW
CARB



"Obtido do miolo de uma palmeira, o pupunha tem baixíssimo teor calórico e melhora a metabolização de gorduras."

INGREDIENTES

- 350 g de palmito pupunha fresco desfiado
- 1 xícara de extrato de tomate orgânico
- 1 tomate cortado em meia lua
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola picada ou meia lua
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 ramos de manjeriço
- 1/4 de xícara de parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino

APENAS
10,9 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

PREPARO

Leve uma panela pequena com água ao fogo alto. Quando ferver, misture 2 colheres de chá de sal, junte o palmito e deixe cozinhar por 2 minutos. Desligue o fogo, retire o palmito com uma escumadeira e reserve. Em outra panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Depois acrescente o extrato de tomate, sal, pimenta do reino, manjeriço e por último as fatias de tomate fresco, para que elas esquentem, mas sem desmanchar. Ao servir, Coloque o espaguete de palmito no prato e cubra com o molho de tomate. Na finalização, acrescente o queijo ralado.

FAROFA DE SEMENTES COM GERGELIM



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

FAROFA DE SEMENTES COM GERGELIM

APENAS
6,7 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO



INGREDIENTES

- 1 c. de sopa de azeite
- 2 dentes de alho amassado
- 1 cebola roxa picada
- 1/2 xícara de linhaça
- 1/2 xícara de gergelim preto (75g)
- 1/2 xícara de gergelim branco (75g)
- 1 xícara de cheiro verde bem picado
- Pitada de sal
- Pimenta do reino a gosto

"Acrescentar sementes na rotina aumenta a ingestão de minerais importantes, aumentando o aporte nutricional das refeições."

PREPARO

Em uma panela, refogue o alho e a cebola até ficarem dourados e depois acrescente as sementes. Por último, acrescente o cheiro verde e mexa bem.

Rendimento: 5 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 292

Gord: 23,9 g

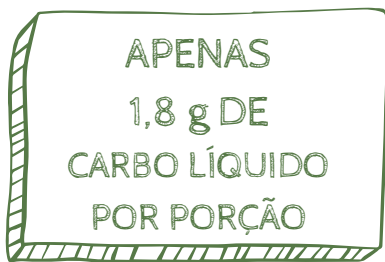
Carbo: 15 g / Fibra: 8,3 g

Prot: 8,7 g

PALMITO PUPUNHA COM GHEE DE ERVAS



PALMITO PUPUNHA COM GHEE DE ERVAS



INGREDIENTES

- 1 palmito pupunha cortado ao meio
- 3 c. de sopa de ghee
- Ervas secas
- Pitada de sal
- 2 c. de sopa de amêndoas em lascas

PREPARO

Levar os palmitos temperados com as ervas, a ghee e as amêndoas em assadeira pré aquecida ou frigideira tampada em fogo baixo/médio, até que fiquem macios, aproximadamente 25 minutos.

"Amêndoas possuem cálcio, mineral que junto ao magnésio favorece a saúde óssea."

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 238

Gord: 23,4 g

Carbo: 4,3 g / Fibra: 2,5 g

Prot: 4 g

MINI PIZZAS DE BERINJELA



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

MINI PIZZAS DE BERINJELA



APENAS
2,6 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 berinjela em 8 rodela
- 3 c. de sopa de molho de tomate
- 120g de queijo ralado
- Orégano e alecrim a gosto
- 3 dentes de alho em lascas finas

PREPARO

Disponer as rodela de berinjela em uma forma e assar em forno pré aquecido a a 180 graus por aproximadamente 10 minutos. Depois montar as mini pizzas com um pouco do molho de tomate e 1 colher de sopa de queijo ralado em cada rodela, acrescentando os temperinhos. Voltar ao forno por tempo suficiente para derreter o queijo.

"Legume muito frequente na low carb, a berinjela compõe pratos versáteis e saborosos, enquanto melhora colesterol."

Rendimento: 8 mini pizzas

Inf nutricional por pizza

Kcal: 66

Gord: 3,7 g

Carbo: 5 g / Fibra: 2,4 g

Prot: 4,4 g

PURÊ DE COUVE FLOR



PURÊ DE COUVE FLOR



APENAS
6,9 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 couve flor media cozida
- 2 c. de sopa de ghee, azeite ou óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de vegetal
- 1/2 cebola picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

Refogar a cebola picada e depois acrescentar a couve flor ralada e os temperos. Ao final, acrescentar o leite vegetal, mexer bem e quando estiver cozido bater em liquidificador até virar um creme.

"Muito comum ralada como substituição ao arroz, a couve flor também pode compor um purê delicioso, nutritivo e low carb."

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 250

Gord: 20,4 g

Carbo: 15 g / Fibra: 8,1 g

Prot: 3,7 g

CARPACCIO DE PEPINO



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

CARPACCIO DE PEPINO



APENAS
5,7 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 pepino fatiado em tiras finas
- 1 c. de sopa de nozes picadas
- 1 ramo de tomilho
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de molho de amora (opcional)

PREPARO

Montar o prato começando pelo pepino e adicionando os demais ingredientes como toppings.

"O pepino além de refrescante, hidrata nosso corpo e tem silício, mineral que nutre a pele."

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 173

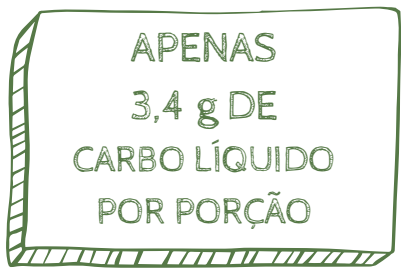
Gord: 14,6 g

Carbo: 7,4 g / Fibra: 1,7 g

Prot: 5,8 g

PURÊ DE BRÓCOLIS COM QUEIJO





PURÊ DE BRÓCOLIS COM QUEIJO



INGREDIENTES

- 1/2 brócolis cozido
- 80g de queijo minas padrão ralado
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta do reino e sal a gosto

PREPARO

Em uma panela, refogar a cebola e o alho, misturar o brócolis já cozido picado e mexer para temperar. Depois, levar essa mistura ao liquidificador, junto com o creme de leite. Se preciso, acrescente um pouco de água quente para facilitar. Retorne a mistura batida à panela, finalizando com o queijo ralado e mexendo bem, até derreter.

"O brócolis é mais um queridinho, já que concentra muitas nutrientes com baixa quantidade de carboidrato."

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 262

Gord: 22,9 g

Carbo: 4,5 g / Fibra: 1,1 g

Prot: 6,2 g

FRANGO AO MOLHO DE LARANJA E GENGIBRE

FRANGOS



FRANGO AO MOLHO DE LARANJA E GENGIBRE



APENAS
18 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

"Termogênico natural,
o gengibre acelera o
metabolismo e silencia
inflamações."

INGREDIENTES

- 100g de filé de frango
- 1 c. de chá de azeite
- 1 cenoura picada
- Suco de 2 laranjas
- 1 c. de chá de ghee
- 1 c. de sopa de farinha de amêndoas
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 c. de chá de semente de abóbora

Rendimento: 1 porção

Inf nutricional por porção
(1 filé de 100g com molho)

Kcal: 437

Gord: 22,7 g

Carbo: 24,8 g / Fibra: 6,8 g

Prot: 29,2 g

PREPARO

No liquidificador, bata a cenoura com metade do suco de laranja, coe e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga ghee, junte a farinha de amêndoas e deixe dourar, mexendo sempre. Continue mexendo e adicione o suco de cenoura e laranja. Deixe cozinhar em fogo baixo, até começar a engrossar. Adicione o gengibre e tempere com sal e pimenta, retire do fogo e reserve. Tempere o filé também com sal e pimenta e grelhe-os em uma frigideira com o azeite. Sirva-o regado com o molho.

TORTA DE FRANGO COM ALHO PORÓ



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

TORTA DE FRANGO COM ALHO PORÓ

Rendimento: 10 fatias

Inf nutricional por fatia:

Kcal: 213

Gord: 38 g

Carbo: 3,7 g / Fibra: 0,8

Prot: 16,7 g



APENAS
2,9 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

Massa:

- 3 c. de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- 4 c. de sopa de farelo de aveia
- 2 c. de chá (8 g) de fermento em pó químico
- 4 c. de sopa de requeijão lacfree
- 3/4 de xícara (180 ml) de leite de amêndoas
- 3 ovos grandes (210 g)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Recheio:

- 400 g de peito de frango desfiado
- 2 c. de sopa de extrato de tomate
- 2 c. de sopa (30 ml) de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 c. de sopa (3 g) de salsinha picada
- 1 c. de sopa (4 g) de cebolinha picada
- 3 c. de sopa (45 g) requeijão sem lactose

PREPARO

Recheio:

- 1) Cozinhe o frango com a água na panela de pressão por 15 minutos, escorra, desfie e reserve.
- 2) Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- 3) Acrescente o frango desfiado, a salsinha e a cebolinha, o extrato de tomate e misture.
- 4) Por último, incorpore o requeijão.

Massa:

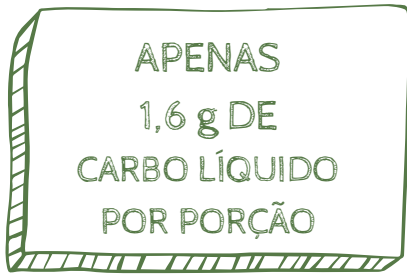
- 1) Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata por 2 minutos.
- 2) Despeje a massa em uma forma de fundo removível, espalhe o recheio já frio por cima e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 35 minutos. **ATENÇÃO:** Cuidado com o fundo solto da forma! Pegue pelas laterais!

FRANGO COM CROSTA DE CASTANHAS



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

FRANGO COM CROSTA DE CASTANHAS



INGREDIENTES

- 2 filés de frango (100g cada)
- 6 castanhas do pará raladas
- 1 c. de chá de manjerição seco
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa farinha amêndoa
- 1 c. de sopa de ghee
- Sal e pimenta

"As oleaginosas são fonte de resveratrol, um poderoso ativo anticâncer, além de ácido f lico que previne anemia."

PREPARO

Temperar os filés crus com alho, manjeriço, pimenta do reino e sal. Depois, Empan -los com a farinha misturada de castanha do pará com amêndoa. Leve para grelhar em frigideira untada com ghee.

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção
(1 filé de 100g com crosta)

Kcal: 248

Gord: 14 g

Carbo: 3,1 g / 1,5 g

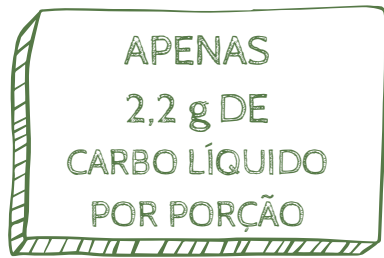
Prot: 27,6 g

FRANGO COM LIMÃO E ERVAS



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

FRANGO COM LIMÃO E ERVAS



INGREDIENTES

- 2 filés de frango (100g cada)
- 1 c. de chá de manjeriço fresco
- 1 c. de chá de salsinha
- 1 c. de sobremesa de alecrim
- 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- 1 c. de sopa de azeite
- Ghee para untar
- Sal e pimenta

"Ao temperar proteínas com limão, favorecemos a digestão, prevenimos a proliferação de microorganismos e intensificamos a absorção de ferro."

PREPARO

Temperar os filé com sal, pimenta e alho e grelhar com ghee em frigideira. Para o molho, picar as ervas e misturar com o azeite e o limão.

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção
(1 filé de 100g com ervas)

Kcal: 244

Gord: 14,6 g

Carbo: 2,5 g / Fibra: 0,3 g

Prot: 25 g

FRANGO COM MOSTARDA



FRANGO COM MOSTARDA



APENAS
2,7 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 filés de frango (100g cada)
- 2 c. de sopa de mostarda
- 1 c. de chá de páprica
- 1 c. de chá de xilitol
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto

"A páprica é uma especiaria que atua na redução de flacidez, manchas e marcas de expressão na pele."

PREPARO

Temperar os filés com alho, pimenta e sal e grelhar em frigideira. Para o molho, leve a uma panela a mostarda com a páprica, xilitol e temperos. Aquecer e se precisar, acrescentar um pouco de água.

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção

(1 filé de 100g com mostarda)

Kcal: 145

Gord: 2,8 g

Carbo: 2,8 g / Fibra: 0,1 g

Prot: 25 g

FILE MIGNON AO MOLHO DE AZEITONAS PRETAS

CARNES



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

FILE MIGNON AO MOLHO DE AZEITONAS

APENAS
2 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO



INGREDIENTES

- 4 medalhães de filé mignon (100g cada medalhão)
- 1 c. de sobremesa de ghee
- 4 c. de sopa (60 ml) de azeite
- 100 g de azeitona preta sem caroço
- 2 dentes de alho
- sal e pimenta a gosto

PREPARO

Grelhar os medalhães temperados com sal e pimenta do reino na manteiga ghee em frigideira (fogo alto - cerca de 3 a 5 minutos cada lado). Enquanto isso, prepare o molho, batendo no liquidificador os demais ingredientes. Depois de formar um creme, leve-o à frigideira para aquecer e sirva por cima dos medalhães grelhados.

"A azeitona, matéria prima do azeite, é fonte de gordura saudável e de flavonas, atuando como anticoagulante e protetora do sistema cardiovascular."

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 323

Gord: 25,7 g

Carbo: 2 g / Fibra: 0 g

Prot: 22,3 g

FILE MIGNON AO TOMATE ASSADO



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

FILE MIGNON AO TOMATE ASSADO

APENAS
3,5 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO



"O alho possui compostos que estimulam enzimas de detoxificação, além de melhorar a composição da microbiota intestinal."

INGREDIENTES

- 1 peça de filé mignon (500 g)
- 1 xícara de sal grosso
- 1/2 xícara de manteiga ghee
- 5 dentes de alho (25 g), inteiros
- 6 ramos de alecrim (3 g)
- 4 tomates italianos
- 1/2 c. de sopa de alecrim fresco
- 1/2 c. de sopa de sálvia fresca
- 1/2 c. de sopa de orégano fresco
- 1/2 c. de sopa de salsinha picada
- 1/2 c. de sopa de cebolinha picada
- 1/2 c. de sopa de manjerona fresca
- 2 c. de sopa de manjerição fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Rendimento: 5 porções

Inf nutricional por porção
(Fatia de 100g de filé mignon)

Kcal: 540

Gord: 44,6 g

Carbo: 4,8 g / Fibra: 1,3 g

Prot: 29 g

PREPARO

Forre o fundo de uma assadeira com o sal grosso e reserve. Aqueça bem uma panela e grelhe o filé em 1/2 xícara de ghee até dourar por inteiro. Transfira para a assadeira, espalhe o alho, os galhos de alecrim e 2 tomates cortados em meia lua por cima e leve ao forno preaquecido a 220°C por 30 minutos. Retire o filé do forno e remova a camada de sal. Em uma panela, aqueça o azeite, junte os outros tomates e as demais ervas e refogue por alguns minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino e retire do fogo.

HAMBÚRGUER COM IOGURTE DE ERVAS



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

APENAS
4,8 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

HAMBÚRGUER COM IOGURTE DE ERVAS



LOW
CARB

"As ervas são uma ótima substituição aos temperos industrializados em receitas, já que são aromáticas e saborosas."

INGREDIENTES

- 400g de carne moída
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 c. de sopa de páprica doce
- 1 c. de sopa de alho em pó
- 1 c. de sopa de cebola em pó
- 1 xícara de iogurte lacfree
- 1/2 xícara de cheiro verde
- 1 c. de chá de ervas finas

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção
(1 hambúrguer de 100g)

Kcal: 142

Gord: 3,2 g

Carbo: 5,7 g / Fibra: 0,9

Prot: 22,5 g

PREPARO

Aqueça a frigideira até a temperatura de um fogo médio-alto. Em uma tigela, tempere a carne moída com bastante sal e pimenta e 2 dentes de alho amassados, misture delicadamente e modele 4 hambúrgueres. Achate bem os hambúrgueres, porque eles irão estufar um pouco quando forem à grelha. Em outra tigela, misture o iogurte, o coentro e o alho e tempere com sal a gosto. Leve os hambúrgueres à grelha e asse até ficarem entre malpassados e ao ponto (ou de outro jeito que você preferir). Para o molho, bata no liquidificador o iogurte com 1 dente de alho, cheiro verde, ervas finas, sal e pimenta. Sirva os hambúrgueres regados com o molho.

FRALDINHA AO MOLHO DE MOSTARDA



FRALDINHA AO MOLHO DE MOSTARDA

APENAS 3 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO



LOW
CARB

INGREDIENTES

- 2 bifes de fraldinha (100g cada)
- 1 c. de sopa de ghee
- 4 c. de sopa de creme de leite fresco
- 1 c. de sopa de mostarda dijon
- 1 c. de sopa de cebolinha
- sal e pimenta do reino a gosto

"Os flavonoides da mostarda exercem efeito protetor do fígado."

PREPARO

Tempere a fraldinha com sal a gosto. Em uma frigideira, derreta a manteiga ghee e grelhe a carne por 2 a 5 minutos de cada lado. Retire a carne da frigideira e reserve. Na mesma frigideira, misture o creme de leite e a mostarda e leve ao fogo brando, mexendo até ferver e engrossar levemente. Cubra a carne com o molho de mostarda e sirva a seguir, finalizando com a cebolinha picada.

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção
(1 bife de 100g com molho)

Kcal: 455

Gord: 31,2 g

Carbo: 3 g / fibra 0 g

Prot: 36,2 g

ESTROGONOFE
DE CAMARÃO

PEIXES E
FRUTOS
DO MAR



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

ESTROGONOFE DE CAMARÃO



Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção
(75g camarão + 50g creme)

Kcal: 438

Gord: 30,2 g

Carbo: 16,3 g / 2,3 g

Prot: 27,8 g

APENAS 14 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 300g de camarão limpo
- 3 c. de sopa de óleo de coco
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 c. de chá de gengibre ralado
- Pimenta do reino moída
- 150g de castanha de caju demolhada (de molho por 8h)
- 6 c. de sopa de extrato de tomate
- Sal a gosto

"O extrato de tomate, quando misturado a uma fonte de gordura boa, tem a biodisponibilidade de seu licopeno aumentada, o que é importantíssimo para a saúde."

PREPARO

Refogue os camarões limpos com alho, óleo de coco, cebola, gengibre ralado e sal. Para o creme de castanha, bata metade das castanhas demolhadas com um pouco de água e extrato de tomate, até formar um creme. Depois disso, junte em uma panela em fogo médio os camarões e acrescente o restante das castanhas inteiras. Finalize acertando o sal e salpicando a pimenta do reino.

FILE DE PEIXE AO LEITE DE COCO



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

APENAS
6,8 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

FILÉ DE PEIXE AO LEITE DE COCO



INGREDIENTES

- 2 filés de peixe branco (150g cada)
- 1 c. de sopa de óleo de coco
- 200 ml de leite de coco
- 1 dente de alho amassado
- Suco de meio limão
- 1 c. de sopa de curry
- 1/2 cenoura ralada
- Pimenta do reino
- Sal a gosto

PREPARO

Em uma frigideira, grelhe os filés de peixe temperados com 1/2 limão e sal. Depois, junte o molho que fará em outra panela em fogo médio com os demais ingredientes misturados. Deixe curtir um pouco e sirva.

"Tradicional da cultura indiana, o curry conta com uma diversidade de especiarias que melhoram o perfil lipídico sérico, sendo altamente antiinflamatório."

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção
(1 filé de 150g com molho)

Kcal: 300

Gord: 17,8 g

Carbo: 8,6 g / 1,8 g

Prot: 27,7 g

PEIXE GRELHADO COM CROSTA DE ERVAS



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

PEIXE GRELHADO COM CROSTA DE ERVAS

"A farinha de linhaça tem seus benefícios potencializados quando moída na hora do preparo. Assim garantimos a eficácia de seu ômega."



INGREDIENTES

- 4 filés de peixe (100g cada)
- 1 c. de sobremesa de salsa
- 1 c. de sobremesa de alecrim
- 1 c. de sobremesa de tomilho
- 1 c. de sopa de farinha de linhaça

Molho pesto:

- 2 c. de sopa de manjeriço
- 30g de nozes
- 30 ml azeite
- 1 dente de alho
- 25g de parmesão
- Sal e pimenta branca a gosto

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção
(1 filé de 100g com ervas)

Kcal: 234

Gord: 13,3 g

Carbo: 0,9 g / Fibra: 0 g

Prot: 32 g

PREPARO

Lave os peixes com o suco de 1/2 limão e depois tempere com sal e pimenta branca. Leve a um prato com a misturinha de todos os ingredientes secos (ervinhas e farinha de linhaça) e passe bem para formar uma casquinha. Depois leve em frigideira e grelhe os dois lados. Para o molho pesto que vai por cima, processe os seus ingredientes no liquidificador até formar um creme e sirva.

PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ



"Conhecido por diminuir ansiedade, o maracujá age diretamente sobre o sistema nervoso central induzindo relaxamento. "

PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ



INGREDIENTES

- 2 filés de peixe branco (150g cada)
- 1/2 cebola
- 70g de polpa de maracujá
- 1 c. de sopa de óleo de coco
- Sal a gosto
- Fio de azeite
- 1 c. de chá de xilitol

APENAS 11 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

PREPARO

Em uma frigideira, refogar a cebola no óleo de coco, adicionar a polpa de maracujá, o xilitol, o sal e mexer bem. Depois, pousar os filés temperados com sal e tampar, para que cozinhem no molho em fogo baixo. Vire quando necessário.

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção
(Filé de 150g com molho)

Kcal: 286

Gord: 15 g

Carbo: 11,3 g / 0,3 g

Prot: 26,5 g

ATUM EM CROSTA DE GERGELIM



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

ATUM EM CROSTA DE GERGELIM



APENAS
6,2 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

"O gergelim é fonte de triptofano, aminoácido que estimula serotonina e aumenta a sensação de bem estar."

INGREDIENTES

- 600g de atum
- 100g gergelim preto
- Sal e pimenta do reino

Molho:

- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- 1 alho amassado
- 1 xícara de balsâmico
- 1 c. de sopa de xilitol
- 2 c. de sopa de cebolinha
- 1 c. de sopa de maizena
- 1 c. de chá de raiz forte em pó (wasabi)

Rendimento: 5 porções

Inf nutricional por porção

Kcal: 343

Gord: 20,8 g

Carbo: 11,7 g / 5,5

Prot: 31 g

PREPARO

Temperar o atum com sal e pimenta do reino. Depois, levar a um prato para 'empanar' no gergelim preto. Feito isso, leve a posta de atum a uma frigideira e doure cada lado por 2 minutos em fogo alto (dessa forma o meio deve ficar vermelhinho). Para servir, você vai fatiar o atum como na foto e acrescentar o molho feito da seguinte forma: em uma panela, antes de ligar o fogo misture o vinagre balsâmico com a maizena diluída em um pouco de água. Depois disso, ligue o fogo e mexa bem, com cuidado para não colar, até engrossar.

MOQUECA DE CAMARÃO



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

"Os pimentões favorecem a renovação celular, são ricos em vitamina C e E e em combinação tornam o prato ainda mais colorido e nutritivo. "

MOQUECA DE CAMARÃO



APENAS
7,9 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 400g de camarão limpo
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 1/3 pimentão vermelho
- 1/3 de pimentão verde
- 1/3 de pimentão amarelo
- 1 tomate picado
- 100 ml de leite de coco (opcional)
- 1/2 pimenta caiena picada (opcional)
- 3 c. de sopa de suco de limão
- 2 c. de sopa de óleo de coco

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção
(100g de camarão + molho)

Kcal: 258,7

Gord: 11,7 g

Carbo: 9,6 g/ Fibra: 1,7 g

Prot: 37,2 g

PREPARO

Em uma panela, refogar o alho, cebola e os pimentões e acrescentar o camarão (previamente lavado com limão). Mexer bem, acrescentar sal e pimenta e depois os demais ingredientes. Tampe e deixe curtir em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos, ou até formar um caldo cheiroso.

CEVICHE DE CAMARÃO



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

CEVICHE DE CAMARÃO

APENAS
2,5 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO



INGREDIENTES

- 300g camarão
- 1/4 cebola roxa
- suco de 6 limões
- 1 pimenta dedo de moça
- 2 c. de sopa de salsinha
- 1 c. de sopa de coentro
- 2 c. de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta branca
- 1 dente de alho

"Auxiliando o controle das taxas de glicose, o coentro é um tempero muito funcional."

PREPARO

Misturar todos os ingredientes picados em um recipiente com o camarão e deixar marinar por 30 minutos. Depois servir em uma taça transparente.

Rendimento: 3 porções

Inf nutricional por porção
(100g de camarão + temperos)

Kcal: 228

Gord: 11,3 g

Carbo: 2,5 g / Fibra: 0 g

Prot: 27,7 g

LULA RECHEADA COM SHIMEJI



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

LULA RECHEADA COM SHIMEJI



APENAS
5,2 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 lulas
- 1 badeja shimeji
- 4 c. de sopa de cebolinha
- 60 ml shoyu
- 20 ml de água
- 1 c. sobremesa de ghee

PREPARO

Em uma panela, cozinhar o shimeji com o shoyu, água e cebolinha. Depois, usá-lo para rechear as lulas ainda cruas, retirando o caldo. Uma vez recheadas, leve-as para grelhar em frigideira tampada untada com ghee em fogo baixo/médio, virando o lado quando necessário.

"A composição do shoyu é importantíssima. Prefira um com apenas os seguintes ingredientes: soja orgânica e sal."

Rendimento: 2 porções

Inf nutricional por porção
(1 lula recheada)

Kcal: 215

Gord: 4,3 g

Carbo: 10 g / fibra: 4,8 g

Prot: 32,9 g

POLVO À PROVENÇAL



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

POLVO À PROVENÇAL

"Os frutos do mar concentram baixas calorias, fornecem proteína e são fontes de variados minerais."



APENAS
11,1 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO

INGREDIENTES

- 900g de tentáculos de polvo
- 4 tomates
- 1 c. de sopa azeite
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 2 folhas louro
- 1 ramo alecrim
- 1 cebola
- 1/2 xícara de cheiro verde

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção
(225g de polvo com temperos)

Kcal: 250

Gord: 6 g

Carbo: 13 g / Fibra: 1,9 g

Prot: 35,4 g

PREPARO

Em uma panela de pressão, Levar todos os ingredientes com água suficiente para cobrí-los. Cozinhar por 1 hora. Depois retirar o caldo e saltear em frigideira untada com óleo de coco. Acertar sal e Pimenta caso necessário.

HAMBÚRGUER DE PEIXE



Flávia Cyfer
Nutricionista Funcional

HAMBÚRGUER DE PEIXE

INGREDIENTES

- 400g de linguado
- 1 xícara de cheiro verde
- 4 dentes de alho e 1/2 cebola
- 1 ovo
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 6 c. de sopa de farinha de linhaça



LOW
CARB

Rendimento: 4 porções

Inf nutricional por porção
(1 hambúrguer)

Kcal: 331

Gord: 21,5 g

Carbo: 8,4 g / 3,4 g

Prot: 26,3 g

PREPARO

Bater os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos até homogeneizar. Depois, moldar 4 hambúrgueres com as mãos e levar ao forno pré aquecido a 180 graus em forma antiaderente por 30 minutos.

APENAS
5 g DE
CARBO LÍQUIDO
POR PORÇÃO



SEJA A SUA MELHOR VERSÃO!

#sousaudavelcomflaviacyfer