

**LOW CARB**

# **Receitas de Natal**

**Ana Mungioli**

# SÚMARIO

RECEITAS SALGADAS.....	3
TORTA DE QUEIJO.....	4
SALPICÃO DE FRANGO.....	5
MAIONESE.....	6
FAROFA.....	7
TORTA DE FRANGO.....	8
LOMBO RECHEADO.....	9
FRICASSÊ.....	11
ARROZ DE COUVE-FLOR.....	13
QUICHE.....	14
MUFFIN DE ATUM.....	16
RECEITAS DOCES.....	17
CHOCOTONE.....	18
MANJAR DE MORANGO.....	20
TORTA HOLANDESA.....	21
SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS.....	23
RABANADA.....	24
ROCAMBOLE DE CHOCOLATE.....	27

<b>PUDIM.....</b>	<b>28</b>
<b>MOUSSE DE MARACUJÁ.....</b>	<b>29</b>
<b>DRINKS.....</b>	<b>30</b>
<b>MOJITO DE MORANGO.....</b>	<b>31</b>
<b>DRINK DE LEITE DE COCO COM MORANGO.....</b>	<b>32</b>
<b>DRINK REFRESCANTE DE LIMÃO.....</b>	<b>33</b>
 <b>RECEITAS COMPLEMENTARES</b>	<b>34</b>



# **Receitas Salgadas**



# TORTA DE QUEIJO

## INGREDIENTES

### *Para a massa*

- 3 ovos
- 100 ml água morna
- 4 colheres de sopa azeite de oliva
- 100g farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de fermento químico

### *Para o recheio*

- 200g queijo mussarela em cubos
- 1/2 tomate picado

## MODO DE PREPARO

- Massa: misturar os líquidos primeiro e adicionar a farinha de amêndoas aos poucos. Depois de homogêneo adicione o fermento químico
- Então coloque em uma forma untada metade da massa;
- Adicionar o recheio: colocando o queijo e o tomate
- Cobrir o recheio com o restante da massa;
- Levar para assar por 35 minutos a 180 graus;
- Retirar e servir.

# SALPICÃO DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 500g de frango cozido desfiado e temperado a gosto
- 200g de maionese
- 200g de requeijão
- 1 cebola picada
- 2 cenoura ralada
- 100g de alho poró ou repolho
- Tempero a gosto
- Sal a gosto
- 150g de amêndoas (ou castanhas, nozes)

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque todos os ingredientes com a exceção das amêndoas e misture bem.
- Coloque em um refratário e salpique as amêndoas laminadas

# MAIONESE

## INGREDIENTES

- 500gr de maionese
- 150gr de vagem
- 1 cenoura grande
- 100gr abóbora cabotia
- 4 palmitos picados
- azeitonas a gosto

## MODO DE PREPARO

- Corte a vagem e a cenoura em pedaços pequenos e cozinhe em água até ficarem macios, escorra e deixe esfriar.
- Cozinhe separadamente a abóbora pois tem tempo de preparo diferente, depois de macio, amasse com um garfo e reserve.
- Misture todos os ingredientes com a azeitona, o palmito e a maionese. Sal, salsinha e cebolinha a gosto!

# FAROFA

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara de bacon
- 5 folhas de couve cortadas
- ½ xícara de calabresa picada
- 3 ovos
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara de farinha de amêndoas ou de coco.
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Refogue a cebola e o alho no azeite, junte o bacon e a calabresa e mexa até ficarem douradas, adicione a couve picada e aguarde 2 minutos até que esteja macia e então reserve.
- Faça os 3 ovos no estilo mexido em uma frigideira separada. Depois junte todos os ingredientes e finalize com a farinha de amêndoas, desligue o fogo e acerte o sal.
- Acerte no sal e na pimenta

# TORTA DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 100 g queijo ralado
- 500 g de peito de frango desfiado
- 1/2 cebola
- 1/2 tomate
- 1 colher (café) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata os ovos, a mussarela, o creme de leite e o requeijão. Bata tudo por 5 minutos.
- Coloque o fermento e bata por mais 1 minuto.
- **RECHEIO:**
- 1. Refogue o peito de frango e faça um molho de sua preferência.
- 2. Em uma forma untada com azeite ou manteiga, coloque uma camada de massa, depois o recheio e por ultimo o restante da massa.
- 3. Assar em forno alto por 30 minutos.

# LOMBO RECHEADO

## INGREDIENTES

- 1kg Lombo de Porco
- 300g Linguiça Calabresa
- 4 folhas de couve Manteiga
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 200g de queijo provolone
- Sal a gosto
- Pimenta-do-Reino Branca a gosto

## MODO DE PREPARO

- Abra o lombo inteiro deixando-o como uma manta, com aproximadamente 1 dedo de espessura e tempere
- Corte a calabresa picadinha e reserve
- Em uma frigideira, aqueça o azeite, refogue o alho e junte a couve picada, mexendo rapidamente e ajustando o sal, por cerca de 2 minutos e reserve.
- Monte o lombo: sobre a manta de lombo, espalhe a calabresa, depois a couve e, por último, o queijo provolone.
- Enrole como um rocambole, apertado, mas com cuidado para que não rasgue.

# LOMBO RECHEADO

- Amarre então com barbante de uso culinário, cubra com papel alumínio (a parte brilhante sempre virada em direção ao alimento) e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 1 hora.
- Retire o papel alumínio e deixe dourar por cerca de 15 minutos.
- Retire do forno, elimine o barbante e sirva fatiado.

# FRICASSÊ

## INGREDIENTES

- 1 kilo de peito de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 caixinhas de creme de leite
- 1 xícara de mussarela ralada

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela acrescente azeite cebola alho pode colocar páprica defumada chimichurry salsa e sal a gosto e refogue o peito de frango já cozido e desfiado.
- No liquidificador bata o creme de leite para ficar cremoso por 3 minutos
- Em uma travessa coloque o frango, por cima o creme de leite a mussarela ralada por final Coloque no forno a 180°C por 15 min



# ARROZ DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 1kg de couve-flor limpa separada em buquês
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 3/4 xícara (chá) de água fervente
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um processador, coloque a couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz. (Coloque de pouco em pouco)
- Em uma panela, em fogo médio coloque e refogue o alho picado e a cebola picada por aproximadamente 2 minutos.
- Acrescente a couve-flor processada, 3/4 de xícara (chá) de água fervente e sal a gosto. Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar.

# QUICHE

## INGREDIENTES

### MASSA

- 1 xícara e 1/2 de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 ovo
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

### RECHEIO (OPCIONAL)

- 1/2 cabeça de brócolis cozida
- 3 ovos
- 1 xícara de queijo ralado
- Sal a gosto
- Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um tigela, junte 1 xícara de farinha de amêndoas, a manteiga, ovo levemente batido, sal e os temperos. Misture tudo muito bem até incorporar.
- Adicione o restante da farinha, misture novamente para que possamos ajustar a textura da massa.

# QUICHE

- Adicione agora o fermento e misture novamente.
- Unte com manteiga uma forma média de fundo solto, coloque a massa no centro da forma e abra moldando o fundo e as laterais. Fure a massa com um garfo, e pincele uma gema de ovo.
- Asse em forno preaquecido a 200° graus, por 15 minutos. Retire e reserve.

## RECHEIO

- Em uma outra tigela, bata os ovos, adicione o queijo, os temperos, o sal e o brócolis picadinho. Misture tudo.
- Transfira o recheio para dentro da massa.
- Volte para o forno por mais 20 minutos ou até estar douradinha

# MUFFIN DE ATUM

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 lata de atum natural
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de café de fermento
- Tempere a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma massinha, coloque em forminhas e leve ao forno a 180°C por 20 minutos



# **Receitas Doces**

# CHOCOTONE

## INGREDIENTES

- 5 ovos
- 170 gramas de farinha de amêndoas ou de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha a gosto
- 1 colher de chá de Adoçante líquido
- 2 colheres (sopa) de manteiga com sal
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 140 gramas de Chocolate 70%
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 150gr de creme de leite fresco pasteurizado
- 4 colheres de sopa de xilitol

## MODO DE PREPARO

- Para a massa:
- Separe as claras das gemas dos ovos e reserve as gemas.
- Com auxílio de uma batedeira, bata as claras em neve.
- Com a clara em neve com consistência firme, adicione lentamente os outros ingredientes e misture

# CHOCOTONE

## MODO DE PREPARO

- Após obter uma mistura homogênea, coloque-a em uma forma de panetone e levar ao forno preaquecido a 160°C por cerca de 40 minutos.
- Quando estiver pronto remova uma “tampa” do panetone juntamente com uma parte de seu miolo.
- Para o recheio do panetone:
- Em uma panela, coloque a manteiga e, quando derreter, coloque o restante dos ingredientes.
- Deixe ferver levemente por 1-2 minutos e desligue o fogo.
- Deixe esfriar e reserve. Agora, preencha a cavidade do panetone com este recheio.
- Tampe-o novamente com a parte removida anteriormente.

# MANJAR DE COCO

## INGREDIENTES

- 400gr de creme de leite
- 1 colher de sopa de stevia
- 2 pacotes gelatinas sem sabor
- 100g de coco ralado sem açúcar
- 1 garrafinha pequena de leite de coco
- 1 caixinha de morangos

## MODO DE PREPARO

- Bata o creme de leite e a stevia no liquidificador.
- Coloque em uma tigela e acrescente o coco ralado.
- Acrescente a gelatina já hidratada conforme instruções da embalagem. Misture bem.
- Coloque em uma forma preferencialmente de silicone.
- Leve a geladeira por 2 a 4 horas.
- Para a cobertura 6. Corte e lave os morangos. 7. Coloque em uma panela com 5 colheres (sopa) de água. 8. Deixe no fogo baixo até engrossar o caldinho. 9. Desligue o fogo para então adicionar o dois pacotinhos de stevia. 10. Coloque em um pote para esfriar, depois leve à geladeira.



# TORTA HOLANDESA

## INGREDIENTES

- **Massa:**
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 100g de farinha de coco
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- **Recheio(creme):**
- 300g de cream chesse
- 1/2 xicara de creme de leite
- 5 colheres de sopa de xilitol
- essência de baunilha a gosto
- **Cobertura(ganache):**
- 1/2 xicara de creme de leite
- 50g de chocolate 70%
- 2 colheres de xilitol

## MODO DE PREPARO

- **Massa:**
- Misturar todos os ingredientes, despejar e espalhar a mistura em uma forma untada, e levar à geladeira por 60 minutos;

# TORTA HOLANDESA

- **Recheio:**
- Misturar todos os ingredientes com o auxílio de uma batedeira por cerca de 2 a 3 minutos, despejar e distribuir o creme sobre a massa, e levar à geladeira por cerca de 30 minutos;
- **Cobertura**
- Colocar os ingredientes em um recipiente e levar ao microondas por 30 segundos até o chocolate derreter
- Esperar esfriar um pouco e distribuir a mistura de forma homogênea sobre a torta;
- Levar a geladeira por mais 30 minutos, retirar e servir.

# SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS

## INGREDIENTES

- Framboesas e morangos (reserve um pouco da fruta picada)
- uma garrafinha de leite de coco
- Xilitol a seu gosto (ou outro adoçante)

## MODO DE PREPARO

- Lave os morangos e as framboesas (eu gosto de utilizar as frutas congeladas)
- Depois bata tudo no liquidificador ou com um mixer;
- Transfira para um recipiente, adicione as frutas picadas;
- Leve para gelar por no mínimo 3 horas.

# RABANADA

## INGREDIENTES

- Ingredientes:
  - Fatias de pão low carb
  - 1 ovo
  - 1/2 xícara de leite de coco
  - 3 colheres (sopa) de água
  - Açúcar de coco ou adoçante a gosto
  - Canela a gosto
- 
- Para o pão low carb
  - Ingredientes:
  - 1 xícara de farinha de amêndoas
  - 50 g de queijo ralado
  - 3 colheres (sopa) de creme de Leite
  - 3 ovos
  - 3 colheres (sopa) de água
  - 1 colher (sopa) rasa de fermento
  - Amendoim ou castanhas para decorar

# RABANADA

## MODO DE PREPARO DO PÃO

- Coloque dentro de um liquidificador os ovos, a água, o creme de leite, a farinha e o queijo ralado;
- Comece batendo no modo pulsar para que os ingredientes se misturem. Depois bata em velocidade média até formar uma massa homogênea;
- Por ultimo adicione o fermento em pó, misture delicadamente com uma colher;
- Unte uma forma média, ou use uma de silicone. Despeje toda a massa e decore com o amendoim, ou alguma semente de sua preferencia;
- Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos, ou até que ele fique bem douradinho na superfície;
- Desligue o forno, espere amornar e desenforme.
- Dica: Espere o pão amornar totalmente antes de cortar.

# RABANADA

## MODO DE PREPARO DA RABANADA

- Bata levemente o ovo.
- Em outro recipiente coloque a água com o leite de coco e misture bem.
- Passe as fatias de pão no leite depois no ovo.
- Unte uma frigideira com manteiga, coloque as fatias e leve ao fogo baixo.
- Deixe dourar dos dois lados.
- Misture o açúcar com a canela.
- Passe as fatias nessa mistura e sirva!

# ROCAMBOLE DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- **Massa:**
- 4 claras
- 2 colheres (sopa) de cacau
- 1 colher (chá) de fermento
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- uma pitada de canela
- **Recheio:**
- 120g cottage
- 3 colher (sopa) de creme de leite
- 2 colher de sopa de xilitol
- 50g morango

## MODO DE PREPARO

- Bata as claras em neve e então, depois, adicione o cacau, a canela e o fermento.
- Despeje a massa em uma assadeira retangular forrada com papel manteiga e asse a 160°C de 10 a 15 minutos.
- Deixe a massa esfriar.
- Em uma tigela, misture queijo cottage, o creme de leite e o adoçante.
- Corte as frutas de sua escolha em pedaços e adicione o recheio de cottage
- Espalhe o recheio sobre a massa fria e enrole. Deixe o rocambole esfriar na geladeira por pelo menos 2 horas.

# PUDIM

## INGREDIENTES

- 400 ml de leite de coco
- 4 ovos
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 3 colheres de sopa de Xilitol

## MODO DE PREPARO

- 1. Junte todos os ingredientes exceto o adoçante, batendo bem no liquidificador.
- 2. Coloque duas colheres de Xilitol e duas colheres de sopa de água numa forma de alumínio para pudim e leve ao fogão para derreter e formar uma calda (em banho maria). Reserve.
- 3. Coloque o conteúdo do pudim por cima e leve ao forno para cozinhar em banho maria por 40min ou 1h (depende do forno)
- 4. Retire, deixe esfriar e desenforme.
- 5. Leve à geladeira e sirva.



# MOUSSE DE MARACÚJA

## INGREDIENTES

- 200 g de CREME DE LEITE FRESCO
- 1 polpa de maracujá
- SEMENTES DE MARACUJÁ, para decorar

## MODO DE PREPARO

- 1. Em uma vasilha funda, adicione o creme de leite e a polpa de maracujá.
- 2. Com a ajuda de um mixer, bata o creme de leite junto com a polpa de maracujá até que tudo se misture
- 3. Transfira para o pote que você irá servir e adicione as sementes de maracujá
- 4. Para ter certeza que a mousse está na consistência correta, deixe pelo menos 2 horas na geladeira antes de servir.



# Drinks

# MOJITO DE MORANGO

## INGREDIENTES

- 10 a 15 folhas hortelã
- 5 pedras de gelo
- 5 morangos
- 1 colher de sopa xilitol
- 500 ml água com gás

## MODO DE PREPARO

- Quebrar uma ou duas pétalas de hortelã e passar no bocal do copo;
- Colocar 4 morangos e adicione o restante das folhas de hortelã e amasse pra que o morango libere um pouco de líquidos;
- Despejar essa mistura no copo, adicionar as pedras de gelo, o run e completar com água com gás;
- Misture tudo e tintin!

# DRINK DE LEITE DE COCO E MORANGO

## INGREDIENTES

- 1 xicara de morango
- 1/2 xicara de água
- 1/2 xicara de leite de coco
- 1/2 xicara de água com gás
- 4 colheres de sopa de xilitol

## MODO DE PREPARO

- Coloque tudo no liquidificador e bata durante 2 minutos

# DRINK REFRESCANTE DE LIMÃO

## INGREDIENTES

- 1 copo de soda zero
- Suco de 1/2 limão
- 3 anis estrelados
- 1 rodela de limão para enfeitar
- 2 folhas de hortelã para enfeitar
- 1/2 copo de gelo

## MODO DE PREPARO

- Em um copo coloque o gelo e adicione a soda, o suco do limão e os anis, decore com a rodela e as folhas de hortelã

# RECEITAS COMPLEMENTARES

PARA CEIA DE NATAL



Nutricionista - Ana Mungioli

# TORTA DE PERU ASSADO COM ERVAS E VEGETAIS LOW CARB QUEIJO

*Tempo de preparo: 3 horas*

## *Ingredientes*

- 1 peito de peru (cerca de 2kg)
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 ramo de tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto
- 1 abobrinha, 1 pimentão vermelho, 1 pimentão amarelo



## **MODO DE PREPARO**

- Modo de preparo:
- Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque o peru em uma assadeira e tempere com sal, pimenta e ervas frescas.
- Derreta a manteiga e pincele sobre o peru.
- Corte os vegetais e distribua ao redor do peru. Cubra com papel alumínio e asse por 2 horas, retirando o papel nos últimos 30 minutos para dourar.

# SALPICÃO DE FRANGO

*Tempo de preparo: 30 minutos*



## Ingredientes

- 500g de frango desfiado
- 1 cenoura ralada
- 100g de maionese
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1/2 cebola picada
- Salsinha a gosto
- Amêndoas laminadas para decorar

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o frango desfiado com a cenoura, a cebola e a salsinha.
- Adicione a maionese e o creme de leite, misturando bem.
- Decore com as amêndoas laminadas e leve à geladeira por 15 minutos antes de servir.



# TORTA DE QUEIJO

**TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS**



**Ingredientes:**

- 3 ovos
- 100g de farinha de amêndoas
- 100ml de água morna
- 200g de queijo mussarela em cubos
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 tomate picado

## **MODO DE PREPARO**

- Em uma tigela, bata os ovos com a água morna e acrescente a farinha de amêndoas aos poucos.
- Adicione o fermento e misture bem.
- Em uma forma untada, coloque metade da massa, adicione o queijo e o tomate e cubra com o restante da massa.
- Asse por 35 minutos em forno a 180°C.

# LOMBO RECHEADO COM PROVOLONE E COUVE

**TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS**

**Ingredientes:**

- 1kg de lombo de porco
- 300g de queijo provolone
- 4 folhas de couve
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto



## MODO DE PREPARO

- Abra o lombo e tempere com sal e pimenta.
- Refogue o alho com a couve rapidamente e distribua sobre o lombo, colocando o provolone por cima.
- Enrole o lombo como um rocambole e amarre com barbante. Asse em forno a 180°C por 1 hora e meia, cobrindo com papel alumínio.

# MUFFINS DE ATUM

**TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS**

**Ingredientes:**

- 2 ovos
- 1 lata de atum natural
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de café de fermento em pó

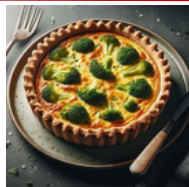


## **MODO DE PREPARO**

- Misture os ovos com a farinha e o atum até formar uma massa homogênea. Adicione o fermento.
- Coloque a massa em forminhas de muffin e leve ao forno a 180°C por 20 minutos.

# QUICHE DE BRÓCOLIS E QUEIJO

**TEMPO DE PREPARO: 1 HORA**



**Ingredientes:**

- Massa:
- 1 xícara e 1/2 de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 ovo
- Sal e temperos a gosto
- 1 colher de sopa de fermento

## **MODO DE PREPARO**

**Recheio:**

- 1/2 cabeça de brócolis cozido
- 3 ovos
- 1 xícara de queijo ralado

**Modo de preparo:**

- Para a massa, misture a farinha de amêndoas, manteiga, ovo e temperos até formar uma massa homogênea.
- Abra a massa em uma forma untada e asse por 15 minutos a 200°C.
- Para o recheio, misture os ovos, queijo e o brócolis. Coloque sobre a massa pré-assada e leve ao forno por mais 20 minutos.

# FELIZ NATAL

**Eu, Ana Mungioli e toda a  
minha equipe desejamos a vocês  
um Feliz Natal!  
Que seja brilhante de alegria e  
iluminado de amor, paz e  
harmonia.**

