

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

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



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 picadinho 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 chimichurri 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 xícara de creme de leite
 - 5 colheres de sopa de xilitol
 - essência de baunilha a gosto
- **Cobertura(ganache):**
 - 1/2 xícara 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 MARACUJÁ

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 xícara de morango
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara 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 rodelas 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 rodelas 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.

