



Receitas Com  
Whey Protein

Coletânea de Receitas

# Sobremesas Low-Carb

*Para Emagrecer Com Prazer*



Senhor  
Tanquinho

*Por Guilherme & Roney*

## APRESENTAÇÃO

*Copyright* © 2018, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito dos autores, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Sobremesas Low-Carb Com Whey Protein, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: [www.senhortanquinho.com](http://www.senhortanquinho.com)

e-mail: [contato@senhortanquinho.com](mailto:contato@senhortanquinho.com)

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](#).

Os autores salientam que não têm nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assumem responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

## ÍNDICE

1.	O PRIMOROSO BOLO GELADO DE COCO LCHF.....	3
2.	SMOOTHIE DE MORANGO DE ALTA PROTEÍNA.....	5
3.	PETIT SUISSE SAUDÁVEL LOW-CARB.....	7
4.	TIRAMISÚ PROTEICO DO SENHOR TANQUINHO .....	9
5.	BOLINHAS DE PRESTÍGIO LOW-CARB ALTAMENTE PROTEICAS.....	12
6.	BROWNIE DELÍCIA DE CHOCOLATE LOW-CARB.....	14
7.	CHEESECAKE 16 TONELADAS.....	16

## 1. O PRIMOROSO BOLO GELADO DE COCO LCHF



[Clique aqui para assistir ao vídeo da receita do bolo gelado de coco LCHF.](#)

### Ingredientes:

- **Bolo:**

3 ovos

100 g whey protein sabor baunilha

100 ml de leite de coco

Suco de 1 laranja

1 colher de chá de fermento

- **Cobertura:**

200 ml de leite de coco

200 ml de creme de leite

50 g de coco ralado sem açúcar

### Preparo:

- **Bolo:**

- Separar as claras das gemas;
- Bater as claras até formar clara em neve;
- Adicionar as gemas, o suco de laranja, o whey protein e o leite de coco e continuar batendo até formar uma mistura homogênea;
- Colocar o fermento e bater por mais 40 segundos na menor velocidade da batedeira;
- Despejar a massa numa forma média e untada com manteiga;
- Levar ao forno pre-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos (ou até que fique dourado);
- **Cobertura:**
  - Misturar o leite de coco e o creme de leite;
  - Espalhar a mistura sobre o bolo assado, assim que sair do forno;
  - Polvilhar com o coco ralado;
  - Levar a geladeira por 3 horas;
  - Servir.

#### **Macronutrientes (na receita inteira):**

- Calorias (aproximado): 1780 kcal
- Proteínas: 100 g (22,5% do total de calorias ingeridas)
- Carboidratos líquidos: 44 g (9,9% do total de calorias ingeridas)
- Gorduras: 134 g (67,6% do total de calorias ingeridas)

## 2. SMOOTHIE DE MORANGO DE ALTA PROTEÍNA



[Clique aqui para assistir ao vídeo da receita do smoothie de morango.](#)

### **Ingredientes (3 smoothies):**

1 xícara de leite de coco

2 xícaras de morango

2 xícaras de gelo

3 colheres de sopa de gelatina zero açúcar de morango (ou sem sabor)

1 scoop de whey protein sabor baunilha ou morango

Adoçante a gosto (opcional)

### **Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes (exceto a gelatina) no liquidificador;
- Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
- Acrescentar a gelatina e bater mais um pouco;
- Servir.



**Macronutrientes (por porção):**

- Calorias (aproximado): 177 kcal
- Proteínas: 14 g (32% do total de calorias ingeridas)
- Carboidratos: 3 g (6% do total de calorias ingeridas)
- Gorduras: 12 g (62% do total de calorias ingeridas)

### 3. PETIT SUISSE SAUDÁVEL LOW-CARB



[Clique aqui para assistir ao vídeo da receita do petit suisse saudável.](#)

#### **Ingredientes (4 danoninhos):**

400 g queijo tofu

1 pacotinho de gelatina zero de morango (ou o sabor de sua preferência)

60 ml de água (ou 6 colheres de sopa)

1 scoop de whey protein de baunilha ou morango

Adoçante a gosto

#### **Preparo:**

- Bater todos os ingredientes no liquidificador;
- Deixar gelar na geladeira por cerca de 60 minutos;
- Retirar e servir.

#### **Macronutrientes por Petit-Suisse:**

- Calorias (aproximado): 182 kcal



- Proteínas: 30,4 g (60% do total de calorias ingeridas)
- Carboidratos: 4,6 g (9% do total de calorias ingeridas)
- Gorduras: 7 g (31% do total de calorias ingeridas)

#### 4. TIRAMISÚ PROTEICO DO SENHOR TANQUINHO



[Clique aqui para assistir ao vídeo da receita do tiramisù proteico.](#)

##### **Ingredientes (2 porções):**

- **Massa:**

2 ovos

70 g de whey protein sabor baunilha

½ xícara de farinha de coco

50 ml leite de coco

1 colher de chá de fermento

200 ml de café adoçado a gosto

- **Creme:**

¼ de xícara de mascarpone (ou cream cheese)

40 g de whey protein sabor baunilha

50 ml de leite de coco;

20 ml de café espresso (ou café bem forte)

Cacau em pó a gosto (opcional)

### **Preparo:**

- **Massa:**
  - Misturar todos os ingredientes (menos o café) e colocar numa assadeira;
  - Levar ao forno cerca de 160°C até que o meio fique sequinho (cerca de 35 minutos);
  - Reservar e deixar resfriar;
  - Após frio, cortar horizontalmente, de modo a formar camadas (sugerimos 3 pedaços para forma 3 camadas);
  - Colocar os pedaços formando camadas dentro de um tupperware, para poder “encharcar” com café;
  - Derramar o café por sobre as camadas;
- **Creme:**
  - Colocar todos os ingredientes num liquidificador e bater;
- **Para finalizar:**
  - Colocar o creme entre as fatias, e no topo da última;
  - Polvilhar com cacau em pó;
  - Opcionalmente, sugerimos cobrir com **calda Walden Farms** sabor Choclater;
  - Servir e se deliciar!

### **Macronutrientes por porção:**

- Calorias (aproximado): 450 kcal
- Proteínas: 47 g (42% do total de calorias ingeridas)
- Carboidratos: 26 g (23% do total de calorias ingeridas)

- Gorduras: 18 g (35% do total de calorias ingeridas)

## 5. BOLINHAS DE PRESTÍGIO LOW-CARB ALTAMENTE PROTEICAS



[Clique aqui para assistir ao vídeo da receita das bolinhas de prestígio.](#)

### Ingredientes (12 bolinhas):

- 140 g de whey protein sabor baunilha
- ¼ de xícara de coco ralado desidratado
- ¼ de xícara de farinha de coco
- 50 ml de leite de coco
- 30 g de chocolate 85% de cacau derretido

### Preparo:

- Acrescentar o whey protein com a farinha de coco e misturar bem;
- Adicionar o leite de coco à mistura (certificar-se de adicionar aos poucos até que a textura fique como a de uma massa);
- Caso a mistura esteja muito úmida ou grudenta, acrescentar um pouco mais de farinha de coco até obter a consistência desejada;

- Moldar a mistura na forma de barrinhas com as mãos;
- Derreter o chocolate amargo e mergulhar as barrinhas nele, cobrindo-as completamente;
- Colocar as barrinhas no freezer por pelo menos 30 minutos;
- Servir!

#### **Macronutrientes por bolinha:**

- Calorias (aproximado): 90 kcal
- Proteínas: 8,9 g (40,7% do total de calorias ingeridas)
- Carboidratos: 2,5 g (11,3% do total de calorias ingeridas)
- Gorduras: 4,7 g (48% do total de calorias ingeridas)



## 6. BROWNIE DELÍCIA DE CHOCOLATE LOW-CARB



[Clique aqui para assistir ao vídeo da receita do brownie delícia de chocolate.](#)

### **Ingredientes (12 porções):**

100 g de whey protein sabor chocolate

100 g de chocolate 85% cacau

5 ovos grandes

80 g de Xilitol

1 colher de sopa de fermento

60 g de manteiga

228 g de cream cheese

120 g calda de chocolate zero calorias Walden Farms

### **Preparo:**

- Preaquecer o forno a 180° C;

- Deixar o cream cheese por uns 20 minutos fora da geladeira para que ele amoleça um pouco;
- Misturar todos os ingredientes numa tigela grande usando uma batedeira ou mixer, até que a mistura fique homogênea;
- Colocar a mistura numa assadeira untada e assar a 180°C por cerca de 20 minutos;
- Deixar resfriar;
- Servir.

#### **Macronutrientes por fatia:**

- Calorias (aproximado): 210 kcal
- Proteínas: 11,2 g (22% do total de calorias ingeridas)
- Carboidratos: 5,7 g (9% do total de calorias ingeridas)
- Gorduras: 15,5 g (69% do total de calorias ingeridas)

## 7. CHEESECAKE 16 TONELADAS



[Clique aqui para assistir ao vídeo da receita do cheesecake low-carb.](#)

### **Ingredientes (12 fatias):**

- 900 g de cream cheese
- 4 ovos grandes
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de canela
- ½ xícara de leite de amêndoas
- 1 xícara de xilitol
- 140 g de whey de seu sabor favorito

### **Preparo:**

- Preaquecer o forno a 180° C;
- Untar uma forma própria para tortas;

- Num liquidificador, misturar todos os ingredientes até que a mistura fique homogênea;
- Colocar toda a mistura na forma;
- Assar por cerca de 40 a 50 minutos;
- Remover do forno e deixar resfriar na geladeira por cerca de 4 a 5 horas;
- Cortar e servir.

**Dica:** Utilizar calda zero caloria Walden Farms sabor chocolate como cobertura.

**Macronutrientes por fatia:**

- Calorias (aproximado): 277 kcal
- Proteínas: 14,7 g (20% do total de calorias ingeridas)
- Carboidratos líquidos: 10,5 g (14% do total de calorias ingeridas)
- Gorduras: 21,1 g (66% do total de calorias ingeridas)