



Café da Manhã Low-Carb Gourmet

BÔNUS #3 - RECEITAS COMPLEMENTARES & ACOMPANHAMENTOS



Senhor.
Tanquinho

PERFEITO PARA AS DIETAS PALEO, KETO, ATKINS, SLOW CARB



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 do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Café da Manhã e Lanches Low-Carb Gourmet, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: www.senhortanquinho.com

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

O autor salienta que não tem nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assume 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

UMA RÁPIDA NOTA SOBRE GORDURAS.....	3
1. PASTA DE AMENDOKETO (PASTA DE AMENDOIM)	6
2. FARINHA DE AMENDOIM	8
3. LEITE DE AMÊndoAS “GOSTO-DE-ECONOMIZAR” CASEIRO	9
4. FARINHA DE AMÊndoAS DO LAVOISIER	11
5. LEITE DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA.....	13
6. FARINHA DE COCO CASEIRA DA VOVÓ CAVERNOSA.....	14
7. ÓLEO DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA.....	15
8. MANTEIGA DE COCO LOW-CARB	16
9. DELICIOSO HOMUS DO BEDUÍNO LOW-CARB	18
10. GHEE.....	19
11. CHANTILLY LOW-CARB SEM AÇÚCAR.....	20
12. NUTELLA “ACALMA-SEU-VÍCIO” LOW-CARB	21
13. MAIONESE CASEIRA PALEOLÍTICA.....	22

UMA RÁPIDA NOTA SOBRE GORDURAS

Ao longo dos livros, você poderá notar que a maioria das receitas leva ou azeite de oliva ou manteiga como gordura para cozinhar - e estas são excelentes fontes naturais de gordura.

Porém, caso você não goste de - ou simplesmente não tenha - alguma delas, vou citar algumas outras fontes de gordura que podem ser utilizadas livremente como substitutas.

Então, vamos a elas.

ÓLEO DE COCO

Além do óleo de coco ser ótimo para a saúde, sendo um dos produtos mais amados pelos seguidores das dietas Low-Carb, ele ainda fornece um sutil, porém saboroso sabor de coco para os seus pratos. Seu único ponto negativo, na minha opinião, é o preço elevado dessa iguaria... No entanto, acredito que todos deveriam ao menos experimentá-lo uma vez. Eu me surpreendi!

Você pode adquiri-lo [clicando aqui](#).

MANTEIGA & GHEE

A manteiga, pelo seu custo-benefício, e pelo sabor que ela confere aos pratos, é minha gordura favorita para cozinhar.

Vale lembrar que a manteiga está praticamente livre da lactose, que é o maior causador de problemas presente no leite.

Caso mesmo assim você não lide bem com a manteiga, saiba que o Ghee é uma alternativa completamente livre de lactose e de caseína.

Para aprender a fazer ghee em casa, veja a receita da página 15.

GORDURA ANIMAL (BOVINA, SUÍNA, ETC)

Mais uma alternativa para cozinhar, esta sendo claramente a mais impopular - o que também faz dela a mais em conta.

Você deve conseguir comprar gordura animal por quilo no seu açougue de confiança (embora talvez eles estranhem o pedido, justamente por ser mais incomum aqui no Brasil).

Você pode pedir para retirarem qualquer pedaço de veia, carne ou sangue da gordura, e depois para cortá-la em pequenos cubos. Então, você pode cozinhar numa panela elétrica, ou numa panela grande, em fogo bem baixo.

Esse processo levará bastante tempo, e você saberá que ele acabou quando todos os pedaços estiverem dourados e secos. Cuidado apenas ao remover a gordura, porque ela estará bastante quente.

Quando resfriar, você terá gordura branca e fria, e pronta para ser utilizada.

AZEITE DE OLIVA

Embora alguns não gostem de utilizá-lo para cozinhar (eu pessoalmente sempre uso manteiga), não acredito que existam muitos problemas se usado esporadicamente. Apenas fique atento porque ele tende a evaporar mais rapidamente do que outros tipos de gordura.

É isso! Após esta rápida instrução sobre as diferentes gorduras, você está pronto para começar a cozinhar deliciosas receitas de café da manhã.

Bom apetite!

Nota importante: todos esses óleos são bons, e você pode se sentir à vontade para escolher o que mais gostar. Ao mesmo tempo, você vai querer **evitar óleos vegetais**, como óleo de milho, óleo de soja ou mesmo de canola ou girassol.

1. PASTA DE AMENDOKETO (PASTA DE AMENDOIM)



[Clique aqui](#) para assistir a nossa versão da Pasta de Amendoim Low-Carb.

Tempo de preparo: 15 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 14g

Ingredientes:

200 g de amendoim sem casca

1 - 2 colheres de chá de adoçante de sua preferência (opcional)

1 - 2 colheres de sopa de manteiga sem sal (opcional)

Preparo:

- Colocar o amendoim em um processador de alimentos (ou liquidificador);
- Bater um pouco o amendoim;
- Parar de bater, abrir e desgrudar a massa das paredes do liquidificador;
- Repetir o processo algumas vezes;

- Adicionar a manteiga e o adoçante;
- Bater novamente até formar uma mistura homogênea;
- Servir ou armazenar na geladeira por até 30 dias.

2. FARINHA DE AMENDOIM

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 16g

Ingredientes:

200 gramas de amendoim descascado sem sal

Preparo:

- Colocar o amendoim em um forno preaquecido na temperatura mínima por cerca de 10-15 minutos;
- Quando estiver morno, despejar em um processador de alimentos e processá-lo;
- Para que não vire pasta de amendoim, você deve monitorar o processo de perto - uma dica é utilizar o modo "pulsar" para impedir que fique tempo em excesso no processador;
- Quando a mistura tiver se transformado em farinha, retirar e armazenar na geladeira ou servir.

3. LEITE DE AMÊndoas “GOSTO-DE-ECONOMIZAR” CASEIRO

Uma interessante adição a várias receitas, especialmente para quem é intolerante à lactose ou está restringindo bastante os carboidratos.

Fica gostoso até no café.

Sugestão: Para fazer leite de Castanhas do Pará, basta substituir as amêndoas por essa outra oleaginosa. **Nós fizemos e gravamos** e ficou uma delícia!



Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 12 - 24 horas

Quantidade de carboidratos por xícara de leite: 2g

Ingredientes (1 litro de leite):

1 xícara de amêndoas (ou castanhas)

4 xícaras de água filtrada

Adoçante de sua preferência (opcional)

Canela (opcional)

Essênciа de baunilha (opcional)

Preparo:

- Deixar a xícara de amêndoas de molho de um dia para o outro (de 12 a 24 horas) em uma bacia com água filtrada;
- Peneirar e enxaguar as amêndoas (que devem estar bem macias e gostosas neste momento - experimente uma!) e colocá-las no liquidificador com as 4 xícaras de água;
- Bater bem por 5 minutos;
- “Coar” a mistura do liquidificador na peneira com um pano em cima espremendo bem ([veja o vídeo](#)), colocando o que sair (que será o leite de amêndoas) em outro recipiente;
- Lavar bem o liquidificador e colocar o leite dentro dele novamente, acrescentando a essênciа de baunilha (se assim quiser);
- Misturar bem por mais 1 minuto;
- Servir, utilizar ou armazenar em um recipiente fechado;
- Reservar a “pasta” de amêndoas para fazer a farinha de amêndoas.

4. FARINHA DE AMÊndoas DO LAVOISIER

Se você acabou de aprender como se faz o leite de amêndoas, então agora vai poder aprender a fazer a farinha de amêndoas.

Porque o Senhor Tanquinho acredita firmemente em Lavoisier, que dizia que “nada se cria, tudo se transforma”.

O que, além de ser bem mais honesto com o meio ambiente (aproveitando de maneira total os ingredientes que você adquire, e minimizando os restos e a produção de lixo), também é bem mais barato do que comprar esses ingredientes nas ditas lojas especializadas.

(E, se você não quiser fazer a farinha logo após ter feito o leite de amêndoas, basta secar bem a “pasta” e armazená-la no freezer em um recipiente bem fechado.)

[Veja o vídeo da receita.](#)

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 4 horas

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 0g

Ingredientes:

“Pasta” de amêndoas (que sobrou da receita do leite de amêndoas)

Preparo:

- Espremer bem a “pasta” de amêndoas, de modo a eliminar toda sua água;

- Espalhar bem a “pasta” agora seca por sobre uma forma que possa ir ao forno;
- Colocar a forma no forno, na menor temperatura possível;
- Aguardar cerca de 3 a 4 horas, checando a intervalos regulares;
- Quando estiver bem sequinha, retirar do forno e reservar;
- Após esfriar, colocar num liquidificador e bater, de modo a deixar a farinha bem fina;
- Utilizar a farinha ou armazenar em um recipiente hermeticamente fechado.

5. LEITE DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 5 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 1g

Ingredientes:

2 xícaras de coco ralado sem açúcar

1,5 xícara de água quente (sem ferver)

Preparo:

- Colocar ambos ingredientes no liquidificador e misturar;
- Esperar cerca de 5 minutos para que a água quente derreta a gordura do coco ralado;
- Ligar o liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea;
- Coar a mistura com auxílio de um pano (ou peneira fina), esperemendo bem para escoar a maior quantidade de líquido;
- Usar o leite de coco ou armazená-lo;
- Reservar a massa que sobrou no pano para fazer a “farinha de coco da vovó cavernosa”.

6. FARINHA DE COCO CASEIRA DA VOVÓ CAVERNOSA

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 3 - 4 horas

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 1g

Ingredientes:

“Pasta” de coco (que sobrou da receita do leite de coco)

Preparo:

- Colocar a massa que sobrou da receita do “leite de coco da vovó cavernosa” em uma assadeira;
- Levar ao forno em sua temperatura mínima por cerca de 3 a 4 horas;
- Deixar a massa no forno até que fique completamente seca e com um tom amarelado (a massa não deverá grudar em suas mãos);
- Esperar esfriar e bater no liquidificador até ficar com a “grossura desejada” (quanto mais bater mais fina fica);
- Utilizar ou guardar em um pote hermeticamente fechado.

7. ÓLEO DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA

Tempo de preparo: 30 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 2g

Ingredientes:

1 embalagem de leite de coco sem açúcar (ou o “leite de coco da vovó cavernosa”)

Preparo:

- Colocar todo leite de coco em uma panela (de preferência uma panela grande de modo que o leite de coco preencha cerca de 1 a 2 dedos dela);
- Levar a panela ao fogo médio - alto;
- Deixar ferver por cerca de 25 a 30 minutos;
- Notar a separação em duas camadas;
- A camada transparente é o óleo de coco;
- Esperar esfriar e transferir o líquido transparente para outro recipiente;
- Utilizar ou guardar em um recipiente fechado.

8. MANTEIGA DE COCO LOW-CARB



[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo completo da receita.

Tempo de preparo: 20 a 40 minutos

Quantidade de carboidratos a cada 100g: 6g

Ingredientes (1 xícara):

100 gramas de coco seco sem casca (ou coco ralado sem açúcar e não desengordurado)

2 a 4 colheres de sopa de óleo de coco

Preparo:

- Colocar o coco em um processador de alimentos (ou liquidificador potente);
- Bater, sempre parando para desgrudar a massa das paredes;
- Adicionar o óleo de coco aos poucos (sempre prestando atenção à consistência da massa);

- Se ainda não tiver alcançado a consistência desejada, adicionar água aos poucos, e continuar batendo no processador até atingir o ponto de uma massa pastosa;
- Colocar em um recipiente e armazenar na geladeira ou na despensa (mais sobre isso abaixo).
- (A manteiga tende a endurecer um pouco quando levada à geladeira.)

9. DELICIOSO HOMUS DO BEDUÍNO LOW-CARB

Tempo de preparo: 10 minutos

Quantidade de carboidratos em uma xícara de homus: 12g

Ingredientes (1 xícara):

1 abobrinha pequena, sem pele e fatiada em cubos pequenos
¼ de abacate
1 dente de alho
2 colheres de sopa de suco de limão
1 pitada de cominho
3 colheres de sopa de tahini (pasta de gergelim)
1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem

Preparo:

- Colocar todos os ingredientes num liquidificador e bater até que a mistura fique homogênea;
- Servir.

Sugestão: polvilhar com páprica na hora de servir.

10. GHEE

Tempo de preparo: 10 a 20 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 0g

Ingredientes:

2 tabletes (cerca de 400 g) de manteiga sem sal

Preparo:

Colocar a manteiga em uma panela alta e levar ao fogo baixo;

Derreter lentamente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos em banho-maria (o tempo irá variar de acordo com a quantidade de manteiga utilizada);

Durante o cozimento irá aparecer na superfície uma camada de espuma, que deve ser retirada de tempos em tempos com uma peneira;

Após esse período, coar o líquido restante com o auxílio de uma peneira com uma gaze;

Armazenar em recipiente com tampa por até 3 meses.

Dica de armazenamento: A durabilidade é grande, porém o produto absorve odores fortes, assim é o ideal é usar o quanto antes.

11. CHANTILLY LOW-CARB SEM AÇÚCAR

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 2g

Ingredientes:

1 embalagem de creme de leite
3 g de adoçante de sua preferência
1 colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

- Colocar todos os ingredientes no vasilhame de sua batedeira;
- Misturá-los com uma colher;
- Colocar o pote na batedeira e ligá-la na velocidade mínima;
- Bater até formar picos firmes;
- Parar de bater quando alcançar o ponto desejado para não desandar com a receita;
- Utilizar ou armazenar em um recipiente fechado.

12. NUTELLA "ACALMA-SEU-VÍCIO" LOW-CARB

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 10 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 15g

Ingredientes:

1 xícara de avelãs

½ xícara de leite de coco

¼ xícara de cacau em pó sem açúcar

¼ colher de chá de essência de baunilha

2 colheres de sopa de óleo de coco ou ghee

1 pitada de sal

Adoçante de sua preferência a gosto

Preparo:

- Levar as avelãs em uma forma ao forno a 180°C por 10 minutos para que suas cascas se soltem mais facilmente;
- Retirar as avelãs e esperar que esfriem;
- Descascar as avelãs;
- Colocar as avelãs descascadas juntamente com o óleo de coco em um liquidificador;
- Bater até que forme um purê (ainda pode ser que sobrem algumas partes sólidas);
- Adicionar o restante dos ingredientes;
- Bater até que a mistura fique homogênea;
- Servir ou guardar na geladeira.

13. MAIONESE CASEIRA PALEOLÍTICA

Tempo de preparo: 15 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 0g

Ingredientes:

3 ovos grandes

1 pitada de sal

1 colher de sopa de vinagre ou limão

Azeite de oliva

Preparo:

- Colocar todos os ingredientes no liquidificador menos o azeite;
- Começar a bater a mistura no liquidificador e ir adicionando um fio de azeite até dar o ponto;
- Parar de bater quando alcançar o ponto desejado para não desandar com a receita;
- Servir ou guardar em um recipiente fechado.