



Bolinhas
& Brownies

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 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@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.	BOLINHO CAPUCCINO DE CANECA	3
2.	BOLINHO DE CHURROS DE CANECA	5
3.	BOLINHO DE CANECA “AMENDOLATE”	6
4.	BOLINHO DE CANECA “DO MINUTO”	8
5.	BOLINHO DE CANECA “BEM-VINDO À TAILÂNDIA”	10
6.	BROWNIES COM CALDA DE CHOCOLATE SEM ASSAR.....	12
7.	BROWNIES SAUDÁVEIS DE ABOBRINHA	15
8.	BROWNIE-FALSO: O PÃO-DOCE COM CHOCOLATE (PALEO)	17
9.	BROWNIE DE CHOCOLATE DE 2 INGREDIENTES	19

1. BOLINHO CAPUCCINO DE CANECA

Começando a nossa rápida série de bolinhos de caneca, este aqui é perfeito para sugerir o amargo do café, sem exagerar – fornecendo o sabor na medida.

Perfeito para dias frios, é uma pedida certa aqui em casa!

Tempo de preparo: 2 minutos

Tempo de espera: 2 minutos

Quantidade de carboidratos por bolinho: 4g

Ingredientes (1 bolinho):

- 1 ovo grande
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de xilitol
- ½ colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 2 colheres de chá de farinha de coco
- 1 colher de chá de café instantâneo

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma caneca;
- Levar ao microondas em alta potência por cerca de 60-90 segundos;

- Virar de cabeça para baixo e bater por sobre um prato para retirar da caneca;
- Opcionalmente, cobrir com coco ralado;
- Servir.

2. BOLINHO DE CHURROS DE CANECA

Este é bastante parecido com o anterior - o que muda são os aromas que fazem lembrar de uma saborosa iguaria - porém agora totalmente low-carb.

Tempo de preparo: 2 minutos

Tempo de espera: 2 minutos

Quantidade de carboidratos por bolinho: 4g

Ingredientes (1 bolinho):

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de xilitol
- ½ colher de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de canela
- ¼ colher de chá de noz-moscada
- ¼ colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de gengibre
- 1 pitada de pimenta da jamaica

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em uma caneca;
- Levar ao microondas em alta potência por cerca de 60-90 segundos;
- Virar de cabeça para baixo e bater por sobre um prato para retirar da caneca;
- Opcionalmente, cobrir com chantilly, canela e xilitol;
- Servir.

3. BOLINHO DE CANECA “AMENDOLATE”



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

Construído sobre a mesma base dos anteriores, o que diferencia este bolinho são as adições do amendoim e do cacau.

Vale a pena também experimentar trocar a manteiga de amendoim por alguma outra do nosso livro de cremes e manteigas – assim você encontra a combinação que funciona melhor para o seu paladar.

Tempo de preparo: 2 minutos

Tempo de espera: 2 minutos

Quantidade de carboidratos por bolinho: 5g

Ingredientes (1 bolinho):

1 ovo

2 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de xilitol

½ colher de chá de fermento em pó

½ colher de chá de essência de baunilha

10g de chocolate 70% cacau

1 colher de sopa de manteiga de amendoim

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma caneca;
- Levar ao microondas em alta potência por cerca de 60-90 segundos;
- Virar de cabeça para baixo e bater por sobre um prato para retirar da caneca;
- Opcionalmente, cobrir com chantilly, ou manteiga de amendoim;
- Servir.

4. BOLINHO DE CANECA “DO MINUTO”



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

Tempo de preparo: 2 minutos

Tempo de espera: 2 minutos

Quantidade de carboidratos por bolinho: 3g

Ingredientes (1 bolinho):

1 colher de sopa de manteiga

1 ovo

Adoçante a gosto

Essência de baunilha (opcional)

1 pitada de sal

¼ de xícara de farinha de amêndoas

chocolate 70% cacau ou mais à gosto

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma caneca;
- Levar ao microondas em alta potência por cerca de 60-90 segundos;
- Virar de cabeça para baixo e bater por sobre um prato para retirar da caneca;
- Servir.

5. BOLINHO DE CANECA “BEM-VINDO À TAILÂNDIA”

Este exótico bolinho conta com o sabor de especiarias para te transportar diretamente para o sul da Ásia: gengibre, cardamomo, cravo da Índia e um sutil toque de baunilha.

Tempo de preparo: 2 minutos

Tempo de espera: 2 minutos

Quantidade de carboidratos por bolinho: 4g

Ingredientes (1 bolinho):

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de xilitol
- ½ colher de chá de fermento em pó
- ¼ colher de chá de canela
- ¼ colher de chá de gengibre
- ¼ colher de chá de cravo da Índia
- ¼ colher de chá de cardamomo
- ¼ colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma caneca;
- Levar ao microondas em alta potência por cerca de 60-90 segundos;

- Virar de cabeça para baixo e bater por sobre um prato para retirar da caneca;
- Opcionalmente, cobrir com chantilly, ou polvilhar canela;
- Servir.

6. BROWNIES COM CALDA DE CHOCOLATE SEM ASSAR

Esses brownies exigem bastantes ingredientes, porém compensam pela facilidade: você não tem de se preocupar em acertar o ponto da massa no forno, porque eles simplesmente não necessitam ser levados ao calor!

Como rendem bastante quantidade, você pode fazer tranquilamente para um dia em que tiver visitas em casa – o único risco de acabar é se todo mundo quiser repetir ;)

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por brownie: 6g

Ingredientes (28 brownies):

- **Para os Brownies:**

1 ½ xícara de nozes cruas em pedaços (cerca de 150 g)

1 ½ xícaras de avelãs cruas ou levemente tostadas (cerca de 200 g)

½ xícara de xilitol

1 pitada de sal

¾ xícara de cacau em pó (cerca de 80 g)

3 colheres de chá de essência de baunilha

- **Para a Calda de Chocolate**

1 xícara de manteiga de coco derretida

1 xícara de avelãs cruas ou levemente tostadas

¼ xícara de cacau em pó

¼ xícara de xilitol

1 colher de chá de essência de baunilha

1 pitada de sal

Preparo:

- **Brownie:**

- Colocar papel manteiga ou vegetal em uma assadeira e reservar;
- Em um liquidificador ou processador de alimentos, misturar as nozes, as avelãs, o xilitol e o sal até que a mistura pareça feita de “migalhas”;
- Adicionar o cacau em pó, a baunilha e 2 colheres de sopa de água e processar até que a mistura comece a se transformar em uma bola (parar e raspar as laterais, se necessário, durante o processamento);
- Colocar a massa do brownie na assadeira e pressionar firmemente com as mãos ou com uma espátula dura para que a mistura fique densa e não haja bolhas de ar;
- Levar à geladeira e preparar a cobertura de chocolate;

- **Calda de Chocolate:**

- Colocar a manteiga de coco, as avelãs, o cacau em pó, o xilitol e o sal em um liquidificador de alta potência;
- Usando uma colher para empurrar a mistura em direção às lâminas, bater até que a mistura se liquefaça (cerca de 5 a 10 minutos), parando para raspar as laterais conforme necessário;
- Adicionar a essência de baunilha e misturar novamente;
- Despejar a mistura sobre a massa de brownie na assadeira;
- Retornar à geladeira até que a calda fique com uma boa consistência (cerca de 1 hora);
- Com o auxílio do papel manteiga ou vegetal, puxar o brownie e colocá-lo em uma tábua;

- Cortar em pedaços e servir.

7. BROWNIES SAUDÁVEIS DE ABOBRINHA

Abobrinha? Por incrível que pareça, esses brownies ficam uma delícia!

(Para fazer o purê de maçã, basta cozinhar duas maçãs no fogão e amassá-las bem).

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos por brownie: 3,8g

Ingredientes (22 brownie):

½ xícara de abobrinha ralada (100g)

5 colheres de sopa de purê de maçã (80g)

1 xícara e 2 colheres de sopa de água (270g)

2 colheres de chá de essência de baunilha

3 colheres de sopa de farinha de linhaça (18g)

10 colheres de sopa de óleo de coco (115g)

¾ xícara de cacau em pó (65 g)

1 xícara de farinha de coco (135g)

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de fermento em pó

¾ xícara de xilitol (150g)

½ xícara de chocolate 70% cacau em pedaços (opcional)

Preparo:

- Pré-aquecer o forno a 175°C e forrar uma assadeira pequena com papel manteiga;
- Em uma tigela grande, misturar os 6 primeiros ingredientes e deixar descansar por, pelo menos, 5 minutos;
- Dica: colocar a abobrinha em um processador para ter pedaços bem finos;
- Misturar todos os outros ingredientes em uma tigela e mexer bastante;
- Despejar uma tigela na outra, mexer até que a mistura fique homogênea e, em seguida, despejar na assadeira;
- Usando uma folha de papel manteiga, pressionar com firmeza até que a massa de brownie cubra uniformemente a assadeira;
- Levar ao forno por 20 minutos;
- Retirar do forno;
- Deixar os brownies descansarem por 15 minutos antes de cortá-los em quadrados;

Sugestão: se for possível, esperar até o dia seguinte para comê-los - eles estarão muito mais saborosos.

8. BROWNIE-FALSO: O PÃO-DOCE COM CHOCOLATE (PALEO)

Ah, o pão! Não importa quanto tempo passe, muita gente simplesmente não consegue se livrar do famigerado pãozinho. E, pior que o pão “normal” – para esse temos substitutos como o Panini Low-Carb – são os pães doces!

Bom, essa foi nossa tentativa de substituir essa iguaria por uma versão mais Paleo. Depois nos diga o que achou!

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 2g

Ingredientes (8 porções):

- **Para a massa do pão:**

4 ovos

1 xícara de leite de coco

7 colheres de sopa de farinha de coco

3 colheres de sopa de cacau em pó

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

¼ xícara de gotas de chocolate

- **Para o creme da cobertura:**

2 claras de ovo

2 colheres de sopa de farinha de coco

Preparo:

- **Pão:**

- Preaquecer o forno a 170°C;
 - Untar 8 forminhas;
 - Bater os ovos na batedeira por cerca de 1 minuto, adicionar o leite de coco e bater novamente;
 - Adicionar a farinha de coco, o bicarbonato de sódio e o cacau em pó e misturar na batedeira por mais um minuto;
 - Colocar a massa nas forminhas untadas;
- **Cobertura:**
 - Bater as claras na batedeira por um minuto, adicionar a farinha de coco e bater novamente;
 - Transferir a cobertura para um saco plástico, cortando a ponta e fazendo cruces no topo dos pãezinhos;
 - Levar ao forno até o ponto desejado (deve levar de 15-20 minutos);
 - Retirar e servir.

9. BROWNIE DE CHOCOLATE DE 2 INGREDIENTES



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

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 2g

Ingredientes (5 porções):

2 ovos

120 g de chocolate 70%

Coco rolado (opcional)

Xerém de Oleaginosas a gosto (opcional)

2 colheres de sopa de adoçante xilitol ou eritritol (opcional)

Preparo:

- Separar as gemas das claras;

- Bater a clara em neve;
- Derreter o chocolate no microondas ou em banho-maria;
- Misturar o chocolate com as gemas até obter uma mistura homogênea;
- Adicionar as claras em neve (e os ingredientes opcionais) à mistura;
- Mexer até obter uma nova mistura homogênea;
- Colocar a mistura em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga sem sal;
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 a 30 minutos (verificar de tempos em tempos se está na hora de retirar do forno);
- Retirar do forno, e cobrir com coco ralado (se desejar);
- Esperar esfriar, servir.