

VOLUME 2

5

RECEITAS

low carb



GRATIS

NOVAS RECEITAS

1 - Coxinha

**Ingredientes:**

- 1 peito de frango desfiado;
- ½ cebola;
- 2 dentes de alho;
- ½ tomate;
- cebolinha a gosto;
- salsinha a gosto;
- 100g de cream cheese;
- farinha de linhaça para empanar.

Modo de preparo: em uma panela, frite a cebola e o alho. Acrescente o frango, misture e coloque os pedaços de tomate. Acrescente a salsinha e a cebolinha e misture bem. Tire da panela e, em uma tigela, junte o frango com o cream cheese. Faça bolinhas em formato de coxinha e use a farinha de linhaça para empanar. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

2 - Espaguete à Bolonhesa



Ingredientes:

Para o molho:

- 500g de carne moída;
- 400g de molho de tomate;
- 400g de tomate, em cubos;
- 400g de cogumelos fatiados;
- 100g de cebola (bem picadinha);
- 20g de alho picado;
- 1 folha de louro (opcional);
- 1 colher (chá) de orégano;
- sal e pimenta do reino a gosto.

Para a massa:

- 400g de abobrinha, espiralizada;
- 300g de beterraba, espiralizada;

Modo de preparo:

Para o molho: em uma panela grande e seca (sem necessidade de azeite ou manteiga), doure a carne em fogo alto até $\frac{3}{4}$ de cozimento. Não retire o líquido nem a gordura que sair da carne. Adicione as cebolas e os cogumelos. Cozinhe até dourar em fogo baixo/médio. Adicione os cubos de tomate. Cozinhe até ficar ligeiramente amolecido. Adicione a carne de volta, junto com o alho e os temperos. Cubra com molho de tomate e deixe ferver por cerca de 10 a 15 minutos. Ajuste o tempero depois de pronto!

Para a massa: cozinhe a abobrinha e a beterraba levemente em fogo alto para ajudar a liberar um pouco da água dos vegetais. Escorra a água da panela. Mantenha o macarrão e o molho separados até que esteja pronto para servir.

3 - Massa de Pizza

**Ingredientes:**

- 100g de peito de frango desfiado;
- 50g de queijo mussarela ralado;
- 3 ovos;
- 13ml de azeite de oliva extra virgem;
- 10g de fermento em pó;

Modo de preparo: adicione todos os ingredientes ao liquidificador e bata até formar uma massa homogênea. Adicione a massa a uma forma de pizza antiaderente (você pode untar a forma com um pouco de azeite). Com uma espátula, espalhe a massa pela forma. Coloque a massa no forno pré-aquecido por 5 minutos à 180°. Deixe a massa assar por aproximadamente 10 minutos de cada lado. Depois, é só colocar o recheio que preferir e assar novamente por mais 10 minutos.

4 - Muffin Salgado de Atum

**Ingredientes:**

- 5 claras;
- 2 gemas;
- 30g de farinha de aveia;
- 1 colher (sopa) de creme de ricota;
- sal a gosto;
- pimenta a gosto;
- 1 lata de atum;
- 1 colher (chá) de fermento.

Modo de preparo: em uma tigela, misture as claras, as gemas, a farinha, o creme de ricota, o sal e a pimenta. Acrescente o atum. Misture e acrescente o fermento. Despeje a mistura nas forminhas de muffin. Leve ao forno médio de 20 a 30 minutos.

5 - Bolinho Red Velvet Proteico



Ingredientes:

Para a massa:

- ¼ xícara de whey sabor baunilha;
- ¼ xícara de iogurte grego sem gordura;
- ½ xícara de clara de ovo;
- 1 beterraba;
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco;
- ¼ xícara de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de stévia líquida;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ½ colher (chá) de corante vermelho;

Para a cobertura:

- ¼ xícara de whey sabor baunilha;
- 1 xícara de iogurte grego sem gordura;
- ¼ xícara de queijo ricota.

Modo de preparo: primeiro, misture todos os ingredientes da massa usando no liquidificador. Em seguida, despeje em quatro forminhas de muffin. Asse a 180°C por cerca de 35 a 40 minutos. Deixe os bolos esfriarem completamente antes de cortá-los horizontalmente em 3 camadas.

Faça o seu recheio misturando todos os ingredientes. Coloque a mistura em um saco de confeiteiro, e adicione ao interior e ao topo dos bolos. Rende 4 porções.

Parabéns, você chegou ao fim!

Ficou com gostinho de quero mais?

Você ganhou 70% de DESCONTO no nosso campeão de vendas:

200 Receitas Low Carb

Corre pois é por tempo limitado!!!

Basta comprar pelo link abaixo:

[200 RECEITAS LOW CARB 2](#)



**Promoção de Lançamento
para você que já é nosso
cliente!**

TEMPO LIMITADO!!!