



**Livro Principal**

**Coletânea De Receitas**

**Café Da Manhã Low-Carb**

***Para Emagrecer Feliz***



**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 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](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](#).

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

INTRODUÇÃO .....	4
UMA NOTA RÁPIDA SOBRE SUBSTITUIÇÕES E INCREMENTOS .....	7
1. SANDUICHINHOS ULTRA-RÁPIDOS DE BACON E ABACATE .....	9
2. PANQUECA LOW-CARB (IDÊNTICA!) .....	11
3. WAFFLES DO BELGA-FIT DE CEBOLINHA COM QUEIJO.....	13
4. DELICIOSO QUICHE DE ESPINAFRE COM QUEIJO FETA.....	15
5. BOLINHO DE CANECA SALGADO PRÁTICO .....	17
6. BOLINHO DE CHUVA DE COUVE-FLOR .....	18
7. ENCHILADAS MATINAIS DE QUEIJO À MODA MEXICANA .....	20
8. ENROLADINHO DE QUEIJO “IMPOSSÍVEL DE ERAR” .....	22
9. PIZZA-CONE DO TIMÓTEO .....	24
10. PÃO LOW-CARB DE FRIGIDEIRA .....	26
11. QUEIJADINHA LOW-CARB MAIS RÁPIDA DO MUNDO.....	28
12. MINI BOLINHOS DE CARNE COM OVO .....	30
13. MINI-PIZZA LOW-CARB DE COUVE-FLOR .....	33
14. COOKIE SABOROSO “ADORO-BISCOITO” DE AMENDOIM.....	35
15. NOSSO PÃO LOW-CARB DE CADA DIA .....	37
16. BOLINHOS DE ABOBRINHA PALEO .....	39
17. ABACA-BACON .....	41
18. BOLO DE COCO ULTRA RÁPIDO DE MICROONDAS.....	43

19. PANQUEQUINHAS MATINAIS DE BACON LOW-CARB.....	45
20. MINGAU DE AVEIA “DE MENTIRINHA” DA VOVÓ PALEO.....	47
21. BOLINHO DE CHOCOLATE DO MINUTO.....	49
22. MUFFIN INGLÊS DE 4 MINUTOS.....	51
23. PANINI DE REQUEIJÃO LOW-CARB (PARA MISTO QUENTE PALEO) .....	53
24. FLAN INSTANTÂNEO DE CHIA-CHOLATE .....	55
25. MUFFINS SALGADOS DE PRODUÇÃO EM MASSA DE PRESUNTO, QUEIJO E VEGETAIS DA ESTAÇÃO .....	56
26. FRITTATA DE QUEIJO & BACON DELICIOSA SUPER LOW-CARB.....	58
27. BROWNIE OVO-LATE GOURMET DE 2 INGREDIENTES .....	60
28. PÃO PLOC: PARMESÃO, LINHAÇA, OVOS E COCO .....	62
29. FLAKERS FALSOS DE LINHAÇA E GERGELIM “ADEUS TIGRÃO” .....	64
30. BOLINHO DE FARINHA DE COCO DE 5 MINUTOS DO TANQUINHO.....	65
31. PETIT SUISSE SAUDÁVEL “ALEGRIA DAS CRIANÇAS” .....	66
32. PÃO DE AMÊNDOAS CONTEMPORÂNEO.....	68
33. EMPADINHA LOW-CARB .....	70
34. BOLO DE CENOURA DA VOVÓ LOW-CARB .....	72
35. PÃO DE QUEIJO LOW-CARB.....	74
BÔNUS: PÃO DE QUEIJO PALEO.....	75
PALAVRAS FINAIS.....	77

## INTRODUÇÃO

Em primeiro lugar, obrigado pelo seu interesse neste livro.

Muito trabalho foi dedicado para que ele pudesse ser finalizado e tomasse essa forma, podendo assim ser uma ferramenta útil para ajudar na verdadeira transformação no corpo e na vida das pessoas.

Por isso, nosso **muito obrigado** por acompanhar nossa jornada no Senhor Tanquinho e pelo feedback positivo, tanto em comentários no site, quanto em emails, quanto em nossas mídias sociais ([Facebook](#), [Instagram](#), [Canal do Youtube...](#))

Sem as palavras de incentivo e agradecimento de vocês, este livro não teria se tornado verdade. Então, novamente, obrigado.

Dito isso, queremos agora abordar por que criamos este livro, e como você pode tirar o maior proveito dele.

## POR QUE CRIAMOS ESTE LIVRO

Acompanhando o enorme [sucesso dos cardápios para emagrecer](#), percebemos que a grande maioria das pessoas conseguia emagrecer e ter bons resultados ao mesmo tempo em que comia alimentos deliciosos.

Porém percebemos que, mesmo para essas pessoas, existia um “gargalo” que poderia ser melhorado. Um ponto único que impedia algumas pessoas de atingir os resultados que desejavam, ou que tornava o seu dia-a-dia mais difícil - até para as que tinham sucesso com o restante da dieta.



E esse ponto foi ficando claro nos muitos emails que recebemos com variações de uma mesma pergunta: **“O que devo comer no café da manhã?”**

Muito bem, este livro traz a resposta.

E confessamos que fazer este livro acabou levando mais tempo do que pretendíamos inicialmente - afinal, pensamos, quanto tempo pode levar para se compilar receitas de café da manhã?

Bem, aparentemente... muitos meses.

Mas nós estamos certos de que foi por uma boa causa: essa demora foi porque queríamos entregar um material que fosse definitivo.

Isto é: um livro de receitas de café da manhã para que você pudesse se inspirar pelo resto da vida, atingisse o corpo que desejasse e não precisasse nunca mais adquirir outro livro de receitas matinais ou se preocupar com seu desjejum.

Sendo assim, todas as receitas foram pessoalmente testadas por nós - sendo que algumas já estão até em **vídeo** (como você poderá conferir a seguir). E podemos te garantir: apenas as melhores receitas passaram por nosso crivo.

Além disso, também quisemos preparar alguns bônus para te entregarmos gratuitamente junto a este livro.

Isso porque acreditamos que eles podem ser boas adições ao seu café da manhã, além de consistirem em opções adicionais para se somarem às mais de 29 receitas que trazemos neste livro.

Sendo assim, os bônus são:

**Bônus #1: Receitas de Shakes & Smoothies Low-Carb**

## **Bônus #2: Sugestões de Lanches & Bebidas Super-Práticos**

## **Bônus #3: Receitas Complementares & Acompanhamentos**

Com todos estes livros, estamos seguros de que seus cafés da manhã e eventuais lanches nunca mais vão sofrer pela falta de sabor, de tempo ou de opções.

Adicionalmente, caso alguma receita tenha ficado confusa, ou caso você tenha algum comentário ou sugestão, pode se sentir à vontade para nos mandar um email e falar conosco diretamente via [contato@senhortanquinho.com](mailto:contato@senhortanquinho.com).

Porque nós fazemos questão de ler todos os emails e sempre tentamos responder à maioria deles.

Por fim, queremos te pedir um único favor: O de, caso você tenha achado este livro útil, de [clique neste link](#) e deixar sua avaliação. Porque sua avaliação 5 estrelas é a melhor maneira de mostrar seu apreço pelo nosso material, e garante que sempre estejamos empenhados em produzir cada vez mais e melhores materiais - tanto gratuitos (como todos os textos e [materiais bônus](#) que oferecemos) quanto coletâneas mais elaboradas (como esta que você tem em mãos).

Sendo assim, esperamos que você aprecie esta obra, e que possa desfrutar da delícia que é se alimentar bem e atingir seus objetivos começando seu dia com um excelente astral, todos os dias.

Desejamos a você muito sucesso, e estamos sempre a sua disposição.

Sinceramente,

Guilherme Torres & Roney Fernandes

## UMA NOTA RÁPIDA SOBRE SUBSTITUIÇÕES E INCREMENTOS

Na maior parte das receitas, mencionamos a manteiga ou o azeite para untar. Entretanto, esses alimentos podem ser livremente substituídos entre si tanto para untar quanto na própria confecção da receita.

Claro que será necessário aplicar algum bom-senso. Afinal, a maior parte das receitas doces não vai bem com azeite de oliva, por exemplo.

Além disso, no caso das receitas, você ainda pode aplicar a substituição entre manteiga, ghee, óleo de coco e azeite de oliva (para mais detalhes, veja **“Uma Rápida Nota Sobre Gorduras”** no livro **Bônus #3: Livro de Receitas Complementares e Acompanhamentos**).

Já para as farinhas (de linhaça, de amêndoa, de coco), a substituição é mais delicada de se avaliar. Eu pessoalmente não arriscaria caso não conhecesse bem os ingredientes em questão.

No entanto, uma substituição fácil no caso da farinha de coco é por coco ralado desidratado sem açúcar. A textura pode não ficar exatamente igual, porém dada a maior facilidade de se obter este ingrediente em relação à farinha, acreditamos que pode valer a pena experimentar.

Para finalizar, uma palavra rápida a respeito dos acréscimos: as receitas aqui estão oferecidas em sua forma mais compacta – isto é, aquela em que julgamos ser possível aliar o sabor interessante à menor complicação e ao menor número de ingredientes possível. Afinal, sabemos como a praticidade é importante para se ter continuidade num plano alimentar de médio e longo prazos (ainda mais de manhã).



Porém, todas as receitas aqui indicadas podem ser acrescidas de alimentos low-carb de sua preferência. No caso de bolinhos, por exemplo, algumas adições simples e saborosas podem ser:

- amêndoas
- castanhas-do-pará
- nozes
- canela em pó
- essência de baunilha
- coco ralado
- cacau em pó

e o que mais sua criatividade permitir.

Para as receitas salgadas, você pode acrescentar, por exemplo:

- queijo parmesão
- guacamole
- muçarela
- orégano
- manjericão
- bacon

e muito mais!

Tendo dito isso, vamos às receitas.

**DICA:** Caso tenha dificuldades em encontrar algum dos ingredientes, você pode pesquisar por sua disponibilidade na loja virtual [Comida de Verdade](#).

## 1. SANDUICHINHOS ULTRA-RÁPIDOS DE BACON E ABACATE



Esses sanduichinhos nada mais são do que uma receita super simples, que você pode deixar preparada na noite anterior, e apenas fritar o bacon de manhã para que ele fique com aquela crocância característica - além de ficar quentinho, claro!

A ideia do “sanduíche” é usar o guacamole como recheio, e o bacon frito no lugar do “pão” - e, sejamos sinceros, fica bem mais gostoso.

Observação: nossa sugestão é que deixe o guacamole preparado de antemão (ele conserva bem na geladeira), de modo que os sanduichinhos fiquem realmente ultra-rápidos.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 2g

**Ingredientes (4 sanduichinhos):**

- **Envoltório (bacon):**

8 tiras de bacon

- **Recheio (guacamole):**

3 abacates

Suco de 1 limão

1 cebola roxa pequena, finamente fatiada

Sal e pimenta a gosto

**Preparo:**

- **Guacamole (recheio):**

- Numa tigela, misturar a cebola roxa picada, o sal, e o suco de limão;
- Reservar;
- Tirar o caroço e a casca dos abacates;
- Colocar metade dos abacates num prato, amassar com um garfo e adicionar à mistura;
- Cortar o restante dos abacates em cubos e acrescentá-los na mistura
- Acrescentar a pimenta e o sal a gosto.

- **Sanduíche:**

- Fritar o bacon (sem usar óleo);
- Colocar o guacamole entre duas fatias de bacon, como se montando um sanduichinho;
- Servir.

## 2. PANQUECA LOW-CARB (IDÊNTICA!)



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

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Quantidade de carboidratos por panqueca:** 4g

### **Ingredientes (1 panqueca):**

1 ovo inteiro

10g (1 cs) de queijo ralado

10g (1 cs) de creme de leite

10g (1 cs) farinha de amêndoas

Gordura para untar (azeite, manteiga ou óleo de coco)

### **Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes em um recipiente;
- Despejar a mistura em uma frigideira untada, em fogo baixo;
- Esperar a mistura ficar firme, e então virá-la;

- Deixar dourar dos dois lados conforme desejado;
- Recheiar conforme desejado, enrolar, e servir.

### 3. WAFFLES DO BELGA-FIT DE CEBOLINHA COM QUEIJO

Não se deixe enganar pelo nome - para ficar com esse formato mais “característico” de waffle, será necessário uma máquina de Waffles.

Porém, fazendo na frigideira fica bom também - você não vai deixar de fazer a receita por causa disso, não é? Afinal, comer com os olhos é bom... mas com a boca é melhor ainda!

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por waffle:** 3g

#### **Ingredientes (6 waffles):**

1 xícara de couve-flor processada no liquidificador

1 xícara de muçarela ralada

1/3 xícara de parmesão ralado

2 ovos

1 colher de sopa de alho moído (ou alho em pó)

1 colher de sopa de cebola em pó (ou pode usar sopa de cebola)

1 colher de sopa de cebolinha finamente fatiada

Sal e pimenta a gosto

#### **Preparo:**

- Aquecer a máquina de waffles até que esteja no ponto (caso não possua uma, você pode simplesmente usar uma frigideira, e fritar primeiro um lado da massa e depois virar e fritar o outro);
- Misturar todos os ingredientes em um recipiente;



- Adicionar parte da mistura na máquina de waffles (ou na frigideira);
- Esperar até que esteja pronto;
- Repetir o processo até esgotar a massa;
- Servir.

#### 4. DELICIOSO QUICHE DE ESPINAFRE COM QUEIJO FETA

Esta é uma de minhas receitas favoritas, especialmente porque você pode adaptá-la para incluir seus vegetais prediletos - ou os que estão mais em conta.

Não gosta de espinafre? Você pode usar pimentão, brócolis, cogumelos...

Enfim, as possibilidades de ingredientes são inúmeras, o que garante que você jamais enjoie desse Quiche.

Como eu gosto muito de espinafre, vou passar essa versão - até porque foi a primeira que fiz - mas, ao mesmo tempo, mudanças são encorajadas. Bom apetite!

PS: eu uso leite integral, porém se você tem problemas com lactose, pode substituí-lo por leite de amêndoas, por exemplo - e ainda se livra dos carboidratos.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 45 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 3g

##### **Ingredientes (6 porções):**

200 g de cogumelos frescos

1 dente de alho moído

300 g de espinafre

4 ovos grandes

1 xícara de leite integral (ou leite de amêndoas)

50 g de queijo Feta (pode ser substituído por queijo cottage)

Parmesão ralado a gosto

200 g de muçarela ralada

Manteiga para untar

Sal e pimenta a gosto

**Preparo:**

- Preaquecer o forno a 180°C;
- Lavar e fatiar finamente os cogumelos;
- Em uma frigideira, fritar o alho e os cogumelos na manteiga em fogo médio, até que soltem toda sua água (cerca de 5 minutos);
- Passar manteiga numa forma, e colocar o espinafre no fundo dela;
- Acrescentar os cogumelos e o queijo feta por sobre o espinafre;
- Numa tigela, bater os ovos até que a mistura fique relativamente homogênea;
- Acrescentar a essa mistura o leite, o parmesão, e sal e pimenta a gosto;
- Mexer bem e acrescentar a mistura na forma, por sobre os espinafres, cogumelos e feta;
- Espalhar a muçarela fatiada sobre a mistura que está na forma e colocar a forma no forno;
- Deixar assando até que fique com uma coloração dourada e com o centro firme (algo entre 45 minutos e 1 hora);
- Fatar e servir.

## 5. BOLINHO DE CANECA SALGADO PRÁTICO

Quer fazer um café da manhã - ou lanche - de sabor salgado e em apenas 2 minutos? Então você precisa conhecer esse bolinho.

Nesta receita, assim como no quiche, usei espinafre de novo (semana do espinafre! hahaha). Porém, você pode usar qualquer legume ou vegetal que preferir.

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 2 minutos

**Quantidade de carboidratos por caneca:** 3g

### **Ingredientes (1 bolinho):**

¼ xícara de folhas de espinafre

1 colher de sopa de ervilhas

1 colher de sopa de brócolis finamente fatiado

1 colher de sopa de queijo ralado de sua preferência

2 ovos

Sal e pimenta a gosto

### **Preparo:**

- Colocar todos os ingredientes em uma caneca;
- Misturar tudo com auxílio de um garfo;
- Levar ao microondas em potência alta por 2 minutos;
- Saborear.

Além de super prática, você pode inventar bastante com essa receita, utilizando cada hora vegetais diferentes conforme sua preferência.

## 6. BOLINHO DE CHUVA DE COUVE-FLOR



2 ingredientes apenas e fica uma delícia. Assim como a receita anterior, você pode ousar bastante e utilizar outros legumes - como abobrinha - para ainda mais diversidade em seus cafés da manhã.

Pode também fazer várias bolinhas para armazenar na geladeira e comer em outros dias.

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

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 40 minutos

**Quantidade de carboidratos por 6 bolinhas:** 5g

**Ingredientes (30 bolinhas):**

350 g de couve-flor

½ de xícara de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta a gosto

**Preparo:**

- Limpar a couve-flor removendo os talos mais grossos;
- Colocar a couve-flor em um recipiente e cobri-la com água;
- Levar o recipiente ao micro-ondas para cozinhar a couve-flor por cerca de 6 minutos;
- Processar bem a couve-flor em um processador de alimentos ou liquidificador, até que fique líquido (preferencialmente com uma textura homogênea e fluida);
- Fazer bolinhas de uns 4 cm de diâmetro com a massa, deixando escorrer qualquer excesso de água proveniente da couve-flor;
- Passar as bolinhas no parmesão;
- Colocar as bolinhas em uma forma que possa ser levada ao forno;
- Levar a forma ao congelador por cerca de 30 minutos para que as bolinhas fiquem bem durinhas;
- Retirar do congelador;
- Levar ao forno a 200°C por cerca de 15 minutos e ir virando as bolinhas a cada 5 minutos para que assem uniformemente;
- Retirar do forno, esperar esfriar e servir.



## 7. ENCHILADAS MATINAIS DE QUEIJO À MODA MEXICANA

Hmmm... café da manhã à moda mexicana! As massas são feitas com couve-flor, e o recheio é de um delicioso queijo muçarela derretido.

E, para deixar seu desjejum ainda mais prático, nossa sugestão é preparar a massa das enchiladas com antecedência, e de manhã cedo apenas aquecê-las.

Arriba!

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 40 minutos

**Quantidade de carboidratos por enchiladinha recheada:** 3g

**Ingredientes (12 enchiladas):**

- **Enchilada:**

500g de couve-flor;

3 ovos;

3 xícaras de muçarela ralada

- **Para recheio:**

½ cebola picada

2 dentes de alho, amassados

4 colheres de azeite de oliva

1 xícara de molho de tomate

2 xícaras de queijo cheddar picado

2 xícaras de parmesão ralado

Sal e pimenta a gosto

Orégano e cominho a gosto

Manteiga para untar

### **Preparo:**

- **Massa:**

- Preaquecer o forno a 230°C;
- Picar a couve-flor num processador de alimentos ou liquidificador;
- Misturar a couve-flor picada, os ovos e a muçarela;
- Em duas formas untadas com manteiga, despejar a massa de modo a formar 12 discos de cerca de 15 cm de diâmetro cada;
- Assar uma forma de cada vez, por cerca de 15 minutos, ou até que as bordas apresentem um leve tom de marrom e a massa esteja dourada;
- Quando as enchiladas esfriarem um pouco, soltá-las da forma e reservar.

- **Recheio:**

- Preaquecer o forno a 180°C;
- Numa panela, fritar a cebola com o alho até que fiquem dourados (cerca de 5 minutos);
- Acrescentar orégano, cuminho, sal, pimenta e o molho de tomate;
- Mexer até que o molho de tomate esteja quente;

- **Enchilada completa:**

- Mergulhar cada massa de enchilada nesse molho, e colocá-las numa forma sem untar;
- Acrescentar queijo por sobre todas as enchiladas;
- Enrolar as enchiladas e cobri-las com o queijo e o molho restantes;
- Deixar assar por 20 minutos, ou até que o queijo esteja bem dourado e gratinado;
- Servir.

**Sugestão adicional:** cobrir com alface picada e tomate e azeitona picados.

## 8. ENROLADINHO DE QUEIJO “IMPOSSÍVEL DE ERRAR”



Um único ingrediente! Além do tempero ou recheio a gosto... realmente, a culinária não fica mais fácil do que isso.

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

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por enroladinho:** 0g

### **Ingredientes (1 enroladinho):**

60 g de muçarela finamente ralada (você pode comprar a peça no mercado e facilmente ralar em casa)

Alho moído (em pó) a gosto

Recheio a gosto

### **Preparo:**

- Espalhar a muçarela em uma frigideira de modo a cobrir seu fundo;
- Levar ao fogo;
- Salpicar com alho a gosto;

- Esperar até que a parte em contato com a frigideira comece a dourar;
- Desligar o fogo e a enrolar a massa;
- Servir com um molho ou recheio de sua preferência.

**Sugestão:** Não recomendamos que congele.

## 9. PIZZA-CONE DO TIMÓTEO

Da união de um prato delicioso com uma forma geométrica subapreciada - e tudo seguindo os princípios paleo low-carb - vem essa nova invenção da culinária moderna: a pizza-cone!

Se comer pizza já era surpreendente o bastante em uma dieta, nesse formato então: você será considerado o novo MasterChef da família.

O único problema é que talvez não acreditem que essa pizza **pode sim** na dieta...

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 6 horas

**Quantidade de carboidratos por cone:** 5g

**Ingredientes (4 cones):**

- **Cone:**

- ½ abobrinha média finamente picada

- 1 ovo

- 1 xícara de queijo parmesão ralado

- **Recheio:**

- 1 xícara de queijo muçarela

- 2 colheres de sopa de extrato de tomate

- Pepperoni (ou calabresa) finamente fatiado

- ½ cebola finamente fatiada

- 1 xícara de queijo ricota

- 4 azeitonas pretas

## **Preparo:**

- **Cone:**

- Preaquecer o forno a 230°C;
- Misturar todos os ingredientes do cone para formar a massa;
- Fazer 4 círculos de 20 cm cada um aproximadamente (pode sobrar um pouco de massa);
- Assar a massa por 12 minutos;
- Deixar a massa resfriar por 20 minutos, até que fique consistente a ponta de ser possível virá-las;
- Com o auxílio de uma espátula, virar as massas e levá-las ao forno até ficarem douradinhas;
- Retirar do forno, esperar esfriar um pouco e enrolar as massas em formato cônico;
- Deixar descansando por 6h.

- **Recheio:**

- Preaquecer o forno a 180°C;
- Em uma assadeira de vidro, pressionar toda a massa de abobrinha restante;
- Cobrir com os vegetais e com queijo;
- Levar ao forno por cerca de 15 minutos (ou até que o queijo fique dourado e borbulhando);
- Retirar e deixar resfriar um pouco;
- Em uma outra tigela, misturar a ricota com as duas colheres de molho e deixar descansar.

- **Montagem:**

- Colocar uma azeitona no fundo do cone;
- Preencher com os vegetais e o queijo até a metade do cone;
- Terminar cobrindo o cone com a mistura de queijo cottage e molho.



## 10. PÃO LOW-CARB DE FRIGIDEIRA



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

**Tempo de preparo:** 7 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 4g

### **Ingredientes (1 pão):**

1 ovo

3 colheres de sopa de farinha low-carb (você pode escolher quais você quer usar e qual a proporção você quer usar)

½ colher de chá de fermento em pó (opcional)

1 colher de sopa de água

sal a gosto

### **Preparo:**

- Misturar bem todos os ingredientes (pode ser com um garfo ou um mixer);

- Distribuir a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco, azeite ou manteiga;
- Quando o pão estiver firme, vire-o;
- Deixar pão dourar dos dois lados até que fique do seu gosto;
- Servir.

## 11. QUEIJADINHA LOW-CARB MAIS RÁPIDA DO MUNDO

É um docinho com queijo? É uma omelete doce? É uma cocada?

Não... É a queijadinha low-carb mais rápida do mundo!

Em 4 minutinhos ela fica pronta... E você pode nos ver fazendo a receita neste [link aqui!](#)



**Tempo de preparo:** 2 minutos

**Tempo de espera:** 3 minutos

**Quantidade de carboidratos por queijadinha:** 2g

**Ingredientes (1 queijadinha):**

1 ovo

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

3 colheres de sopa de leite de coco (opcional)

Azeite ou manteiga para untar a frigideira

**Preparo:**

- Em um recipiente, misturar os três ingredientes até formar uma mistura homogênea;
- A consistência da massa deve ser bem densa, portanto por ser necessário adicionar mais queijo e coco dependendo do tamanho do ovo. A dica é ir sentindo o ponto da massa ao misturar os ingredientes com um garfo;
- Untar uma frigideira com azeite ou manteiga;
- Colocar a mistura em uma frigideira e cobrir seu fundo com o auxílio de um garfo (a mistura deve estar tão densa que não se espalhará sozinha por sobre a frigideira);
- Ligar o fogo e tampar a frigideira;
- Após 2 minutos, abrir e tentar virar a massa, se descolar facilmente, virar a massa, caso contrário, esperar mais um pouco;
- Deixar assando por mais 1 ou 2 minutos;
- Servir.

## 12.MINI BOLINHOS DE CARNE COM OVO



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

Quando começa o mês, o Senhor Tanquinho gosta de comer filet mignon... salmão... até carpaccio!

Já no final do mês, o menu fica um pouco mais... modesto, já que a presença de ovos e carne moída de segunda na geladeira se intensifica. Porém, isso não significa que você não possa fazer receitas saborosas.

E é nesses momentos mais low-cost, que não deixam de ser low-carb, que tiramos essa receita da cartola.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 60 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 4g

### **Ingredientes (4 bolinhos):**

4 ovos cozidos;  
2 colheres de azeite de oliva;  
1 cebola pequena, finamente fatiada;  
700g de carne moída;  
1 pitada de noz moscada;  
1 pitada de orégano;  
Sal e pimenta a gosto;  
1 ovo cru

### **Preparo:**

- Preaquecer o forno a 160°C;
- Aquecer uma frigideira com azeite de oliva e cozinhar as cebolas até que fiquem macias (cerca de 5 minutos);
- Numa tigela, acrescentar a cebola cozida com a carne moída, os temperos e o ovo cru, e misturar bem com as mãos;
- Separar a mistura em 4 porções iguais;
- Rolar cada porção de carne num formato de bola e amassar, deixando assim um formato oval;
- Colocar um ovo cozido no meio de cada um e cobri-lo completamente com a carne, usando suas mãos;
- Numa forma, cozinhar os bolos de carne por cerca de 35 minutos;
- Retirar e deixar esfriar por cerca de 10 minutos;
- Servir.



**Sugestão:** preparar vários bolinhos em um dia para facilitar seu café da manhã dos dias seguintes.

### 13. MINI-PIZZA LOW-CARB DE COUVE-FLOR



Já ensinamos para você como fazer uma pizza com massa de couve-flor... e melhor, em formato de cone!

Porém, nem sempre você vai querer fazer uma receita tão complexa, nem em tanta quantidade.

E, para esses momentos, a mini-pizza low-carb de couve-flor vem bem a calhar.

[Clique aqui para assistir ao vídeo de preparo dessa receita.](#)

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

**Quantidade de carboidratos por mini-pizza:** 1g

**Ingredientes (1 a 2 mini-pizzas):**

¼ couve-flor grande

$\frac{3}{4}$  xícara de muçarela ralada

1 ovo (opcional)

Sal e pimenta a gosto

**Preparo:**

- Ralar a couve-flor crua;
- Misturar com os demais ingredientes até que fique uma massa homogênea;
- Abrir a massa em uma forma untada com azeite;
- Levar ao forno por 15 minutos ou até dourar um pouco (a couve-flor vai soltar um pouco de água);
- Virar a massa e deixar assando por mais 5 minutos;
- Tirar do forno e rechear com o recheio de sua preferência;
- Levar ao forno novamente, dependendo do recheio;
- Servir.

## 14. COOKIE SABOROSO “ADORO-BISCOITO” DE AMENDOIM



Biscoito, adoro biscoito! Pena que não pode na dieta...

Mas será mesmo que não pode? Nesta receita pode!

A única observação é que muita gente não come amendoim... mas ele pode ser facilmente substituído por amêndoas, e também fica uma delícia.

[Clique aqui](#) para ver o vídeo completo da receita.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 10 minutos

**Quantidade de carboidratos por biscoito:** 0,5g

**Ingredientes (6 biscoitos):**

¼ xícara de manteiga

2 colheres de sopa de xilitol

¼ xícara de pasta de amendoim

1 ovo

½ colher de chá de essência de baunilha (opcional)

½ xícara de farinha de amendoim (ou de amêndoas)

1 pitada de sal

**Preparo:**

- Preaquecer o forno a 180°C;
- Forrar uma assadeira com papel manteiga e reservar;
- Em uma tigela misturar a manteiga com o adoçante e a manteiga de amendoim;
- Bater em uma batedeira até que formar uma mistura homogênea;
- Acrescentar o restante dos ingredientes e misturar bem;
- Formar os biscoitos pegando a massa com uma colher e despejando na assadeira (arrumar de forma que fiquem um tanto espaçados para não grudar);
- Amassar os biscoitos com um garfo;
- Levar ao forno por cerca de 8 a 10 minutos;
- Deixar resfriar e servir.

## 15. NOSSO PÃO LOW-CARB DE CADA DIA

Tem gente que não consegue largar o pão de jeito nenhum... afinal, para a maioria das pessoas, comer pão no café da manhã se torna um hábito tão arraigado quanto beber café e escovar os dentes.

Então, se não é possível largar mão do pão de uma vez por todas, pelo menos podemos torná-lo mais saudável. Fora barriga de trigo!

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 4 minutos

**Quantidade de carboidratos por pão:** 13g (rende umas 10 fatias de 1,3g de carboidratos)

### **Ingredientes (1 pão):**

4 colheres de sopa de farinha de coco

2 colheres de sopa de sementes de linhaça moída (ou farinha de linhaça)

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas

½ copo de água

4 ovos

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de creme de leite

Sal a gosto

½ colher de sopa de fermento químico

### **Preparo:**

- Bater as farinhas de coco e amêndoas juntamente com a linhaça no liquidificador;

- Colocar todos os ingredientes em um recipiente e misturar tudo;
- Levar ao microondas por 4 minutos;
- Servir.

## 16.BOLINHOS DE ABOBRINHA PALEO

Bolinhos facinhos de abobrinhas... ops, abobrinhas!

Gosto de fazer vários para ter o lanchinho da semana sempre pronto.

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Tempo de espera:** 15 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 1g

### **Ingredientes (4 bolinhos):**

2 abobrinhas médias

¼ xícara de farinha de coco

1 ovo

Manteiga para untar a frigideira

Alho finamente picado a gosto

Cebola finamente picada a gosto

Cebolinha a gosto

Sal e pimenta a gosto

### **Preparo:**

- Picar finamente as abobrinhas utilizando um processador e reservar em uma tigela grande;
- Salgar com bastante sal a abobrinha e deixar descansando por 10 minutos (o sal irá ajudar a retirar a água da abobrinha);
- Espremer as abobrinhas esmiuçadas para retirar seu excesso de água e colocá-las em outra tigela seca;



- Adicionar a farinha de coco, o ovo e todos outros ingredientes e misturar bem;
- Aquecer uma frigideira e derreter nela uma colher da manteiga;
- Preencher  $\frac{1}{4}$  de xícara com a massa de abobrinha e pressionar a massa contra o fundo da xícara;
- Virar a xícara sobre a frigideira para que a massa caia;
- Você pode fritar mais de um bolinho simultaneamente, dependendo do tamanho da sua frigideira;
- Fritar por cerca de 3 a 5 minutos cada lado, ou até que estejam dourados;
- Servir.

**Observação:** Pode ser necessário adicionar mais manteiga à frigideira a cada vez que enchê-la com bolinhos.

## 17.ABACA-BACON

Abaca-bacon (pronuncia-se “abacabeicon”) é uma mistura de abacate com bacon!

Nela, o abacate servirá como recipiente para o bacon frito - e, claro, será comido também!

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



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 2 minutos

**Quantidade de carboidratos por abaca-bacon:** 2g

### **Ingredientes (2 porções):**

1 abacate cortado ao meio sem caroço

4 fatias de bacon fritas e picadas em quadradinhos

1 fatia de limão

1 colher de sopa de alho amassado

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

**Preparo:**

- Passar o limão (ou seu suco) na parte interna dos abacates para evitar que escureçam;
- Colocar metade dos pedacinhos de bacon em cada uma das metades do abacate;
- Aquecer todos outros ingredientes em uma frigideira;
- Mexer a mistura constantemente com auxílio de uma colher por cerca de 1 a 2 minutos ou até a mistura começar a ferver;
- Retirar do fogo e jogar metade da mistura quente sobre cada uma das metades dos abacates;
- Servir e apreciar.

## 18. BOLO DE COCO ULTRA RÁPIDO DE MICROONDAS

Bolo rápido de microondas e ultra-fácil. Nós gravamos essa receita ([que você pode ver aqui](#)) utilizando dois sachês de sucralose como adoçante e polvilhando canela por cima.

Numa segunda tentativa, colocamos meia colher de essência de baunilha e cobrimos com creme de leite. Ficou muito bom também – e, claro, sem um grama sequer de carboidratos a mais!



**Tempo de preparo:** 4 minutos

**Tempo de espera:** 3 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 2g

**Ingredientes (1 bolinho):**

3 colheres de coco ralado desidratado sem açúcar

2 colheres de leite de coco

1 ovo

2 colheres de sopa de nata ou creme de leite sem soro

1 colher de chá de óleo de coco (ou manteiga)

2 sachês de sucralose (ou menos dependendo do seu gosto)

1 colher de chá de fermento

Canela em pó a gosto (opcional)

1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

### **Preparo:**

- Em um recipiente que possa ir ao microondas, adicionar o leite de coco, o ovo, o creme de leite e os sachês de sucralose;
- Misturar bem;
- Adicionar o fermento e o coco ralado;
- Misturar bem novamente e levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo da potência de seu forno;
- Retirar do microondas e polvilhar com canela em pó;
- Servir.



## 19.PANQUEQUINHAS MATINAIS DE BACON LOW-CARB

Alguém aqui ouviu... bacon? Nós ouvimos!

E fizemos essas panquequinhas de bacon especialmente para o café da manhã... e ficaram tão boas que valeu a pena acordar meia horinha mais cedo para comê-las (ou mesmo começar a trabalhar meia horinha mais tarde ;)).

[Veja o vídeo da receita aqui.](#)



**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 10 minutos

**Quantidade de carboidratos por panquequinha:** 2g

**Ingredientes (6 panquequinhas):**

6 fatias de bacon

3 claras de ovos (ou 3 ovos inteiros para panquequinhas mais encorpadas)

- 1/4 xícara de farinha de coco (pode ser substituída por coco ralado desidratado)
- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor (e sem açúcar)
- 2 colheres de manteiga derretida
- 2 colheres de cebolinha finamente picada
- 1/2 xícara de água

**Preparo:**

- Fritar as fatias de bacon em uma frigideira;
- Retirar as fatias de bacon e picá-las finamente, deixando sua gordura na frigideira;
- Bater bem as claras (ou os ovos inteiros) e reservar;
- Em um recipiente grande misturar a farinha de coco, a gelatina, a cebolinha e o bacon;
- Adicionar a água e misturar bem;
- Ir adicionando lentamente a clara (ou ovos inteiros batidos) enquanto misturar (a massa deve ficar grossa e irregular);
- Abrir a massa e cortá-la em círculos (com não mais que um dedo de grossura);
- Reaquecer a frigideira com gordura em fogo médio;
- Fritar por cerca de 3 minutos cada um dos lados da panquequinha;
- Servir.

## 20. MINGAU DE AVEIA “DE MENTIRINHA” DA VOVÓ PALEO

Se você chegou a se frustrar por alguns segundos que seja porque gosta de um bom mingauzinho de aveia de manhã... ou a noite, no frio...

E se achou que jamais iria comer um desses devido aos carboidratos...

Seus problemas acabaram! Com o mingau de aveia “de mentirinha” - porque não vai aveia - você pode desfrutar o calorzinho e o conforto de um belo mingau sem se preocupar com a contagem dos carboidratos. Ainda mais num dia sem treino: porque num dia frio e preguiçoso, às vezes a última coisa que queremos é sair de casa para treinar.

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por 1 tigela de mingau:** 3g

### **Ingredientes (1 tigela de mingau):**

10 colheres de sopa de sementes de chia

10 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada

10 colheres de sopa de coco ralado desidratado sem açúcar

1,5 colher de sopa de canela em pó

½ xícara de água quente

2 colheres de sopa de creme de leite (ou leite de coco sem açúcar)

Adoçante a gosto

### **Preparo:**

- Adicionar a semente de chia, a linhaça, o coco ralado e a canela em um recipiente e misturar bem, para fazer a “aveia falsa” (isso rende mais



que uma porção de aveia falsa, por isso você deve guardar o restante em um recipiente hermeticamente fechado);

- Colocar  $\frac{1}{2}$  xícara da mistura da “aveia falsa” em uma tigela;
- Adicionar a água, misturar bem e deixar descansar por cerca de 5 minutos;
- Adicionar o adoçante e o creme de leite e misturar até que fique uma mistura homogênea;
- Servir (dependendo do quão low-carb você estiver sendo, pode adicionar algumas frutas como cobertura, como por exemplo amoras ou morangos).

## 21.BOLINHO DE CHOCOLATE DO MINUTO



Você tem um minuto? Porque é isso que leva a mistura dos ingredientes.

Ah, e você tem mais um minuto? Porque é o tempo que o bolinho precisa ficar no microondas. Pronto, dois minutos apenas e a receita está pronta!

Mas espere... o nome é “do minuto”! E agora?

Bom, provamos esse bolinho e concluimos que, pela facilidade, rapidez e sabor, vale a pena correr o risco de gastar 2 minutos para uma receita “do minuto”.

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

**Tempo de preparo:** 1 minuto

**Tempo de espera:** 1 minuto

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 4g

### **Ingredientes (1 bolinho):**

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de sopa do adoçante de sua preferência

1 gema de ovo

Essência de baunilha a gosto

1 pitada de sal

¼ de xícara de farinha de amêndoa

Gotinhas de chocolate 70% (opcional)

### **Preparo:**

- Colocar a manteiga numa forminha de cerâmica e misturar bem com o adoçante (se não tiver uma forminha, pode usar uma caneca normal);
- Adicionar a gema de ovo, a essência de baunilha e o sal, e misturar bem;
- Acrescentar a farinha de amêndoa e mexer;
- Por fim, inserir as gotinhas de chocolate 70%;
- Colocar no microondas por cerca de um minuto;
- Comer de colher, ou deixar esfriar um pouquinho antes de remover da forminha.

## 22. MUFFIN INGLÊS DE 4 MINUTOS

Neste aqui, conseguimos. Acertamos o tempo exato. O muffin inglês de 4 minutos conseguiu honrar a lendária pontualidade britânica e levou - surpresa - 4 minutos.

Very well, sir. Let's cook. ([Clique aqui para assistir ao vídeo da receita.](#))



**Tempo de preparo:** 2 minutos

**Tempo de espera:** 2 minutos

**Quantidade de carboidratos por muffin:** 4g

### **Ingredientes (1 muffin):**

¼ xícara de farinha amêndoas (ou farinha de caju)

1 colher de sopa de farinha de coco

¼ colher de chá de bicarbonato de sódio

Sal a gosto

1 ovo

½ colher de sopa de óleo de coco

2 colheres de sopa de água

**Preparo:**

- Misturar as farinhas, o fermento e o sal em uma tigela pequena;
- Adicionar os ingredientes restantes e misturar novamente até que a mistura fique homogênea;
- Colocar a mistura em forminhas de cerâmica (ou preencher o fundo de uma caneca normal);
- Levar ao microondas por cerca de 2 minutos;
- Retirar do microondas;
- Opcional: colocar em uma sanduicheira para dourar por cerca de 3 minutos;
- Servir (pode ser servido com manteiga amolecida, por exemplo).

## 23. PANINI DE REQUEIJÃO LOW-CARB (PARA MISTO QUENTE PALEO)

Nesta receita, o diferencial é que o requeijão não vai no recheio, e sim na massa.

Para rechear, gosto de presunto e queijo, fazendo um verdadeiro Misto Quente Paleo.

[Clique aqui](#) para ver o vídeo da receita.



**Tempo de preparo:** 3 minutos

**Tempo de espera:** 8 minutos

**Quantidade de carboidratos por panini:** 0g

**Ingredientes (1 panini):**

4 colheres de requeijão cremoso

2 ovos

2 colheres de chá de fermento em pó

2 colheres de queijo parmesão ralado (opcional)

Sal e orégano a gosto

Manteiga para untar

**Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes em uma tigela;
- Untar com azeite uma forma que possa ir ao microondas com cerca de 15 cm de diâmetro;
- Despejar a massa na forma untada;
- Levar ao microondas por cerca de 3 minutos;
- Desenformar e rechear com o que desejar (para fazer o misto quente, recheie com muçarela, presunto, tomate e orégano, ou o recheio de sua preferência);
- Fechar o panini com os ingredientes dentro e levar à frigideira (ou sanduicheira);
- Fritar cada um dos lados até que fiquem douradinhos;
- Servir.



## 24.FLAN INSTANTÂNEO DE CHIA-CHOLATE

Esse delicioso flan pode se tornar ainda mais saboroso e crocante com adições simples como oleaginosas picadas (como amêndoas, castanhas-do-pará ou noz pecã) ou mesmo uma colher de sopa de coco ralado.

**Tempo de preparo:** 2 minutos

**Tempo de espera:** 10 minutos

**Quantidade de carboidratos por pudim:** 4g

### **Ingredientes (3 pudins):**

400 ml de leite de coco sem açúcar

4 colheres de sopa de semente de chia (ou linhaça)

4 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

¼ colher de sopa de adoçante Stevia

½ colher de sopa de essência de baunilha

### **Preparo:**

- Misturar o leite de coco e o cacau até formar uma mistura homogênea;
- Adicionar o restante dos ingredientes e misturar bem;
- Levar ao freezer por cerca de 10 minutos;
- Servir.



## 25. MUFFINS SALGADOS DE PRODUÇÃO EM MASSA DE PRESUNTO, QUEIJO E VEGETAIS DA ESTAÇÃO



Use e abuse da criatividade, essa é apenas uma receita mas poderíamos escrever um livro só sobre suas deliciosas variações.

Isso porque o recheio fica totalmente a seu critério e você pode fazer como quiser, brincando com os sabores e achando a combinação que você mais gosta.

Aqui damos apenas uma sugestão de usar presunto e brócolis, por exemplo, mas você pode substituí-los para ajustar a seu gosto.

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

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 25 minutos

**Quantidade de carboidratos por muffin:** 1g

### **Ingredientes (12 – 18 muffins):**

12 - 15 ovos

1 colher de sopa de orégano (ou tempero de sua preferência)

1 - 2 xícaras de queijo ralado

Pimenta a gosto

200 g de presunto (ou bacon frito ou embutido de sua preferência) em cubos

3 cebolas finamente picadas

Outros legumes de sua escolha cozidos e picados em cubinhos (brócolis, abobrinha, cogumelos, etc.)

Azeite de oliva para untar

**Necessário:** Forminhas de silicone ou de papel

### **Preparo:**

- Preaquecer o forno a 190°C e untar as forminhas com azeite de oliva (se forem as de silicone);
- Misturar os ovos, o tempero, a pimenta e o queijo ralado em um recipiente e reservar;
- Misturar o presunto e os legumes em um outro recipiente;
- Preencher cerca  $\frac{2}{3}$  de cada forminha com a mistura de presunto e legumes;
- Completar o preenchimento das forminhas com a mistura dos ovos;
- Levar ao forno por cerca de 25 a 30 minutos;
- Retirar do forno e servir (parte pode ser congelada para ser comida em outro dia).

## 26. FRITTATA DE QUEIJO & BACON DELICIOSA SUPER LOW-CARB

Hmmmm... só de lembrar dessa receita já deu água na boca!

Nós gostamos bastante da versão com queijo Brie, porém devido ao preço e à dificuldade de encontrar esse queijo, acabamos testando variações com outros tipos também.

Vale a pena experimentar, ainda mais com queijos de consistência mais mole - sendo que com cheddar também fica delicioso.

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 25 minutos

**Quantidade de carboidratos por frittata:** 1g

### **Ingredientes (1 porção):**

2 fatias de bacon picadas

2 ovos grandes

1 colher de sopa de creme de leite

½ dente de alho amassado

Sal e pimenta a gosto

30 g de queijo brie (ou queijo de sua preferência)

Manteiga para untar a frigideira

### **Preparo:**

- Em uma frigideira, frite o bacon picado em fogo médio até que fique crocante;

- Retirar o bacon com uma escumadeira e deixar escorrer em um prato forrado de papel toalha;
- Reservar a frigideira com gordura;
- Em uma tigela grande, bater os ovos com o creme de leite, alho, sal e pimenta e cerca de dois terços do bacon frito;
- Reaquecer a frigideira em fogo baixo para que a gordura do bacon volte a derreter;
- Espalhar a gordura do bacon por toda superfície da frigideira de modo a untá-la;
- Se necessário, terminar de untar a frigideira com manteiga;
- Despejar a mistura de ovos na frigideira e fritar até que as bordas comecem a se soltar (cerca de 10 minutos);
- Colocar a mistura frita em um recipiente, cobrir com o queijo brie e espalhar o restante do bacon;
- Levar a um forno preaquecido em temperatura máxima por no máximo 5 minutos (ou menos);
- Retirar, esperar esfriar e servir.

**Dica:** aumentar a quantidade de ingredientes para a receita render mais.

## 27. BROWNIE OVO-LATE GOURMET DE 2 INGREDIENTES

Este brownie é para quem gosta de simplicidade. Afinal, com apenas 2 ingredientes é impossível ficar mais fácil!

(Tirando receitas com um ingrediente. Ou com zero. Mas aí não estaria nesse livro.)



**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

**Quantidade de carboidratos por por brownie:** 1 a 5g

**Ingredientes (4 a 5 brownies):**

100g de chocolate amargo (de 85% a 99% de cacau)

2 ovos

Creme de leite (opcional)

**Preparo:**

- Separar a gemas das claras;

- Bater as claras em uma batedeira para fazer clara em neve;
- Picar o chocolate em cubos e colocá-los em um recipiente que possa ir ao microondas;
- Levar o chocolate ao microondas por cerca de 1 minuto, retirar e mexer;
- Repetir o processo acima até que o chocolate esteja homogeneamente líquido;
- Adicionar as gemas ao chocolate e misturar bem;
- Adicionar metade da clara em neve à mistura de chocolate e gema e mexer cuidadosamente para que as bolhas de ar da clara em neve não saiam totalmente;
- Quando a mistura estiver homogênea, adicionar a metade restante da clara em neve e repetir o processo;
- Colocar a mistura em forminhas untadas e que possam ir ao forno (encher menos da metade das forminhas pois a mistura cresce bastante);
- Levar ao forno por cerca de 20 minutos;
- Retirar, esperar esfriar, desenformar e servir.



## 28. PÃO PLOC: PARMESÃO, LINHAÇA, OVOS E COCO



Quem vai no supermercado sempre se depara com aqueles pães “integrais” e cheios de grãos - pão “12 grãos”, pão com centeio, com amêndoa, com linhaça...

Porém, este aqui é diferente. Porque nele apenas usamos a farinha de linhaça, sem a adoção de trigo, centeio e, claro, sem glúten (como todas as outras receitas deste livro).

Enfim, se for consumir pão - prefira este!

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

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

**Quantidade de carboidratos por pão inteiro:** 11g



### **Ingredientes (1 pão):**

2 xícaras de farinha de linhaça

6 ovos

6 colheres de leite de coco

$\frac{3}{4}$  de xícara de queijo parmesão ralado

2 colheres de chá de fermento para bolo

1 pitada de sal

### **Preparo:**

- Misturar tudo no liquidificador ou na batedeira;
- Colocar em uma forma de silicone ou uma forma untada;
- Levar a mistura ao forno por cerca de 30 minutos;
- Deixar esfriar um pouco e servir.

## 29. FLAKERS FALSOS DE LINHAÇA E GERGELIM “ADEUS TIGRÃO”

Comece a adotar esse flake como substituto ao cereal matinal (se é que você gosta) e dê adeus à sopa de milho e açúcar daquele tigre laranja.

**Tempo de preparo:** 2 minutos

**Tempo de espera:** 2h15 minutos

**Quantidade de carboidratos da receita inteira:** 30g

**Ingredientes (a quantidade depende do tamanho que você cortar os flakers):**

1 xícara de linhaça

1 xícara de gergelim

100g de queijo parmesão

### **Preparo:**

- Deixar a linhaça de molho em um recipiente grande com água por 2 horas;
- A linhaça irá formar um gel;
- Retirar o restante de água;
- Acrescentar os demais ingredientes e misturar bem, até formar uma massa homogênea;
- Espalhar uma fina camada da massa em uma forma de silicone ou uma forma forrada com papel manteiga;
- Levar ao forno a 180°C;
- Verificar constantemente para evitar que queime;
- Pode ser necessário diminuir a temperatura do forno;
- Retirar, quebrar em vários biscoitinhos e servir.

### 30. BOLINHO DE FARINHA DE COCO DE 5 MINUTOS DO TANQUINHO

Mais um bolinho rápido, e mais uma receita com coco! Esperamos que você goste. :)

**Tempo de preparo:** 1 minuto

**Tempo de espera:** 4 minutos

**Quantidade de carboidratos no bolo inteiro:** 8g

#### **Ingredientes (1 bolo):**

6 colheres de sopa de farinha de coco

1 colher de sopa de óleo de coco

6 colheres de sopa de leite de coco

1 colher de sopa de cacau em pó

50 g de adoçante Stevia

1 colher de sopa de essência de baunilha

1 colher de sopa de fermento químico em pó

2 ovos

#### **Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes colocando por último o fermento;
- Colocar a mistura em um recipiente que vá ao microondas (pode usar uma forma de silicone, por exemplo);
- Levar ao microondas por 4 minutos;
- Retirar e servir.

### 31. PETIT SUISSE SAUDÁVEL “ALEGRIA DAS CRIANÇAS”



“Meu coração/Não sei por que/Bate feliz/Quando te vê.”

(Carinhoso, de Pixinguinha - sendo usado para vender produtos industrializados para crianças.)

Ops, esse é o **Chambinho**! Mas a industrialização permanece.

Felizmente o Senhor Tanquinho traz mais uma invenção para facilitar a vida de quem faz low-carb e tem crianças em casa.

Ideal para crianças de “8 a 80” anos. ;)

[Clique aqui](#) para ver o vídeo dessa receita.

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 60 minutos

**Quantidade de carboidratos por danoninho:** 2g

**Ingredientes (8 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)

Adoçante a gosto

1 scoop de whey de baunilha ou morango (opcional)

**Preparo:**

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

## 32.PÃO DE AMÊNDOAS CONTEMPORÂNEO



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

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de cozimento:** 15 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 4 g

**Ingredientes (2 porções):**

- ¾ xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos grandes
- 5 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 ½ colheres de chá de adoçante (opcional)
- 1 colher de chá de fermento químico

-

**Preparo:**

- Misturar os ingredientes secos em uma tigela;
- Bater os ovos;
- Derreter a manteiga, adicionar à mistura e continuar batendo;

- Dividir a mistura igualmente em 6 partes, colocando em formas para *cupcakes* ou algo equivalente;
  - Assar por 12-17 minutos a 180 graus (varia de acordo com o forno, preste atenção na primeira vez);
  - Deixar esfriar e servir.
- 
- **Dica:** este pão é perfeito para sanduíches de café da manhã, lanchinhos ou como pão de hambúrguer.

### 33.EMPADINHA LOW-CARB



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

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 4 g

**Ingredientes (2 porções):**

1 ovo

½ xícara de farinha de amêndoas

2 colheres de sopa de manteiga

sal a gosto

**Sugestão de recheio:**

- carne moída com tempero a gosto
- queijo prato ou mussarela fatiado

**Preparo:**



- Misturar os ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea;
- Dividir a massa em forminhas (podem ser forminhas de muffin feita de papel, silicone ou mesmo de metal);
- Espalhar a massa nas forminhas, deixando um espaço no meio para rechear;
- Rechear as empadas com carne moída;
- Cobrir as empadas com o restante da massa ou com queijo;
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos;
- Retirar, esperar esfriar, desmoldar e servir.

### 34. BOLO DE CENOURA DA VOVÓ LOW-CARB



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

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 40 minutos

**Quantidade de carboidratos por fatia:** 5g

**Ingredientes (12 fatias):**

4 ovos inteiros

1 cenoura

100 ml óleo de coco

1 xícara de farinha de coco

1 xícara de farinha de amêndoas

4 a 5 colheres de adoçante low-carb (recomenda-se xilitol ou eritritol)

1 colher de fermento químico

200 ml de creme de leite (cobertura)

2 colheres de cacau em pó (cobertura)

3 colheres de xilitol (cobertura)

**Preparo:**

- Bater os ovos, óleo de coco e a cenoura em um liquidificador;
- Colocar todos os outros ingredientes em um recipiente e adicionar a misturar a ele;
- Misturar tudo até ter uma mistura homogênea;
- Levar ao fogo preaquecido em temperatura média por cerca de 40 minutos;
- Retirar, desenformar, cobrir e servir.
- **Para a cobertura**, misturar o creme de leite, o cacau em pó e o adoçante em uma panela em fogo baixo, até que comece a grudar levemente no fundo.

## 35. PÃO DE QUEIJO LOW-CARB



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

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 15 minutos

**Quantidade de carboidratos por pão de queijo:** 0,5g

**Ingredientes (8 pães de queijo):**

1 ovo

100g de mussarela ralada

100g de parmesão ralado

**Preparo:**

- Misturar todos ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea;
- Dividir a massa em forminhas (podem ser forminhas de muffin feita de papel, silicone ou mesmo de metal);
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 20 minutos;

- Retirar, esperar esfriar, desenformar e servir.

## BÔNUS: PÃO DE QUEIJO PALEO



Essa receita não é low-carb mas fica deliciosa, ótima para dias um pouco mais livres!

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

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

**Quantidade de carboidratos por pão de queijo:** 3g

**Ingredientes (25 - 30 pães de queijo):**

100g de queijo ralado

1 xícara de polvilho azedo

1 xícara de creme de leite

(pode ser necessário um pouco mais polvilho ou creme de leite para dar o ponto)

**Preparo:**

- Misturar todos ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea;
- Pode ser necessário adicionar um pouco mais de creme de leite e/ou polvinho para dar o ponto desejado (se estiver muito seca e empelotando, adicionar mais creme de leite, se estiver muito úmida, adicionar mais polvilho);
- No ponto certo é possível dar um formato para as bolinhas de pão de queijo sem que essas estejam muito esfarelentas e sem que grudem na sua mão;
- Fazer bolinhas com massa com o tamanho que você quiser;
- Colocá-las numa forma forrada com papel manteiga;
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos;
- Retirar do forno, esperar esfriar um pouco e servir.

**Observação:** se for comer os pães de queijo muito tempo após fazê-los (no dia seguinte, por exemplo), será necessário esquentá-los, de preferência em uma frigideira (o microondas deve funcionar também).

## PALAVRAS FINAIS

Em primeiro lugar, gostaria de parabenizá-lo por seu interesse no livro de receitas “Café da Manhã Low-Carb Gourmet”.

O fato de ter chegado até aqui mostra que você se dispôs a buscar as melhores informações sobre sua alimentação e estilo de vida, demonstrando interesse em aprender mais sobre sua própria saúde.

Esse espírito de aprendizado é, e sempre será, muito importante para que você consiga atingir seus objetivos, e o faça da maneira correta. Continue assim que você vai longe!

Em segundo lugar, quero me colocar à disposição para sanar quaisquer dúvidas que por ventura tenham surgido enquanto você seguia as receitas deste livro (ou mesmo dúvidas com relação ao próprio site).

Sendo assim, por favor, sinta-se à vontade para entrar em contato conosco através deste e-mail: [contato@senhortanquinho.com](mailto:contato@senhortanquinho.com). Estamos ansiosos para ouvir suas dúvidas, elogios, críticas e sugestões.

E, por fim, deixamos um agradecimento. Espero que você tenha apreciado este cardápio tanto quanto nós gostamos de escrevê-lo.

Obrigado por todo o suporte contínuo ao site, e pelos excelentes resultados que vocês têm atingido. Dentre todas, essa realmente é a nossa maior fonte de satisfação com nossos projetos.