



Especial  
de Natal

Livro de Receitas

# Low-Carb de Natal

Por Senhor Tanquinho (Guilherme & Roney) + Batata Assando (Pedro)



Senhor  
Tanquinho

Batata  
Assando



## APRESENTAÇÃO

*Copyright* © 2016, 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 Natalinas Low-Carb, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Pedro Camargo (Batata Assando), Guilherme Torres e Roney Fernandes (Senhor Tanquinho).

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

canais do Youtube: [Batata Assando](#) / [Senhor Tanquinho](#)

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.

## SOBRE OS AUTORES

Guilherme e Roney são melhores amigos há 7 anos, desde a época em que entraram na faculdade - e saíram da forma.

Aprendendo a se alimentar melhor, o Guilherme eliminou mais de 17 kg de gordura com informações que eles nunca tinham visto em Português, e os dois resolveram registrar seu aprendizado no site Senhor Tanquinho.

Após perceberem uma necessidade por receitas low-carb, criaram também o canal do YouTube.

Já o Pedro sempre gostou de cozinhar e, após perder 7 kg em 3 meses com a dieta low-carb, resolveu unir suas duas paixões no canal Batata Assando.

## INTRODUÇÃO

*“O Natal é uma época mágica...”*

Nesta época, aproveitamos para repassar o ano em retrospectiva, e celebrar a vida e a união com nossa família e nossos amigos.

Talvez você tenha realizado uma grande conquista este ano: resolveu finalmente lutar pela sua saúde, e agora já está no caminho certo para uma vida mais longa e feliz!

Ou talvez esteja começando a aprender sobre alimentação saudável agora, e isso é ótimo também: porque vai assegurar que seu 2017 vai ser o ano da mudança, quem sabe até mesmo o melhor ano da sua vida!

De toda forma, se você é como nós, existem grandes chances de que você esteja procurando opções low carb para a sua ceia de Natal e Ano Novo.

Afinal de contas, este estilo de vida é tão gostoso que não dá vontade de largá-lo nem nessas ocasiões!

Mas saiba que, se quiser largar, tudo bem também: porque não é um dia único que vai colocar por água abaixo um plano bem executado ao longo de um ano todo.

Mas, se você gosta de cozinhar e de surpreender seus amigos, então vai se deliciar com as receitas deste eBook.

Porque elas são muito saborosas mesmo - tanto que achamos que até seus parentes incrédulos vão se surpreender com o sabor da sua “dieta”. ;)

Mas, especialmente, neste livro focamos muito nas estrelas das noites de confraternização: **as sobremesas**.

Isso porque comer muito bem na low-carb na ceia é fácil: afinal de contas, alimentos como peru, tender e chester são naturalmente baixos em carboidratos - e deliciosos!

Pode comer à vontade e inclusive misturá-los uns com os outros.

(E, para não ficar só na “mistura”, te ensinamos a fazer uma deliciosa receita de farofa para acompanhar.)

Aproveitar as bebidas low-carb durante a ceia também é muito fácil.

Porque **vinhos**, espumantes, drinks low-carb, ou mesmo refrigerante zero (não é comida de verdade, mas é low-carb!) ajudam a garantir o sabor e a alegria da sua confraternização.

E, somado a esses dois motivos, vem ainda um terceiro: o de que as sobremesas tendem a ser a “perdição” da maioria das pessoas.

Por isso, desfrute bem destes pratos natalinos.

Porque separamos para você receitas incríveis de sorvete, rabanada, pudim, chocotone (2 versões diferentes!), biscoito de gengibre, e até mesmo bolo de nozes... tudo isso em versões low-carb que não devem em nada às receitas tradicionais!

Bom... na verdade devem em carboidratos! Mas acho que você vai concordar com a gente que isso não é exatamente um problema ;)

Então, aproveite este presente que preparamos para você.

Que seja apenas a primeira das muitas surpresas boas que você receberá nesta época de festas, e ao longo de todo o ano de 2017.

Porque a nossa surpresa melhor de todas em 2016 foi contar com você do nosso lado.

Nosso muito obrigado!

Forte abraço, e excelentes comemorações,

Os autores.

## ÍNDICE

1. FAROFA NATALINA LOW-CARB .....	7
2. PUDIM LOW-CARB CETOGÊNICO .....	9
3. CHOCOTONE LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO.....	11
4. SORVETE CETOGÊNICO “KETOSOSO” .....	13
5. CHOCOTONE LOW-CARB DO BATATA ASSANDO.....	15
6. GINGERBREADS .....	17
7. BOLO DE NOZES .....	19



## 1. FAROFA NATALINA LOW-CARB



[Clique aqui para assistir ao vídeo da Farofa Natalina low-carb.](#)

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

400 g de linguiça calabresa

1 cebola finamente picada

5 dentes de alhos picados

4 tomates picados

4 colheres de óleo de coco (ou manteiga ou azeite ou banha)

½ xícara de farinha de amêndoas

2 xícaras de castanhas do Pará trituradas

20 azeitonas picadas



Sal e pimenta a gosto

**Preparo:**

- Em uma panela, adicionar o óleo de coco, o alho e a cebola e deixar refogar por cerca de 5 minutos;
- Adicionar a calabresa e deixar refogando mais um pouco;
- Adicionar o tomate e as azeitonas e misturar bem;
- Esperar a mistura secar um pouco (o tomate vai soltar um pouco de água);
- Adicionar o restante dos ingredientes e misturar bem;
- Servir.

## 2. PUDIM LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO



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

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 4 horas e 30 minutos

### **Ingredientes:**

7 ovos inteiros

200 ml de creme de leite

200 ml de leite de coco

50g de coco ralado

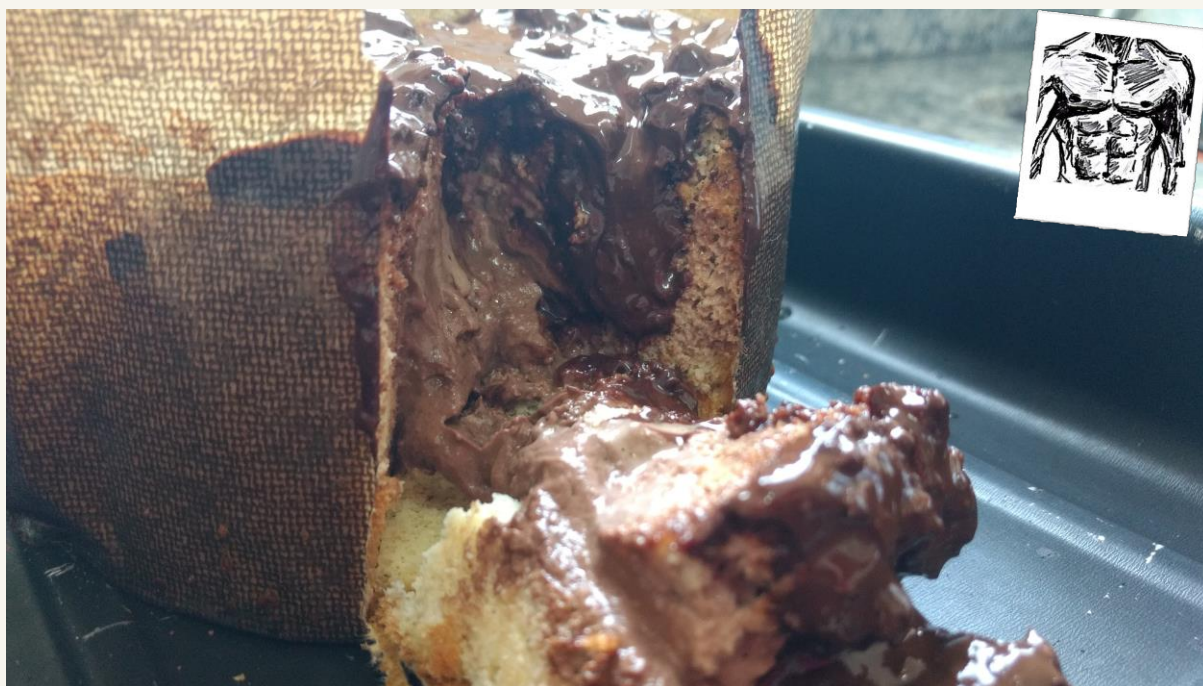
3 colheres de sopa de xilitol

### **Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes com auxílio de um fue, liquidificador ou mixer;
- Caramelizar 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim;

- Despejar a mistura na forma de pudim;
- Levar ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos;
- Retirar do forno e levar à geladeira por cerca de 4 horas;
- Desenformar o pudim, cortar e servir. Adicionar um pouco mais de coco ralado e canela por cima para enfeitar;
- Colocar na geladeira e deixar esfriar por, no mínimo, duas horas, (mas preferencialmente por uma noite toda);
- Cortar em formato de barrinhas;
- Servir.

### 3. CHOCOTONE LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO



[Clique aqui para assistir ao vídeo do Chocotone de Brigadeiro low-carb na versão do Senhor Tanquinho.](#)

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Tempo de espera:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

5 ovos (claras separadas das gemas)

100 g de farinha de amêndoas

10 gotas de Stevia

1 colher de chá de essência de [Brigadeiro low-carb para brigadeiro \(clique aqui para saber como ele é feito\)](#)

#### **Preparo:**

- Separar as claras da gema e bater as claras para fazer clara em neve;

- Adicionar lentamente os outros ingredientes da massa e misturar com cuidado à clara em neve até obter uma mistura homogênea;
- Despejar a mistura em uma forma de panetone e levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos;
- Retirar do forno e esperar esfriar;
- Remover uma “tampa” do panetone juntamente com uma parte de seu miolo e preencher a cavidade com o brigadeiro low-carb;
- Tampar o panetone novamente com as partes removidas anteriormente;
- Opcional: Fazer uma cobertura com chocolate 70% derretido com óleo de coco;
- Servir.

#### 4. SORVETE CETOGENICO “KETOSOSO”



[Clique aqui para assistir ao vídeo do Sorvete Ketososo.](#)

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Tempo de espera:** 3 horas

**Ingredientes:**

7 colheres de sopa de manteiga

300 ml de leite de coco

100 g de creme de leite

50 g de amêndoas trituradas

50 g de coco ralado sem açúcar

2 colheres de sopa de adoçante xilitol

**Preparo:**



- Aquecer a manteiga numa frigideira em fogo baixo e mexer até que ela comece a derreter.
- Quando a manteiga estiver ficando dourada/amarronzada, acrescentar o creme de leite, a Stevia e as pecãs, e mexer bem.
- Adicionar o leite de coco, a mistura da frigideira e a goma xantana a um recipiente. Utilizar um mixer para misturar tudo bem.
- Colocar essa mistura numa sorveteira e utilizá-la de acordo com as instruções de uso.
- Servir.

O sorvete Ketotoso é parte integrante o livro de receitas do [Sistema Fica Keto - clique aqui](#) para saber mais e ter acesso a mais receitas.

## 5. CHOCOTONE LOW-CARB DO BATATA ASSANDO



[Clique aqui para assistir ao vídeo do Chocotone low-carb na versão do Batata Assando.](#)

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 1 hora e 30 minutos

### **Ingredientes:**

3 ovos

1 xícara de farinha de coco

1 xícara de farinha de linhaça dourada

1 xícara de farinha de grão de bico

3 colheres de sopa de leite de coco

3 colheres de sopa de manteiga

1/2 xícara de água bem morna

100 g de chocolate 70% cacau (pode substituir por frutas cristalizadas)

½ xícara de xilitol (ou o adoçante low-carb de sua preferência)

10 g de fermento biológico em pó

1 colher de chá de essência de panetone

### **Preparo:**

- Adicionar em um pote os ovos, todas as 3 farinhas e o adoçante, e então comece a mexer;
- Quando atingir uma mistura densa, adicionar a manteiga e o leite de coco; voltar a mexer;
- Ao atingir uma mistura homogênea, esquentar a água e dissolver o fermento nela, adicionar essa mistura à massa junto a baunilha e ao chocolate amargo;
- Mexer até ter uma mistura homogênea, colocar na forminha de panetone e deixar descansar por 1 hora;
- Após isso levar ao forno por 30 minutos a 180°C;
- Servir.

## 6. GINGERBREADS



[Clique aqui para assistir ao vídeo dos Biscoitos de Gengibre low-carb.](#)

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

### **Ingredientes:**

50 g de farinha de coco

50 g de farinha de linhaça dourada

50 g de farinha de berinjela

3 colheres de sopa de xilitol

1 ovo

50 g de manteiga

1 colher de chá de fermento químico

1 colher de chá de essência de baunilha

1 pitada de sal

1 colher de chá de cravo moído

1 colher de sobremesa de canela em pó

Gengibre ralado a gosto

**Preparo:**

- Adicionar a um pote todas as farinhas, o adoçante, os ovos, a canela, o cravo, a manteiga derretida e os ovos;
- Mexer até obter uma mistura homogênea;
- Adicionar o restante dos ingredientes e mexer até obter uma massa densa a ponto de pegar o formato desejado;
- Moldar os biscoitinhos e levar ao forno por 20 minutos a 180°C;
- Esperar esfriar e servir.



## 7. BOLO DE NOZES



[Clique aqui para assistir ao vídeo do Bolo de Nozes low-carb.](#)

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 25 minutos

### **Ingredientes:**

- **Massa:**

4 ovos

1 e ½ xícaras de farinha de nozes (nozes batidas no liquidificador)

1 xícara de farinha de coco

½ xícara de xilitol

1 colher de chá de essência de baunilha

1 colher de sobremesa de fermento químico



- **Cobertura:**

3 quadradinhos de chocolate 70% cacau

3 colheres de sopa de leite de coco

**Preparo:**

- Colocar os ovos e a baunilha em um liquidificador e bater até ter uma mistura aerada;
- Acrescentar as farinhas de nozes e de coco, o xilitol, e o fermento químico e voltar a bater, até ter uma mistura homogênea;
- Levar ao forno por 20 minutos a 180°C;
- Para a cobertura, juntar os ingredientes em um potinho e levar ao microondas por 30 segundos;
- Retirar e mexer até formar uma calda;
- Jogar por cima do bolo ainda quente;
- Servir.