



Lanches
Práticos

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

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](#).

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 PALAVRA RÁPIDA SOBRE O LIVRO BÔNUS #2	3
1. OLEAGINOSAS: NOZES, CASTANHAS, AMÊndoas e MACADÂMIAS	4
2. OVOS DE CODORNA COM AZEITE E ORÉGANO	4
3. ENROLADINHO DE PRESUNTO (OU PEITO DE PERU) E QUEIJO	4
4. SALAME COM GOTAS DE LIMÃO	4
5. QUEIJO COTTAGE OU CREAM CHEESE COM BERRIES	5
6. CHOCOLATE 85% A 99%.....	5
7. TOMATE CEREJA COM ATUM.....	5
8. GELÉIA DE MOCOTÓ SEM CARBOIDRATOS	6
9. QUEIJO TOFU	6
10. COCO SECO	6
11. SEMENTE DE ABÓBORA	6
12. CHIPS DE ABOBRINHA	7
13. CHIPS DE COUVE	9
14. PARMA-FLOR (PARMESÃO COM COUVE-FLOR)	10
15. CHIPS DE PARMESÃO	11
16. ISCAS “BAR NA MINHA CASA” DE FRANGO OU CONTRAFILE	13
17. VITABACATE.....	14
18. O TRADICIONAL ABACATE COM LIMÃO	15
19. BARRA DE CHOCOLATE “ESCAPADA PERO NO MUCHO”	16
SUGESTÕES DE BEBIDAS PERMITIDAS PARA SEU DIA-A-DIA.....	18

UMA PALAVRA RÁPIDA SOBRE O LIVRO BÔNUS #2: LANCHES & BEBIDAS SUPER PRÁTICOS

Antes de começarmos a explorar as receitas deste livro bônus #2 - Lanches e Bebidas Super Práticos - queremos fazer uma rápida explicação sobre como este livro está organizado.

Para facilitar sua vida e auxiliar você a decidir mais quais receitas ou dicas são mais adequadas para cada vez que abrir este livro, nós o dividimos em duas partes.

Na primeira, colocamos sugestões rápidas de lanches, alimentos que você pode simplesmente pegar e levar para onde for.

São comidas que consideramos bem valiosas de se ter em casa, em potinhos na geladeira, por exemplo, para levar para onde você quiser - ou para comer em caso de fome numa tarde preguiçosa, onde tudo o que menos se quer é pegar as panelas e cozinhar.

Então, nessa primeira parte focamos nesse tipo de situações: lanches rápidos e prontos, para consumo praticamente imediato.

Já para a segunda parte, elencamos receitas de fácil preparo - justamente, lanches rápidos - que envolvem praticamente zero trabalho e são muito saborosos.

A diferença principal entre essas receitas e as sugestões da primeira parte é que estes envolvem algum tipo de trabalho na cozinha - mesmo que não muito.

Ou seja, por mais que sejam receitas super simples, elas necessitam que você tenha alguns equipamentos e algum tempo à sua disposição para prepará-las.

Resumindo, então:

- Na parte 1, lanches simples que você pode comprar e levar para onde quiser. Para garantir que você sempre tenha algo para comer, e sem sair da dieta.
- Na parte 2, alguns lanches simples que você mesmo pode preparar de antemão e levar para qualquer lugar.

Com essa distinção em mente, vamos às sugestões de cada uma das partes.

PARTE I: LANCHES “PEGAR E PARTIR”

1. OLEAGINOSAS: NOZES, CASTANHAS, AMÊndoas e MACADÂMIAS

À exceção de casos de alergia, use e abuse de oleaginosas. Ricas em gorduras boas e micronutrientes (as castanhas do pará são ricas em selênio, por exemplo), consistem em um lanche de fácil transporte e armazenamento, perfeito para todas as horas.

Apenas fique atento com as quantidades, porque é fácil acabar comendo em excesso essas deliciosas guloseimas (e se exceder nos carboidratos).

2. OVOS DE CODORNA COM AZEITE E ORÉGANO

Eu sei que envolve algum preparo - afinal, em algum momento você tem de cozinhar os ovos. Porém, depois de cozidos eles conservam bem na geladeira, e se levá-los temperados previamente com azeite e orégano você não vai ter problemas de sentir aquele ataque de fome no meio do seu dia.

Apenas se certifique de levar também algum tipo de palitinho para comer os ovos - do contrário, essa iguaria pode fazer bastante bagunça!

3. ENROLADINHO DE PRESUNTO (OU PEITO DE PERU) E QUEIJO

Tão simples, tão gostoso e tão barato! Apesar de se tratar de embutidos, é super válido para aquelas horas em que a fome aperta e você não pode ceder a nenhuma tranqueira convencional lotada de trigo e outras porcarias.

Nessa hora, esse rolinho, cujos os ingredientes podem ser encontrados em qualquer padaria ou mercado é a melhor saída!

4. SALAME COM GOTAS DE LIMÃO

Outra facilidade embutida de primeira categoria. Eu adoro salame, com gotas de limão e uma cervejin... com gotas de limão fica uma delícia (deixa a cervejinha para

outra hora). Corte o salame em cubinhos ou rodelas e sirva com esse toque cítrico, garanto que não irá se arrepender de matar sua fome dessa deliciosa maneira.

5. QUEIJO COTTAGE OU CREAM CHEESE COM FRUTAS VERMELHAS OU BERRIES

Eu pessoalmente sou suspeito para falar - afinal, gosto de queijo cottage puro! Com um azeite e manjericão em cima então...

Porém, para quem gosta de misturar sabores, uma dica é, juntamente com o cottage, colocar algumas frutas com poucos carboidratos. Alguns exemplos são morangos, amoras, framboesas, mirtilos... Só não pode exagerar na quantidade de frutas, uma vez que os carboidratos vão se somando rapidamente.

6. CHOCOLATE 85% A 99%

Largar o chocolate pode ser a parte mais difícil da dieta. No entanto, para fazer dessa transição um pouco mais suave você pode começar a consumir chocolates mais ricos em cacau - que, por sinal, são mais pobres em açúcar.

Muita gente questiona o sabor, uma vez que essa variedade tende a ser mais amarga. Porém, se você gosta de café, não deve ter muitos problemas com a adoção desses chocolates, que são mais naturais.

7. TOMATE CEREJA COM ATUM

Tá aí uma combinação de dois alimentos que pode ser considerada praticamente uma refeição: só vai depender da quantidade que você quiser comer.

E você pode incrementar essa combinação da maneira que desejar. Algumas das nossas variações favoritas são com: azeite de oliva, queijo cottage, limão espremido ou cebolinha picada.

8. GELÉIA DE MOCOTÓ SEM CARBOIDRATOS

Ótima opção para variar na dieta, ainda mais para aqueles que são fãs da famosa geléia de mocotó. A versão low-carb está liberada para você, só não sei se é tão gostosa quanto sua versão açucarada, mas tenho certeza que vale a pena a troca.

9. QUEIJO TOFU

Apesar de não ser lá muito paleo por ser produzido a partir da soja, esta é uma opção que agrada a muita gente e é extremamente low-carb. Na hora que bater aquela fome insuportável e não tiver nada de bom (e permitido) a sua disposição, não hesite em comer este belo exemplar da culinária japonesa.

10. COCO SECO

Nada como essa deliciosa fruta tipicamente tropical 1001 utilidades. Não bastasse ser insumo para inúmeras receitas e aparecer nelas sob inúmeras facetas (óleo de coco, farinha de coco, água de coco, coco ralado...), ainda existe mais uma maneira de saboreá-la, e podemos dizer que é a mais natural possível: trata-se do coco seco *in natura!* Basta quebrá-lo e se deliciar com sua polpa, um excelente lanche para todas as ocasiões.

11. SEMENTE DE ABÓBORA

Pode até parecer comida de passarinho – mas você já viu algum passarinho gordo? Brincadeiras à parte, apenas se certifique de comer a parte central das sementes. Afinal, é a casca envoltória que concentra a maior parcela dos carboidratos.

PARTE II: LANCHES DE “PREPARO PRÉVIO”

12. CHIPS DE ABOBRINHA

Muita gente gosta de substituir aqueles calóricos chips de batata ultra processados e cheios de sódio por chips caseiros - de batata doce ou batata inglesa, por exemplo.

E, por mais que estes fiquem deliciosos, eles ainda não são ideais para quem está numa dieta com maior restrição de carboidratos, justamente por serem ricos em carboidratos líquidos.

Porém, uma solução simples para esse dilema é substituir a batata por abobrinha. A receita é de fácil execução, e o resultado é crocante, saboroso e você pode levar à tarde para comer na faculdade ou trabalho, ou mesmo servir para visitas ou comer relaxado quando for ver um filme em casa.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 1,5 hora

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 5g

Ingredientes:

1 abobrinha

Sal, azeite e pimenta do reino a gosto

Preparo:

- Fatiar a abobrinha em rodelas (tomar cuidado para não deixar muito fina. Cerca de 0,5 até 1 cm de espessura é uma boa medida);
- Salgar levemente numa tigela, e reservar por cerca de 30 minutos;

- Colocar as rodelas numa forma com papel vegetal, e tirar bem a umidade com um papel toalha;
- Temperar a gosto (algumas opções são azeite de oliva e/ou pimenta do reino) e levar ao forno na potência mínima;
- Deixar assando por cerca de 1 hora ou até que fiquem crocantes;
- Retirar do forno, esperar esfriar, servir ou guardar para o restante da semana.

13. CHIPS DE COUVE

Se gostou dos chips de abobrinha, então que tal experimentar os de couve?

Para facilitar a execução da receita, você pode lavar o pé de couve assim que o adquirir, e depois guardá-lo na geladeira num tupperware, desde que bem seco (pode usar papel toalha para isso). Assim, as folhas durarão mais.

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 8g

Ingredientes:

100 g folhas de couve, bem sequinhas

Sal, azeite e pimenta do reino a gosto

Preparo:

- Separar as folhas do caule;
- Preaquecer o forno a cerca de 150°C;
- Cortar as folhas com a mão em pedaços menores;
- Colocar as folhas numa tigela e temperar com sal e azeite de oliva;
- Colocar as folhas temperadas numa forma e assar por cerca de 15 minutos ou até que fique crocantes;
- Retirar do forno, esperar esfriar, servir ou guardar para o restante da semana.

14. PARMA-FLOR (PARMESÃO COM COUVE-FLOR)

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 6g

Ingredientes (4 porções):

1 cabeça de couve-flor

½ xícara de parmesão ralado

1 cebola, finamente picada

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

- Preaquecer o forno a cerca de 220°C;
- Limpar a couve-flor e cortá-la em buquês pequenos;
- Numa tigela grande, adicionar a couve-flor cortada, o azeite de oliva, a cebola picada, o sal, a pimenta, e qualquer outro tempero que você desejar (tomilho, salsinha e manjericão são boas adições) e misturar bem;
- Espalhar a mistura numa forma e deixar assando por cerca de 30 minutos ou até que o lado visível fique com uma leve tonalidade de marrom;
- Virar a mistura para assar o outro lado, acrescentar o parmesão ralado por sobre ela e deixar assando por cerca de mais 15 minutos;
- Servir ou armazenar para consumo ao longo da semana.

15. CHIPS DE PARMESÃO

Mais uma receita para nossa seção de “chips”.

Trata-se dos chips de parmesão, o que eu considero o mais gostoso deles – apesar de ser o mais caro também. Mas acredito que valha a pena fazer de vez em quando, ainda mais com as duas versões que trazemos a seguir.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 3 a 30 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 4g

Ingredientes:

100 g de queijo parmesão (pode ser a versão ralada ou mesmo a peça de queijo parmesão curado)

Temperos, como orégano, manjericão e azeite a gosto

Preparo:

- **Parmesão ralado:**

- Preencher com uma fina camada de parmesão alguns potinhos com fundo circular;
- Levar ao microondas por 3 minutos (ou 3x de 1 minuto para testar a potência de seu microondas);
- Retirar, esperar esfriar e servir (ou armazenar para os lanchinhos da semana).

- **Parmesão curado em peça:**

- Forrar uma forma que possa ir forno ou microondas com papel manteiga;

- Dispor as fatias de parmesão de modo que não fiquem em contato umas com as outras;
- Temperar com o que quiser (como azeite ou orégano);
- Levar ao forno preaquecido a 160°C por 25 a 30 minutos ou ao microondas por 3 a 4 minutos em potência máxima;
- Retirar, esperar esfriar e servir (ou armazenar para os lanchinhos da semana).

16. ISCAS “BAR NA MINHA CASA” DE FRANGO OU CONTRAFILÉ

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 10 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 4g

Ingredientes:

500 g de filé de frango ou bife de contrafilé (ou carne de sua preferência)

100 g de farinha de linhaça

2 ovos

Manteiga para fritar

Preparo:

- Colocar a farinha em um prato e os ovos batidos em outro;
- Cortar o filé de frango ou o contrafilé em tiras da grossura desejada;
- Com o auxílio de um garfo, passar as tiras primeiramente nos ovos batidos e depois na farinha e reservar;
- Repetir o processo até esgotar as tirinhas;
- Fritar as tirinhas na manteiga, uma pequena porção de cada vez (pode ser necessário adicionar mais manteiga durante o processo);
- Deixar as tirinhas fritas escorrendo em um recipiente forrado com papel toalha;
- Servir ou reservar em recipientes para o restante da semana.

17. VITABACATE

Vitamina super prática e de-li-ci-o-sa. Sei que é um shake e que poderia estar no Bônus #1, de Shakes e Smoothies, mas por se tratar de uma receita tão fácil, achei que se encaixaria bem no contexto deste livro.

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 5g

Ingredientes:

1 abacate médio

1 xícara de creme de leite ou leite de coco

Adoçante a gosto (opcional)

Limão a gosto (opcional)

Canela a gosto (opcional)

Preparo:

- Colocar a popa de abacate e o creme de leite (ou leite de coco) no liquidificador;
- Adicionar os ingredientes adicionais, caso desejar;
- Bater até formar uma mistura homogênea;
- Você pode adicionar um pouco de água à mistura se achar que a consistência está muito grossa;
- Servir.

18. O TRADICIONAL ABACATE COM LIMÃO

Receitinha clássica, mas que é uma delícia e uma mão na roda.

E o melhor, se você fizer apenas metade da receita, ou seja, utilizar só meio abacate, você pode aproveitar a outra metade para fazer a “VitAbacate”!

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 5g

Ingredientes:

1 abacate médio

Adoçante a gosto (opcional)

Limão a gosto (opcional)

Preparo:

- Retirar a polpa do abacate e colocar em um recipiente;
- Amassar a polpa com o auxílio de um garfo;
- Peneirar a polpa com uma peneira (opcional);
- Adicionar o suco de meio limão e mexer bem;
- Servir.

19. BARRA DE CHOCOLATE “ESCAPADA PERO NO MUCHO” DO SENHOR TANQUINHO

Às vezes uma barra de chocolate 85% não resolve. A vontade de chocolate vem e invade cada pedaço do seu ser - e você deseja mais do que o cacau. Você deseja crocância, e deseja o sabor frutado que apenas uma barra verdadeiramente completa pode te proporcionar.

E é para esses momentos que esta barra de chocolate foi criada: Para quando você quer dar uma escapada... *pero no mucho*.

O único alerta é o seguinte: essa barra provavelmente vai te tirar da **cetose**, uma vez que possui bastantes carboidratos. Ainda assim, é melhor do que comer uma caixa de bombons da Garoto!

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 20 a 30g (dependendo da quantidade de frutas e oleaginosas utilizadas)

Ingredientes:

1 barra de chocolate 70% cacau

4 unidades de castanhas do pará, ou nozes, ou noz pecã, ou amêndoas

Mirtilo, framboesa, amora, morango a gosto

Preparo:

- Derreter o chocolate no microondas num recipiente de vidro, por cerca de 3 minutos;
- Acrescentar as oleaginosas e frutas à mistura líquida;

- Misturar bem;
- Colocar por sobre papel manteiga (para não grudar), e levar à geladeira;
- Após endurecer, se deliciar.

SUGESTÕES DE BEBIDAS PERMITIDAS PARA SEU DIA-A-DIA

Antes de finalizarmos esse livro bônus de sugestões de lanches super-rápidos e práticos, gostaria de complementá-lo com sugestões também de bebidas.

São bebidas que estão sempre à mão, onde quer que você esteja, para você não ter de perder tempo pensando ou elaborando receitas.

Na verdade, são apenas sugestões mesmo, até porque sempre recebo perguntas sobre essas bebidas serem ou não permitidas nas dietas low-carb, por isso acho que cabe essa seção no livro.

Aproveito para incluir uma receita de um drink perfeito para quando você estiver afim de beber alguma coisa sem “jacar”.

Aqui vão as recomendações:

1. Água
2. **Água saborizada**
3. Café
4. Café com creme de leite, leite de coco ou manteiga
5. Chá todos os tipos (tirando os comprados prontos)
6. **Vinho tinto seco**
7. **Drink low-carb** (beba com moderação, mas cuidado para não ficar com vontade de doces quando o álcool subir)