



Cremes &
Manteigas

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.	BANANA COM CHOCOLATE E MANTEIGA DE AMENDOIM.....	3
2.	MANTEIGA DOCE E CROCANTE DE BAIXO CARBOIDRATO	4
3.	BOLAS DUPLAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM.....	6
4.	COALHADA DE LIMÃO SEM AÇÚCAR	7
5.	NUTELLA “ACALMA-SEU-VÍCIO” LOW-CARB	8
6.	PASTA DE AMENDOKETO (PASTA DE AMENDOIM)	9
7.	CHANTILLY LOW-CARB SEM AÇÚCAR.....	11
8.	DANETTE LOW-CARB SAUDÁVEL.....	12
9.	MANTEIGA DE AMÊndoas	14
10.	MANTEIGA DE COCO	15
11.	MANTEIGA CLARIFICADA OU GHEE	17

1. BANANA COM CHOCOLATE E MANTEIGA DE AMENDOIM

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 25g

Ingredientes:

4 colheres de sopa de manteiga de amendoim

½ banana grande e madura (cerca de 100 g)

2 colheres de sopa de cacau em pó

Uma pitada de sal

Preparo:

- Misturar e mexer tudo junto;
- Opcional: para dar um sabor caramelizado, você pode esquentar a banana no micro-ondas por alguns segundos antes de adicionar os outros ingredientes;
- Servir e guardar o que sobrar (se sobrar) na geladeira.

2. MANTEIGA DOCE E CROCANTE DE BAIXO CARBOIDRATO

Tempo de preparo: 10 minutos

Quantidade de carboidratos por colher de sopa: 1,3g

Ingredientes (uma xícara de manteiga low-carb):

1 xícara de macadâmia crua
¾ xícara de caju cru
1 colher de chá de essência de baunilha
¼ colher de chá de canela
¼ colher de chá de gengibre
1 pitada de noz-moscada
1 pitada de cravo-da-índia
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de creme de leite
2 colheres de sopa de xilitol
1 pitada de sal

Preparo:

- Colocar a macadâmia e a castanha de caju em um processador de alimentos ou liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea;
- Adicionar a baunilha, as especiarias e a pitada de sal e continuar processando;
- Em uma panela, dourar a manteiga com o adoçante em pó;
- Quando a manteiga estiver dourada, acrescentar o creme de leite e retirar do fogo;
- Misturar até que a mistura fique homogênea;

- Quando estiver processando, despejar a calda de caramelo e continuar batendo até que a consistência esteja do seu agrado;
- Servir.

Sugestão: fica ótima sobre waffles, cookies, panquecas e afins, ou mesmo para comer de colher.

3. BOLAS DUPLAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos por bolinha: 1,8g

Ingredientes (4 bolinhas):

2 colheres de sopa de Manteiga de Amendoim Caseira

2 colheres de sopa de Manteiga de Amêndoas Caseira

2 colheres de sopa de Manteiga

2 colheres de sopa de Creme de Leite

2 colheres de chá de xilitol

Preparo:

- Adicionar a manteiga de amendoim e a manteiga de amêndoas a uma tigela de cerâmica;
- Adicionar a manteiga, o creme de leite e o xilitol;
- Misturar bem;
- Colocar no congelador por 20-40 minutos, até que a consistência desejada seja obtida;
- Fazer bolinhas e servir.

Sugestão: decorar com amendoim picado ou lascas de amêndoas e raminhos de hortelã.

4. COALHADA DE LIMÃO SEM AÇÚCAR

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 10 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 10g

Ingredientes:

½ xícara de suco de limão

2 ovos grandes

2 gemas grandes

6 colheres de sopa de manteiga

Xilitol (ou adoçante de sua preferência) a gosto

Preparo:

- Em uma panela, colocar o suco de limão, o adoçante, os ovos e as gemas e misturar bem;
- Adicionar a manteiga e levar ao fogo em temperatura baixa, mexendo continuamente;
- Quando toda a manteiga estiver derretida, aumentar o fogo para médio-alto e continuar a mexer até engrossar (quando estiver pronta, a mistura deve ter a consistência de condicionador de cabelos);
- Retirar do fogo e passar por uma peneira para remover quaisquer pedaços de ovo;
- Colocar na geladeira para resfriar (por cerca de 1 hora);
- Servir.

5. NUTELLA "ACALMA-SEU-VÍCIO" LOW-CARB

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 10 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 15g

Ingredientes:

1 xícara de avelãs

½ xícara de leite de coco

¼ xícara de cacau em pó sem açúcar

¼ colher de chá de essência de baunilha

2 colheres de sopa de óleo de coco ou ghee

1 pitada de sal

Adoçante de sua preferência a gosto (opcional)

Preparo:

- Levar as avelãs em uma forma ao forno a 180°C por 10 minutos para que suas cascas se soltem mais facilmente;
- Retirar as avelãs e esperar que esfriem;
- Descascar as avelãs;
- Colocar as avelãs descascadas juntamente com o óleo de coco em um liquidificador;
- Bater até que forme um purê (ainda pode ser que sobrem algumas partes sólidas);
- Adicionar o restante dos ingredientes;
- Bater até que a mistura fique homogênea;
- Servir ou guardar na geladeira.

6. PASTA DE AMENDOKETO (PASTA DE AMENDOIM)



[Clique aqui](#) para assistir a nossa versão da Pasta de Amendoim Low-Carb.

Tempo de preparo: 15 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 14g

Ingredientes:

200 g de amendoim sem casca

1 - 2 colheres de chá de adoçante de sua preferência (opcional)

1 - 2 colheres de sopa de manteiga sem sal (opcional)

Preparo:

- Colocar o amendoim em um processador de alimentos (ou liquidificador);
- Bater um pouco o amendoim;
- Parar de bater, abrir e desgrudar a massa das paredes do liquidificador;
- Repetir o processo algumas vezes;

- Adicionar a manteiga e o adoçante;
- Bater novamente até formar uma mistura homogênea;
- Servir ou armazenar na geladeira por até 30 dias.

7. CHANTILLY LOW-CARB SEM AÇÚCAR

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 15g (com xilitol)

Ingredientes:

1 embalagem de creme de leite fresco

1 colher de sopa de xilitol (opcional)

1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Preparo:

- Colocar todos os ingredientes no vasilhame de sua batedeira;
- Misturá-los com uma colher;
- Colocar o pote na batedeira e ligá-la na velocidade mínima;
- Bater até formar picos firmes;
- Parar de bater quando alcançar o ponto desejado para não desandar com a receita;
- Utilizar ou armazenar em um recipiente fechado.

8. DANETTE LOW-CARB SAUDÁVEL



[Clique aqui](#) para assistir à versão do Danette Low-Carb do nosso parceiro Batata Assando.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 4,5g

Ingredientes:

3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

50g de manteiga sem sal

200 ml de creme de leite

1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Preparo:

- Em um liquidificador, colocar o creme de leite;
- Derreter a manteiga no microondas e adicionar ao pote;
- Acrescentar o cacau em pó e bater bem;
- Quando a mistura ficar homogênea, acrescentar a essência de baunilha e bater por cerca de 2 minutos;
- Levar à geladeira por cerca de 40 minutos para esfriar;
- Servir.

9. MANTEIGA DE AMÊNDOAS

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 21g

Ingredientes:

2 xícaras de amêndoas

Preparo:

- Colocar as amêndoas em um forno preaquecido na temperatura mínima por cerca de 10-15 minutos;
- Quando estiverem mornas, despejá-las em um processador de alimentos e processá-las por cerca de 20 minutos;
- Retirar e armazenar na geladeira ou servir.

10. MANTEIGA DE COCO



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

Tempo de preparo: 20 a 40 minutos

Quantidade de carboidratos a cada 100g: 6g

Ingredientes (1 xícara):

100 gramas de coco seco sem casca (ou coco ralado sem açúcar e não desengordurado)

2 a 4 colheres de sopa de óleo de coco

Preparo:

- Colocar o coco em um processador de alimentos (ou liquidificador potente);
- Bater, sempre parando para desgrudar a massa das paredes;
- Adicionar o óleo de coco aos poucos (sempre prestando atenção à consistência da massa);

- Colocar em um recipiente e armazenar na geladeira ou na despensa (mais sobre isso abaixo).
- (A manteiga tende a endurecer um pouco quando levada à geladeira.)

11. MANTEIGA CLARIFICADA OU GHEE

Tempo de preparo: 10 a 20 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 0g

Ingredientes:

2 tabletes (cerca de 400 g) de manteiga sem sal

Preparo:

Colocar a manteiga em uma panela alta e levar ao fogo baixo;

Derreter lentamente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos em banho-maria (o tempo irá variar de acordo com a quantidade de manteiga utilizada);

Durante o cozimento irá aparecer na superfície uma camada de espuma, que deve ser retirada de tempos em tempos com uma peneira;

Após esse período, coar o líquido restante com o auxílio de uma peneira com uma gaze;

Armazenar em recipiente com tampa por até 3 meses.

Dica de armazenamento: A durabilidade é grande, porém o produto absorve odores fortes, assim é o ideal é usar o quanto antes.