



# Seleção de Receitas Com Kefir do Senhor Tanquinho



# APRESENTAÇÃO

Copyright © 2017, 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).

*“Seleção de Receitas Com Kefir do Senhor Tanquinho”.*

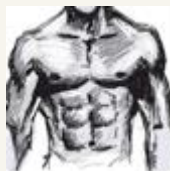
Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

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

1.	PANQUECAS FOFINHAS DE KEFIR .....	2
2.	SORVETE DE BAUNILHA COM KEFIR.....	3
3.	SMOOTHIE DE KEFIR.....	4
4.	SORVETE DE CHOCOLATE E AMENDOIM COM KEFIR .....	5
5.	SMOOTHIE DE KEFIR MARAVILHA .....	6
6.	SMOOTHIE AMENDOCREME DE CHOCOLATE COM KEFIR .....	7
7.	SMOOTHIE DE MORANGO E KEFIR DE ALTA PROTEÍNA .....	8
8.	MANTEIGA DE KEFIR .....	9
9.	QUEIJO DE KEFIR .....	10
10.	COBERTURA DE ABÓBORA E KEFIR.....	11

## 1. Panquecas Fofinhas de Kefir

As panquecas mais deliciosas, mais fofas que você já comeu, e feitas com kefir!

**Tempo de preparo:** 15 minutos (5-6 minutos por vez)

### **Ingredientes (10 - 12 porções):**

2 xícaras de farinha de amêndoas

1 1/2 colheres de chá bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de sal

2 xícaras de kefir

1/2 xícara de creme de leite fresco

1 colher de café de essência de baunilha

2 ovos ligeiramente batidos

Opcional: Frutas low-carb frescas ou manteiga, para servir

### **Preparo:**

Em uma tigela grande, misturar a farinha, o bicarbonato de sódio e o sal;

Em uma outra tigela, juntar o kefir, o creme de leite, a essência de baunilha e os ovos;

Adicionar à mistura seca e mexer apenas para incorporar os líquidos. A massa terá um aspecto irregular;

Pré-aquecer a frigideira ou chapa em fogo médio;

Colocar um pouco de azeite/óleo/manteiga na chapa ou frigideira e em seguida, uma colher de massa;

Quando várias bolhas subirem para a parte de cima da panqueca (cerca de 3-4 minutos), virar e continuar cozinhando até ficar pronto (cerca de 1-2 minutos);

Servir imediatamente, ou manter as panquecas aquecidas em um prato colocado no forno até que todas estejam prontas;

Servir com manteiga ou frutas low-carb frescas.

## 2. Sorvete De Baunilha Com Kefir

Um simples sorvete caseiro usando kefir em vez de leite para uma sobremesa cremosa e ligeiramente azedinha!

**Tempo de preparo:** 30 minutos (total)

### **Ingredientes (6 porções):**

2 xícaras de kefir (pode substituir por iogurte natural)

½ xícara de xilitol

1 xícara de creme leite fresco

2 colheres de chá de essência de baunilha

### **Preparo:**

Em uma jarra (ou tigela média), misturar o kefir e o xilitol, até que esse se dissolva;

Misturar também o creme de leite e a essência de baunilha;

Caso possua uma máquina de sorvete, despejar a mistura e mexer até obter uma textura espessa e cremosa;

Caso contrário, misturar bem na batedeira e levar ao congelador;

Servir em uma consistência mais mole ou manter no congelador para consumir mais tarde.

### 3. Smoothie de Kefir

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de kefir
- 1 xícara de pedaços de morango congelados
- 2 a 4 gemas de ovos
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 colher de chá de raspas de laranja (opcional)
- 1 a 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido

#### **Preparo:**

Em um liquidificador, adicionar o morango, o kefir, o xilitol e as raspas de laranja, se for usar;

Misturar cuidadosamente até que não haja mais pedaços de morango, adicionando mais kefir, se necessário;

Com o liquidificador ainda funcionando, despejar lentamente o óleo de coco derretido;

Então, rapidamente adicionar as gemas e misturar apenas por mais um segundo;

Desligar o liquidificador e servir.

#### 4. Sorvete de Chocolate e Amendoim Com Kefir

##### **Ingredientes:**

3 xícaras de kefir

½ xícara de cacau em pó

½ xícara de manteiga de amendoim

½ xícara de xilitol

3 a 4 gemas de ovos

1 colher de sopa de essência de baunilha

##### **Preparo:**

Em um liquidificador, juntar todos os ingredientes e misturar até ficar homogêneo;

Usar uma máquina de sorvete ou bater por mais tempo e levar ao congelador;

Servir.



## 5. Smoothie de Kefir Maravilha



**Tempo de preparo:** 5 minutos

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

### **Ingredientes (2 smoothies):**

1 xícara de leite de coco

½ xícara de kefir

1 xícara de gelo

3 colheres de sopa de creme de leite

Adoçante, essência de baunilha e canela a gosto (opcional)

### **Preparo:**

Misturar todos os ingredientes no liquidificador;

Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;

Servir.



## 6. Smoothie Amendocreme de Chocolate com Kefir



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por porção:** 8g

### **Ingredientes (1 smoothie):**

- 1 xícara de kefir
- 3 colheres de pasta de amendoim
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de sal
- Adoçante a gosto (opcional)

### **Preparo:**

Misturar todos os ingredientes no liquidificador;  
Bater até que a textura fique homogênea;  
Servir.

## 7. Smoothie de Morango e Kefir de Alta Proteína



**Tempo de preparo:** 5 minutos

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

### **Ingredientes (3 smoothies):**

1 xícara de leite de coco

1 xícara de kefir

2 xícaras de morango

2 xícaras de gelo

1 scoop de whey protein sabor baunilha ou morango

### **Preparo:**

Misturar todos os ingredientes no liquidificador;

Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;

Acrescentar a gelatina e bater mais um pouco;

Servir.

## 8. Manteiga de Kefir

### **Ingredientes:**

2 xícaras de kefir

Água bem gelada

### **Preparo:**

Colocar o kefir no processador de alimentos;

Bater em alta velocidade, depois de um tempo, você vai notar que a consistência do kefir irá mudar;

O kefir irá se separar em gordura da manteiga e leiteiro;

Descartar a substância aquosa que formar, o leiteiro;

Você também pode guardar e usar em outras receitas;

Continue a bater a manteiga, adicionando  $\frac{1}{4}$  xícara da água gelada;

A água gelada irá separar todo o leiteiro da manteiga;

Retire o leiteiro e repita cerca de 4 vezes mais até que a água que sair esteja bem clara;

Quando terminar, retirar a manteiga com uma espátula de silicone;

Colocar em um molde: este pode ser qualquer coisa, um prato fundo pequeno, por exemplo;

Pressionar a manteiga com as costas de uma colher: você irá notar que mais água sairá da manteiga;

Repetir até que não haja mais água;

Conservar na geladeira por até uma semana, congelar se quiser que dure mais tempo.

## 9. Queijo de Kefir

### **Ingredientes (1 xícara de queijo):**

4 xícaras de kefir

Ervas, especiarias ou outros temperos a gosto

### **Preparo:**

Começar forrando um coador de plástico com o pano para queijo;

Apoiar o coador em uma tigela ou jarra para que haja espaço suficiente para o soro de leite escorrer sem transbordar;

Despejar o kefir no pano para queijo e reservar na geladeira por 24-48 horas para drenar;

Se você quiser acelerar o processo, cuidadosamente unir os cantos do pano e, em seguida, as bordas de modo a formar uma espécie de saco;

Segurar a ponta com uma mão e apertar o saco com a outra;

À medida que você espremer, drenar um pouco do soro e comprimir o queijo, você pode torcer o saco ainda mais;

O soro vai sendo espremido pela torção, assim como quando você aperta o saco com a mão;

Você pode usar esta técnica para acelerar o processo de produção do queijo e também para comprimir o queijo até uma consistência mais densa e seca;

Quando você considerar que seu queijo de kefir está pronto, abrir o pano em uma tigela de vidro ou de cerâmica;

Usar uma colher de pau ou espátula para retirar os restos de queijo do pano;

Adicionar quaisquer ervas, especiarias ou outros temperos a gosto, ou consumir ao natural;

Conservar na geladeira por até duas semanas.

**Dica:** Não jogue o soro fora, ele também é nutritivo. Você pode usá-lo em smoothies e shakes e provavelmente em muitas outras receitas.

## 10. Cobertura de Abóbora e Kefir

Às vezes um refogado ou um cozido pode virar um prato muito mais atraente. Esta receita vai particularmente bem com um guisado de carne ou feijão cozido.

### **Ingredientes (4 porções):**

200g de farinha de amêndoas

50g de manteiga

50g de queijo parmesão

70g de abóbora crua ralada

30g de amêndoas moídas

Noz-moscada, sal e pimenta a gosto

Kefir

### **Preparo:**

Preaquecer o forno a 200°C;

Colocar todos os ingredientes secos e a abóbora ralada no liquidificador, bater um pouco e, em seguida, adicionar lentamente o kefir ou iogurte;

Parar quando a massa formar uma bola;

Colocar pequenos pedaços de massa em cima de um refogado de sua preferência (carne moída, frango e etc.) e levar ao forno por cerca de 30 minutos;

Servir.