



SENHOR TANQUINHO

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

e-mail: contato@senhorthanquinho.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 leitelho;

Descartar a substância aquosa que formar, o leitelho;

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 leitelho da manteiga;

Retire o leitelho 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

Eervas, 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.