

# 200 RECEITAS CETO GÊNICAS



# Sumário

## Refeições

1- Filé com manteiga de ervas	9
2- Strogonoff de frango	11
3- Sopa de couve-flor e frango	12
4- Sopa de tomate e gorgonzola	13
5- Sopa de salmão e camarão	15
6- Arroz de couve flor	16
7- Lasanha de berinjela	17
8- Moqueca de camarão	19
9- Ovos californianos	21
10- Tomate recheado	22
11- Berinjela refogada	23
12- Rolinhos de berinjela com mussarela de búfala	25
13- Rocambole de carne moída	26
14- Omelete de clara de ovo com salsinha	28
15- Tartar de salmão com guacamole	29
16- Salmão com azeitona, pistache e tomate	31
17- Salada de repolho	32
18- Panqueca de couve-flor	34
19- Salada de berinjela grelhada	35
20- Salada de couve e brócolis frita	37
21- Salmão com molho de pepino	39
22- Salmão grelhado com pesto de tomate e amêndoa	41
23- Salmão com pesto e espinafre	43
24- Salada niçoise	44
25- Salada grega	46
26- Salada de atum com molho de alho	47
27- Caçarola de atum	

<b>28- Salmão de coco com repolho</b>	<b>50</b>
<b>29- Peixe frito com iogurte e molho de nozes</b>	<b>52</b>
<b>30- Sopa de peixe com açafrão</b>	<b>53</b>
<b>31- Salada de atum com alcaparras</b>	<b>55</b>
<b>32- Abacate recheado com salmão</b>	<b>56</b>
<b>33- Peixe e camarão com açafrão + purê de brócolis</b>	<b>57</b>
<b>34- Peixe com curry e coco</b>	<b>59</b>
<b>35- Peixe amanteigado com couve e cogumelos</b>	<b>60</b>
<b>36- Omelete na travessa de bacon e cogumelo</b>	<b>62</b>
<b>37- Almôndegas com queijo</b>	<b>63</b>
<b>38- Carbonara de abobrinha</b>	<b>65</b>
<b>39- Repolho frito com bacon</b>	<b>66</b>
<b>40- Salada de tomate assado</b>	<b>67</b>
<b>41- Guacamole</b>	<b>68</b>
<b>42- Salada de erva-doce e ervilha</b>	<b>70</b>
<b>43- Sopa de couve-flor</b>	<b>71</b>
<b>44- Sopa cremosa de brócolis e alho-poró</b>	<b>73</b>
<b>45- Purê de brócolis</b>	<b>74</b>
<b>46- Espargos com queijo cabra</b>	<b>75</b>
<b>47- Pimentão recheado com queijo</b>	<b>77</b>
<b>48- Purê de couve-flor</b>	<b>78</b>
<b>49- Couve-flor amanteigada</b>	<b>79</b>
<b>50- Repolho roxo assado com queijo</b>	<b>80</b>
<b>51- Alho-poró cremoso</b>	<b>81</b>
<b>52- Repolho assado</b>	<b>83</b>
<b>53- Berinjela frita</b>	<b>84</b>
<b>54- Salada de couve crocante com limão</b>	<b>85</b>
<b>55- Salada de repolho vermelho</b>	<b>87</b>
<b>56- Brócolis e couve-flor em queijo</b>	<b>88</b>
<b>57- Cogumelos recheados</b>	<b>89</b>
<b>58- Lasanha de abobrinha</b>	<b>90</b>

<b>59- Sopa de mexilhões</b>	<b>91</b>
<b>60- Espetinho de salmão embrulhado no presunto</b>	<b>93</b>
<b>61- Almôndegas de queijo pimento</b>	<b>94</b>
<b>62- Risoto de couve-flor e cogumelos</b>	<b>96</b>
<b>63- Strogonoff de carne</b>	<b>97</b>
<b>64- Omelete de cogumelos</b>	<b>99</b>
<b>65- Omelete de queijo</b>	<b>101</b>
<b>66- Mistura de berinjela com ovos</b>	<b>102</b>
<b>67- Nabo gratinado</b>	<b>103</b>
<b>68- Rolinhos de abobrinha</b>	<b>104</b>
<b>69- Batata frita de abobrinha com molho picante</b>	<b>106</b>
<b>70- Salada de abobrinha com ovos</b>	<b>108</b>
<b>71- Strogonoff de berinjela</b>	<b>109</b>
<b>72- Creme de cogumelos</b>	<b>111</b>
<b>73- Salada de berinjela</b>	<b>112</b>
<b>74- Salada de abobrinha</b>	<b>114</b>
<b>75- Legumes assados</b>	<b>115</b>
<b>76- Repolho recheado</b>	<b>116</b>
<b>77- Bolo de carne envolto no bacon</b>	<b>118</b>
<b>78- Brócolis e couve-flor gratinado com linguicinha</b>	<b>120</b>
<b>79- Abobrinha recheada</b>	<b>121</b>
<b>80- Lasanha de couve-flor</b>	<b>123</b>
<b>81- Salmão no gergelim com repolho</b>	<b>125</b>
<b>82- Repolho verde desnatado</b>	<b>128</b>
<b>83- Brócolis com manteiga</b>	<b>129</b>
<b>84- Peru com molho cream cheese</b>	<b>130</b>
<b>85- Camarão cremoso</b>	<b>132</b>
<b>86- Salmão assado com limão e manteiga</b>	<b>133</b>
<b>87- Peixe com beterraba assada</b>	<b>135</b>
<b>88- Peixe assado com legumes no papel alumínio</b>	<b>136</b>
<b>89- Frango com alho</b>	<b>138</b>

90- Coxinha de frango crocante com repolho	139
91- Espetinho de carne com cebola grelhada	141
92- Pesto de tomate e amêndoas	143
93- Frango de curry com coco e limão	144
94- Salmão frito com brócolis e queijo	146
95- Asinha de frango com brócolis cremoso	147
96- Espetinho de frango com batata frita falsa	149
97- Salmão frito com aspargos	151
98- Queijo assado	153
99- Costela de churrasco com salada de abóbora cremosa	154
100- Couve frita com carne de porco e cranberries	157
101- Salada de beterraba amarela e anchovas	158
102- Omelete com creme de mamão	159
103- Fettuccine de abobrinha	160
104- Couve-flor com molho branco	161
105- Strogonoff de cogumelos	163
106- Omelete de legumes	165
<b>Lanches</b>	166
107- Maionese de abacate	166
108- Bolinho de espinafre	167
109- Chips de berinjela	168
110- Pizza de pepperoni	169
111- Pizza de berinjela	170
112- Muffin de panceta	171
113- Cestinha de peito de peru	172
114- Pizza de couve-flor e mussarela	173
115- Sanduíche de abobrinha com queijo	174
116- Pão low carb	175
117- Pizza keto	176
118- Biscoitos de queijo	177

<b>119- Pão keto</b>	<b>178</b>
<b>120- Torta de carne</b>	<b>179</b>
<b>121- Hambúrguer de ovo</b>	<b>181</b>
<b>122- Torta de espinafre</b>	<b>183</b>
<b>123- Hambúrguer de salmão e acompanhamento</b>	<b>184</b>
<b>124- Bolinho de ovo</b>	<b>186</b>
<b>125- Ovos mexidos com manjerição e manteiga</b>	<b>187</b>
<b>126- Quiche francês</b>	<b>188</b>
<b>127- Torta de abacate</b>	<b>190</b>
<b>128- Torta de legumes</b>	<b>191</b>
<b>129- Torta de queijo</b>	<b>193</b>
<b>130- Torta de abóbora low carb</b>	<b>195</b>
<b>131- Torta de salmão</b>	<b>196</b>
<b>132- Waffles de banana</b>	<b>197</b>
<b>133- Manteiga de ervas</b>	<b>199</b>
<b>134- Barrinhas de granola</b>	<b>200</b>
<b>135- Panqueca de coco</b>	<b>201</b>
<b>139- Chips de abobrinha</b>	<b>202</b>
<b>140- Mistura de sementes e amêndoa picante</b>	<b>203</b>
<b>141- Bolacha de sementes</b>	<b>204</b>
<b>142- Anéis de cebola</b>	<b>205</b>
<b>143- Pão de farinha de coco</b>	<b>207</b>
<b>144- Sanduíches de salada</b>	<b>208</b>
<b>145- Pão crocante de gergelim</b>	<b>209</b>
<b>146- Manteiga de couve-flor</b>	<b>210</b>
<b>147- Bolinhos de camarão</b>	<b>211</b>
<b>148- Chips de queijo parmesão</b>	<b>212</b>
<b>149- Creme de queijo</b>	<b>213</b>
<b>150- Salgadinho de queijo com salame</b>	<b>214</b>
<b>151- Petisco caprese</b>	<b>215</b>
<b>152- Pizza de abobrinha</b>	<b>216</b>



153- Bolinha de queijo e bacon	217
154- Panquecas com cobertura de cream cheese	219
155- Pão de abóbora	220
156- Granola de gengibre e alcaçuz	221
157- Batata doce frita	223
158- Molho de berinjela	224
159- Pão de alho keto	225
160- Bolinho de coco	227
161- Queijadinha	228
162- Panqueca de torresmo	229
<b>Doces</b>	231
163- Docinho de amendoim e chocolate	231
164- Falso danone	232
165- Mousse low carb	233
166- Creme de limão	234
167- Gelatina com iogurte	235
168- Bolo de canela	236
169- Torta de maçã de frigideira	237
170- Sorvete de limão	238
171- Picolé de iogurte	239
172- Maçã com molho de baunilha	240
173- Bolo de chocolate	241
174- Chantilly caseiro com frutas	243
175- Creme de coco com morango	244
176- Bombom de coco e café	245
177- Pudim de coco e chocolate	246
178- Pudim de chia	247
179- Geleia de framboesa	248
180- Pêssegos grelhados	249
181- Mousse de chocolate	250

182- Arroz de leite falso	251
183- Pasta de avelã	252
184- Mingau de coco	253
185- Creme de baunilha sem leite	254
186- Cheesecake de coco com mirtilos	255
187- Panna Cotta de baunilha	257
188- Mações assadas	258
189- Sorvete de baunilha sem açúcar	259
190- Sorvete de mirtilo	260
<b>Bebidas</b>	262
191- Leite de amêndoas	262
192- Milkshake de manteiga e amendoim	263
193- Água aromatizada	264
194- Smoothie de mirtilo	265
195- Café com creme	266
196- Chocolate quente	267
197- Batida de morango	268
198- Batida de limão e gengibre	269
199- Chá gelado	270
200- Leite cremoso sem cacau	271



## Refeições

### 1- Filé com manteiga de ervas



#### Ingredientes

- 700 g de filé mignon cortado em medalhões de dois dedos de altura
- 1/2 tablete de manteiga
- 1 colher (chá) de mostarda em grãos
- 1/2 pimenta vermelha picada
- 1 dente de alho pequeno
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

## **Modo de preparo**

1. Em um pote, amasse os grãos de mostarda, o alho, a pimenta vermelha e uma pitada de sal, até virar uma pasta.
2. Em outro pote, amoleça a manteiga no micro-ondas por 20 segundos (antes separe uma quantidade para fritar os filés).
3. Despeje a manteiga amolecida em cima da pasta de temperos e incorpore.
4. Transfira a manteiga temperada para um recipiente quadrado (para que depois possa ser cortado em cubinhos). Leve para a geladeira para endurecer.
5. Tempere os filés com sal e pimenta do reino moída na hora.
6. Em uma frigideira bem quente, frite os filés na manteiga que sobrou sem o tempero.
7. Retire a manteiga da geladeira e use uma faca afiada para cortar cubinhos.
8. Assim que os bifes estiverem prontos sirva nos pratos e coloque 1 ou 2 quadradinhos da manteiga temperada para derreter em cima.
9. Sirva.

## 2- Strogonoff de frango



### Ingredientes

- 3 peitos de frango cortados em cubos
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 copo de molho de tomate
- 1/3 copo de mostarda
- 1 copo de cogumelos champignon
- 1 copo de creme de leite

### Modo de preparo

1. Em uma panela, misture o frango, o alho, o sal e a pimenta.
2. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola.  
Junte o frango temperado até que esteja dourado.
3. Adicione os cogumelos, o molho de tomate e a mostarda.

4. Incorpore o creme de leite e retire do fogo antes de ferver.
5. Sirva.

### 3- Sopa de couve-flor e frango



#### **Ingredientes**

- 1 xícara de peito de frango cozido cortado grosseiramente
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de cebola cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho esmagado
- 3 xícaras (chá) de couve flor
- 1/4 de xícara (chá) de alho-poró picado
- Sal e pimenta a gosto

#### **Modo de preparo**

1. Faça um refogado com a cebola, o azeite de oliva e o alho.

2. Acrescente a couve flor e o alho-poró.
3. Ponha água até cobrir todo o conteúdo.
4. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 a 12 minutos.
5. Transfira o conteúdo e processe no liquidificador.
6. Adicione 200ml de água ou creme de leite.
7. Tempere a gosto.
8. Sirva com os cubinhos de frango.

#### 4- Sopa de tomate e gorgonzola



##### **Ingredientes**

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de orégano
- 1 cebola roxa média picada
- 4 dentes de alho fatiados
- 3 xícaras de molho de tomate
- 1 e 1/2 xícara de frango desfiado

- 3/4 de xícara de creme de leite.
- 1 colher (sopa) de folhas de orégano fresco
- 1/2 xícara de queijo gorgonzola picado
- Molho de pimenta a gosto
- Sal a gosto

### **Modo de preparo**

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio.
2. Quando o azeite estiver quente, adicione a cebola e uma pitada de sal e deixe refogar por 2 minutos.
3. Adicione o alho e refogue por mais 2 minutos.
4. Adicione o molho de tomate e deixe ferver.
5. Adicione o creme de leite e orégano, cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
6. Despeje a sopa em um liquidificador, adicione o queijo gorgonzola e bata até ficar homogêneo.
7. Passe em uma peneira fina, ajuste o tempero se necessário e esquente para servir.

## 5- Sopa de salmão e camarão



### Ingredientes

- 150g de salmão
- 150g de camarão
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1/2 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 200 ml de água
- 100 ml de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de ervas frescas (por exemplo cheiro verde e orégano)
- Alho poró picado a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



## Modo de preparo

1. Doure a cebola, o alho poró e o pimentão numa panela com manteiga.
2. Adicione o tomate, as ervas e a água e deixe ferver.
3. Vá adicionando o creme de leite aos poucos, mexendo sempre.
4. Quando ferver novamente, coloque o salmão picado em cubos.
5. Deixe cozinhar por 5 minutos e então acrescente o camarão.
6. Cozinhe por mais 5 minutos e está pronto para servir.

## 6- Arroz de couve flor



## Ingredientes

- 1/2 couve-flor
- 1/2 xícara (chá) de cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo

1. Lave a couve-flor em água fria e seque bem.
2. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz.
3. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente.
4. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.

## 7- Lasanha de berinjela



## Ingredientes

- 500g de carne moída
- 3 berinjelas médias
- 1/2 cebola

- 1 tomate grande
- 1 rodela de pimentão vermelho
- 1 rodela de pimentão amarelo
- 1/4 xícara de manjerição fresco picado
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de polpa de tomate
- 2 colheres (sopa) de molho inglês ou shoyo
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 4 folhas secas de louro
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1/2 xícara de água
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino preta moída a gosto

### **Modo de preparo**

1. Tempere a carne com alho, sal, pimenta, molho inglês e louro.
2. Esquente a manteiga (coloque uma colher de azeite junto para não queimar a manteiga) e frite a carne moída.
3. Pique a cebola, o tomate (descartando as sementes) e os pimentões.
4. Quando a carne já estiver dourando, misture a cebola e deixe fritar um pouco também.
5. Acrescente o tomate, os pimentões, o molho e a polpa de tomate e a água.
6. Mexa, regule o sal e deixe ferver para reduzir por uns 10 minutos.

7. Fatie a berinjela e coloque na água para não escurecer.
8. Acrescente o manjeriço, desligue o fogo, retire as quatro folhas de louro e reserve.
9. Em um refratário, regue o fundo com azeite.
10. Faça camadas intercalando a berinjela e a carne.
11. Regue com azeite, tampe com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido por 25 minutos em temperatura média/alta.
12. Retire o papel alumínio e mantenha no forno por mais 10 minutos.
13. Espalhe o queijo parmesão e deixe no forno por mais 10 minutos.
14. Sirva.

## 8- Moqueca de camarão



### Ingredientes

- 1/2 kg de camarão médio e limpo
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara (café) de azeite
- 2 cebolas médias cortadas em rodela

- 1/2 xícara (chá) de coentro
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 2 cebolinhas verdes cortadas
- 3 tomates cortados em rodela
- 500 ml de leite de coco
- Sal a gosto

### **Modo de preparo**

1. Limpe os camarões e tempere com sal e o suco de limão.
2. Reserve.
3. Refogue todos os temperos por 15 minutos no azeite com fogo baixo.
4. Acrescente os camarões e cozinhe por mais 5 minutos com a panela tampada.
5. Por último, acrescente o leite de coco, mexa e desligue o fogo.
6. Sirva.

## 9- Ovos californianos



### Ingredientes

- 3 ovos cozidos
- 1 colher (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 100g de bacon picado bem miúdo
- 1 dente de alho bem amassado
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- Salsa para decorar

### Modo de preparo

1. Cozinhe os ovos por aproximadamente 8 minutos.
2. Depois de bem cozidos e devidamente descascados, divida-os ao meio longitudinalmente e separe as gemas em uma tigela.
3. Reserve as metades das claras cozidas.



4. Misture bem as gemas cozidas com os demais ingredientes, até obter um creme homogêneo.
5. Recheie as claras com essa mistura, adicione o bacon e decore com a salsa.
6. Sirva em seguida.

## 10- Tomate recheado



### Ingredientes

- 1 tomate médio
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de peito de frango cozido desfiado
- 1 colher (sopa) de Champignon picado
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Azeite a gosto
- Sal a gosto



- Pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Corte o tampo de cima do tomate, retire toda a semente e reserve.
2. Em uma panela doure o alho e a cebola com o azeite.
3. Em seguida, junte o champignon e o frango desfiado.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Acrescente por último o requeijão.
6. Prove e ajuste o tempero se necessário
7. Recheie o tomate com a mistura.
8. Leve ao forno aquecido por cerca de 10 minutos e sirva em seguida.

## **11- Berinjela refogada**



## **Ingredientes**

- 1 berinjela grande
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150g de bacon
- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

## **Modo de preparo**

1. Corte a berinjela em pedaços (com polpa e casca) e reserve em água com um pouco de sal.
2. Corte o bacon em cubos e frite bem. Escorra o excesso de gordura.
3. Adicione a cebola cortada bem pequena e refogue bem.
4. Junte os dentes de alho cortados em tiras e refogue por 2 minutos.
5. Adicione a berinjela e cozinhe por 15 minutos. Mexa sempre.
6. Deixe esfriar e regue com azeite a vontade.
7. Opcionalmente acrescente folhas de manjerição e tomilho ao prato.
8. Sirva.

## 12- Rolinhos de berinjela com mussarela de búfala



### Ingredientes

- 6 fatias finas de berinjela com casca e cortadas pelo comprimento
- 3 bolinhas de mussarela de búfala
- 1/3 de xícara de molho de tomate pronto (aquecido com um pouco de água e azeite)
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Manjerição fresco para decorar

### Modo de preparo

1. Depois de cortar as fatias de berinjelas, salpique-as com um pouquinho de sal e deixe-as descansar.
2. Lave-as e seque-as antes de colocá-las em uma frigideira antiaderente, bem quente, untada com azeite. Grelhe as fatias por dois minutos de cada lado, ou até ficarem ligeiramente macias.

3. Corte as bolinhas de mussarela ao meio e coloque cada pedaço sobre uma fatia de berinjela e então enrole.
4. Em um refratário, disponha o molho de tomate e, por cima, arrume os rolinhos recheados.
5. Leve ao microondas, na potência alta, por dois minutos ou até aquecer bem.
6. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e sirva com folhas de manjerição.

## 13- Rocambole de carne moída



### Ingredientes

- 500g de carne moída
- 3 ovos
- 2 dentes de alho amassados
- 1/3 de xícara de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde picado

- Sal e pimenta do reino a gosto
- 100g de queijo prato picado
- 250g de presunto em fatias
- Fatias de bacon
- 4 colheres de manteiga derretida para pincelar
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 colher de queijo parmesão ralado

### **Modo de preparo**

1. Misture a carne com os ovos e os temperos.
2. Abra a mistura entre dois plásticos, coloque o presunto, o queijo e o bacon por cima e enrole no próprio plástico.
3. Retire o plástico, pincele o rocambole com a manteiga derretida e coloque para assar em uma forma bem untada até dourar.
4. Coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado. Volte ao forno por aproximadamente 5 minutos ou até o queijo gratinar.
5. Sirva.

## 14- Omelete de clara de ovo com salsinha



### Ingredientes

- 1 xícara de claras de ovo (3 a 4 claras)
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de queijo minas ralado

### Modo de preparo

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo.
2. Despeje as claras de ovo sobre a frigideira aquecida e frite por 1 minutinho, mexendo a frigideira para que as claras frite por igual.
3. Adicione a salsinha e o queijo ao omelete na frigideira e mexa mais um pouco para espalhar bem.



4. Dobre o omelete ao meio para formar um envelope sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais uns 2 minutos.
5. Decore com salsinha
6. Sirva em seguida.

## 15- Tartar de salmão com guacamole



### Ingredientes

- 300g de salmão fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- Suco de 1 limão
- Pimenta dedo de moça a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 abacate pequeno
- 1/2 cebola roxa
- 1/2 tomate
- 2 colheres (sopa) de coentro



## **Modo de preparo**

### **Tartar**

1. Corte o salmão em cubinhos pequenos e a pimenta-dedo-de-moça em pedacinhos bem pequenos.
2. Misture o salmão e a pimenta com o limão, a mostarda e o azeite.
3. Tempere com uma pequena pitada de sal e de pimenta do reino.

### **Guacamole**

1. Pique o abacate, a cebola roxa e o tomate em cubos.
2. Coloque a cebola, o tomate e o coentro picados bem pequeno e misture delicadamente todos os ingredientes, para não desmanchar todo o abacate.

### **Montagem**

1. Coloque o tartar em um recipiente (taça) e coloque um pouco da guacamole por cima.
2. Sirva frio

## 16- Salmão com azeitona, pistache e tomate



### Ingredientes

- 1/2 xícara de azeitonas verdes sem caroço
- 1/3 xícara de pistaches descascados
- 600g de filé de salmão
- 10 tomates cereja
- 1/2 colher (sopa) tomilho seco
- 1/4 de xícara de endro fresco picado
- 1/4 de xícara de azeite
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

1. Pique as azeitonas e pistaches bem fininho e transfira para uma tigela pequena. Adicione um pouco de azeite e mexa para misturar.
  2. Coloque o peixe em uma assadeira. Espalhe a mistura de azeitonas ao redor e entre os filés.
  3. Coloque os tomates em uma assadeira separada. Tempere com sal, pimenta, tomilho e regue com azeite de oliva.
  4. Asse o peixe e o tomate por 15 minutos até que o peixe fique opaco no centro. Cuidado para não secar o peixe.
  5. Cubra o salmão com um pouco de endro e sirva.
- 

## 17- Salada de repolho

---



## **Ingredientes**

- Meio repolho verde
- Suco de meio limão
- 1 colher (chá) de sal
- Meia xícara de maionese
- 1 pitada de sementes de funcho (opcional)
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 colher (sopa) mostarda Dijon

## **Modo de preparo**

1. Retire o núcleo e raspe o repolho usando um processador de alimentos.
  2. Coloque o repolho em uma tigela de tamanho médio.
  3. Adicione sal e suco de limão.
  4. Mexa e deixe descansar por 10 minutos para deixar o repolho murchar ligeiramente. Descarte qualquer excesso de líquido.
  5. Misture o repolho, a maionese e a mostarda.
  6. Tempere a gosto e sirva.
-

## 18- Panqueca de couve-flor



### Ingredientes

- 1 couve-flor
- 3 ovos
- Meia cebola
- 1 colher (chá) de sal
- 2 pitadas de pimenta preta
- 4 colheres de manteiga

### Modo de preparo

1. Enxaguar, aparar e ralar a couve-flor usando um processador de alimentos ou ralador.
2. Adicione a couve-flor a uma tigela grande. Adicione os ingredientes restantes e misture. Reserve por 5 a 10 minutos.
3. Derreta uma quantidade generosa de manteiga ou óleo em fogo médio em uma frigideira grande. Use o forno em fogo baixo para

manter os primeiros lotes de panquecas quentes enquanto você faz os outros.

4. Coloque as colheres da mistura de couve-flor ralada na frigideira e alise-as cuidadosamente até medirem cerca de 10cm de diâmetro.
5. Frite por 4 a 5 minutos de cada lado. Ajuste o calor para se certificar de que elas não queimem.
6. Sirva.

---

## 19- Salada de berinjela grelhada



---

### Ingredientes

- 2 berinjelas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Meia xícara de azeite
- Meio limão espremido
- 1 dente de alho

- 7 tomates
- 100g de anchovas ou atum em conserva
- 5 fatias de queijo mussarela
- 1/4 de xícara de hortelã fresca
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Fatie a berinjela longitudinalmente e pincele com azeite de oliva em ambos os lados. Tempere com sal.
  2. Grelhe por cinco minutos ou mais de cada lado até que as fatias tenham uma cor agradável e estejam realmente moles.
  3. Misture o azeite, suco de limão e alho fresco picado.
  4. Despeje este molho em um prato e coloque as fatias de berinjela por cima para mergulhar no molho. Vire depois de cerca de um minuto.
  5. Fatie os tomates e adicione por cima das berinjelas. Coloque anchovas ou atum sobre os tomates. Rasgue a mussarela em pedaços e arrume por cima.
  6. Regue com azeite de oliva e algumas gotas de suco de limão ou vinagre e tempere com pimenta preta moída e hortelã fresca.
  7. Opcionalmente poderá levar ao forno até derreter a mussarela.
  8. Sirva.
-



## 20- Salada de couve e brócolis frita



### Ingredientes

- 1/2 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 4 ovos
- Meio brócolis
- 4 folhas de couve
- 2 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 abacates
- 1 pitada de flocos de pimenta
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

## **Modo de preparo**

1. Misture a mostarda e a maionese em uma tigela pequena e reserve.
  2. Cozinhe os ovos e, imediatamente, coloque-os em água gelada quando estiverem prontos para facilitar a descascar. Quando resfriado - divida em metades ou em quatro.
  3. Divida os abacates e corte em fatias.
  4. Corte o alho em fatias finas.
  5. Aqueça o azeite em uma frigideira e frite as fatias de alho com cuidado. Retire o alho da frigideira e coloque em uma toalha de papel. Reserve o óleo.
  6. Pique o brócolis e a couve grosseiramente. Adicione a manteiga ao óleo com infusão de alho na frigideira e frite os vegetais por alguns minutos em fogo médio até que estejam ligeiramente amolecidos.
  7. Em um prato coloque as fatias de abacate e tempere com sal e pimenta.
  8. Adicione delicadamente a mostarda por cima.
  9. Termine o prato com fatias de alho fritas para dar sabor e sirva.
-

## 21- Salmão com molho de pepino



---

### Ingredientes

- 1 salmão em postas
- 1 colher (sopa) de tempero tandoori
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

### Molho de pepino

- 1 e 1/4 de xícaras de maionese
- 1/2 pepino desfiado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto

## **Salada crocante**

- 3 folhas de rúcula
- 1 pimentão
- 3 cebolinhas
- 1 abacate
- Suco de 1 limão

## **Modo de preparo**

1. Misture o tempero tandoori com 2 colheres de sopa de óleo de coco e cubra o salmão.
  2. Coloque no forno por 15 a 20 minutos ou até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo.
  3. Misture o alho, o suco de limão, o pepino desfiado (esprema a água primeiro) e maionese em uma tigela.
  4. Pique os pimentões, cebolinha e abacate. Combine com a rúcula em uma travessa. Regue com suco de limão.
  5. Sirva o salmão na salada e cubra com o molho de pepino.
-

## 22- Salmão grelhado com pesto de tomate e amêndoas



### Ingredientes

- 1 filé de salmão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 2 laranjas
- 3 folhas de espinafre ou alface ou rúcula

### Pesto de tomate e amêndoas

- 4 tomates
- 1 punhado de amêndoas descascadas
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim

- 1 dente de alho
- 1/2 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1/4 de xícara de azeite

### **Modo de preparo**

1. Corte o salmão em pedaços do tamanho de uma porção e pincele com óleo. Tempere com sal e pimenta.
2. Corte as laranjas em fatias de aproximadamente 1 dedo de grossura e pincele com óleo.
3. Grelhe o salmão e as laranjas em uma grelha dos dois lados.
4. Sirva em uma folha de alface (alface embaixo, salmão no meio e a fatia de laranja por cima), juntamente com uma porção de pesto de tomate e amêndoas.

---

### **Pesto de tomate e amêndoas**

1. Esprema os tomates. Reserve o suco para usar em algum molho.
  2. Coloque os tomates e os outros ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos.
  3. Adicione óleo vegetal no final.
  4. Sirva com seu prato principal. Este pesto dura pelo menos uma semana na geladeira e também pode ser armazenado no freezer.
-

## 23- Salmão com pesto e espinafre



### Ingredientes

- 1 filé de salmão
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de pesto verde ou pesto vermelho
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de espinafre fresco
- 1 colher de manteiga ou de azeite
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Unte uma assadeira com metade da manteiga ou do óleo.
2. Tempere o salmão com a pimenta e o sal e o coloque na assadeira preparada, com a pele para baixo.



3. Misture maionese, pesto e queijo parmesão e espalhe sobre o salmão.
  4. Asse por 15 a 20 minutos ou até que o salmão esteja pronto e quebre com um garfo.
  5. Enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga restante ou óleo até ficar murcho, por cerca de 2 minutos. Tempere com sal e pimenta.
  6. Sirva imediatamente com o salmão assado no forno.
- 

## 24- Salada niçoise



### Ingredientes

- 2 ovos
- 3 nabos ou raiz de aipo
- 7 colheres de feijão verde fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 dente de alho picado (opcional)
- 7 folhas de alface
- 3 tomates cereja

- 1/2 cebola
- 1 lata de atum em azeite
- Azeitonas a gosto
- Sal e pimenta a gosto

## **Molho**

- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 2 colheres (sopa) de alcaparras pequenas
- 1/2 xícara de azeite
- 1/4 de xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de salsinha
- Suco de meio limão
- 1 dente de alho (opcional)

## **Modo de preparo**

1. Misture todos os ingredientes para o molho usando um mixer ou um liquidificador até que esteja totalmente combinado e cremoso. Reserve.
2. Cozinhe os ovos e coloque-os imediatamente em água gelada para facilitar a descascar. Corte-os em fatias.
3. Lave e descasque os nabos. Corte em pedaços de aproximadamente 1 dedo de espessura. Lave o feijão verde e cozinhe por 5 minutos em água fervente e levemente salgada.
4. Enxague em água fria quando terminar.
5. Coloque uma frigideira em fogo médio e frite o feijão verde na manteiga ou no azeite. Adicione o alho picado. Tempere com sal e pimenta.

6. Coloque a alface em uma travessa ou em pratos individuais.  
Adicione tomates, cebola, atum escorrido, ovos, feijão, azeitonas e nabo.
  7. Sirva com o molho ao lado.
- 

## 25- Salada grega



### Ingredientes

- 3 tomates maduros
- 1/2 pepino
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão
- 1 xícara de queijo feta
- 10 azeitonas pretas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (chá) de orégano

### **Modo de preparo**

1. Corte os tomates e o pepino em pedaços pequenos. Corte o pimentão e a cebola. Arrume em uma travessa.
  2. Adicione queijo feta e as azeitonas, regue com azeite e vinagre sobre a salada.
  3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Polvilhe orégano desidratado e sirva.
- 

## **26- Salada de atum com molho de alho**



### **Ingredientes**

- 2 ovos
- 8 espargos verdes
- 1 colher (sopa) de azeite

- 3/4 de xícara de atum fresco em fatias
- Folhas verdes a gosto
- 2 tomates cereja
- 1/2 cebola
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
- Sal e pimenta a gosto

### **Molho de alho**

- 2/3 de xícara de maionese
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) alho em pó
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Combine os ingredientes para o molho de alho. Deixe de lado.
2. Coloque os ovos em água fervente por 7 a 10 minutos. Deixe esfriar em água gelada para facilitar na hora de descascar.
3. Corte os espargos e rapidamente frite em uma panela quente com óleo ou manteiga. Deixe de lado.
4. Pincele o atum com óleo e frite ou grelhe por alguns minutos de cada lado. Tempere com sal e pimenta.
5. Adicione folhas verdes, aspargos, ovos descascados cortados em metades, tomates e cebola finamente fatiada em um prato.
6. Fatie o atum e distribua uniformemente sobre a salada.
7. Despeje o molho e polvilhe com sementes de abóbora.
8. Sirva.

## 27- Caçarola de atum



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 5 talos de aipo (salsão)
- 2 xícaras de atum em azeite, escorrido
- 1 xícara de maionese
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão desfiado
- 1 colher (chá) de pimenta em flocos
- Sal e pimenta a gosto

### Acompanhamento

- 6 folhas de espinafre
- 2 colheres (sopa) de azeite



## Modo de preparo

1. Pique a cebola, o pimentão e o aipo finamente e frite na manteiga em uma frigideira grande até os ingredientes ficarem ligeiramente macios. Tempere com sal e pimenta.
  2. Misture o atum, a maionese, o queijo parmesão e os flocos de pimenta em uma assadeira untada. Adicione os legumes fritos e mexa.
  3. Asse por 15 a 20 minutos ou até dourar.
  4. Sirva com espinafre e azeite.
- 

## 28- Salmão com molho de coco e repolho



## Ingredientes

- 1 filé de salmão
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (chá) de açafrão



- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 repolho
- 4 colheres de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- 1 limão, para servir

### **Modo de preparo**

1. Corte o salmão em pedaços. Regue com azeite (apenas um pouco, o restante será usado para fritar).
  2. Misture o coco ralado, sal, açafrão e cebola em pó em um prato, e use para empanar os pedaços de salmão.
  3. Frite-os em fogo médio até dourar.
  4. Corte o repolho em fatias e frite na manteiga até ficar levemente caramelizado. Tempere generosamente com sal e pimenta.
  5. Derreta a manteiga restante. Sirva o salmão, repolho e manteiga derretida com algumas fatias de limão fresco.
-

## 29- Peixe frito com iogurte e molho de nozes



### **Ingredientes**

- 1 filé de peixe branco
- 1/2 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Uma pitada de pimenta preta moída
- Ervilhas a gosto

### **logurte e molho de nozes**

- 1 xícara de iogurte grego com baixo teor de carboidratos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 xícara de nozes
- Raspas de limão
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Tempere os pedaços de peixe e reserve por alguns minutos.
  2. Pique as nozes e misture com iogurte, azeite, raspas de limão, sal e pimenta a gosto. Reserve.
  3. Frite as ervilhas com manteiga e tempere com sal e pimenta.
  4. Frite o peixe na manteiga em fogo médio por 3 a 4 minutos de cada lado.
  5. Sirva o peixe com as ervilhas e o molho de iogurte.
- 

### 30- Sopa de peixe com açafrão

---



### Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados

- 1 bulbo de funcho fresco
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 pitada de açafrão
- 2 xícaras de água
- 1 caldo de carne
- 1 e 1/2 xícara de creme de leite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 8 tomates cereja
- 1 filé pequeno de peixe branco cortado em pequenos pedaços
- Salsa fresca picada a gosto

### **Aioli (maionese)**

- 8 colheres (sopa) maionese
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de salsa fresca picada

### **Modo de preparo**

1. Frite a cebola, o alho e o açafrão em fogo médio até que tenham suavizado um pouco. Adicione o molho de tomate.
2. Corte os tomates ao meio, adicione à panela e frite por mais alguns minutos.
3. Adicione água e o cubo de caldo de carne em pedaços. Deixe ferver em fogo baixo por 5 a 10 minutos. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Adicione o creme de leite e o suco de limão e deixe ferver.

5. Adicione cuidadosamente o peixe e deixe ferver em fogo baixo por 5 a 10 minutos até que o peixe esteja cozido.
  6. Misture a maionese, o alho e a salsa a gosto. Sirva com a sopa.
- 

## 31- Salada de atum com alcaparras



### Ingredientes

- 1 lata de atum em azeite
- 2 xícaras (chá) de maionese
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Deixe o atum escorrer.
2. Misture todos os ingredientes, tempere com sal e pimenta.

3. Sirva.

---

## 32- Abacate recheado com salmão



### Ingredientes

- 2 abacates
- 2 xícaras de salmão em cubos
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 limão (opcional)

### Modo de preparo

1. Corte os abacates ao meio e retire o caroço.
2. Coloque uma colherada de creme de leite no abacate e acrescente o salmão por cima (pode ser cru, selado ou grelhado).
3. Tempere a gosto com sal e um suco de limão espremido para dar um sabor extra.

4. Sirva.

---

### 33- Peixe e camarão com açafrão + purê de brócolis



#### **Ingredientes**

- 2 filés pequenos de peixe branco
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de creme de leite
- 1 pitada de açafrão
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

#### **Salada de camarão**

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de coentro fresco



- Sal e pimenta preta moída a gosto
- 1 camarão grande (ou 4 ou 5 pequenos) descascado

### **Purê de brócolis**

- 1 ramo de brócolis
- 4 colheres (sopa) azeite
- Sal e pimenta preta moída a gosto

### **Modo de preparo**

1. Coloque o peixe em uma assadeira. Tempere com sal e pimenta a gosto. Polvilhe queijo parmesão.
2. Combine creme de leite, açafrão e molho de pimenta em uma panela. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver por alguns minutos. Adicione mais especiarias, se desejar.
3. Despeje o molho sobre o peixe e asse no forno por 15 a 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido.
4. Enquanto o peixe estiver no forno, prepare o camarão e o purê de brócolis.

---

### **Camarão**

1. Misture o óleo, alho e coentro com as especiarias em um processador de alimentos ou com um mixer de mão.
  2. Combine o camarão pré-cozido e descascado com o óleo de coentro em uma tigela.
-

## **Purê de brócolis**

1. Pique o brócolis e coloque em água levemente salgada. Escorra e adicione azeite, sal e pimenta. Misture com uma batedeira até que a mistura atinja a consistência desejada.
2. Monte o prato com todos os componentes citados acima da maneira que desejar e sirva.

## **34- Peixe com curry e coco**



### **Ingredientes**

- 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite, para untar a assadeira
- 400g de salmão ou peixe branco, em pedaços
- Sal e pimenta a gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga ou ghee
- 2 colheres (sopa) de curry vermelho ou pasta de curry verde
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado

- 200g de couve-flor ou brócolis

### **Modo de preparo**

1. Unte uma assadeira.
  2. Coloque os pedaços de peixe confortavelmente na assadeira.  
Salpique sal e pimenta generosamente e coloque uma colher de sopa de manteiga ou ghee em cima de cada pedaço de peixe.
  3. Misture o leite de coco, curry e coentro picado em uma tigela pequena e despeje sobre o peixe.
  4. Asse no forno por 20 minutos ou até que o peixe esteja pronto.
  5. Enquanto isso, corte o brócolis ou a couve-flor em pequenas florzinhas e deixe ferver em água levemente salgada por alguns minutos. Sirva com o peixe.
- 

## **35- Peixe amanteigado com couve e cogumelos**



### **Ingredientes**

- 300g de peixe branco
- 50g couve

- 30g de cogumelos
- 2 colheres (sopa) de pequenas alcaparras
- tomilho seco
- 1 colher (sopa) de azeite
- Manteiga, para fritar
- Sal e pimenta a gosto

## **Manteiga**

- 5 colheres (sopa) de manteiga, à temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- Uma pitada de sal
- 1 colher (sopa) de pimenta moída grossa
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- suco de limão ou vinagre de vinho branco

## **Modo de preparo**

1. Misture todos os ingredientes da manteiga em uma tigela com um garfo ou um mixer de mão. Reserve.
2. Fatie as couves ao meio e coloque em uma assadeira. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta. Asse por 10 a 15 minutos, ou até amolecer.
3. Frite os cogumelos em manteiga com tomilho. Quando os cogumelos estiverem amolecidos, adicione as alcaparras e refogue por 2 a 3 minutos, ou até aquecer completamente. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Retire a assadeira com as couves do forno e coloque a mistura de cogumelos por cima.

5. Tempere o peixe com sal e pimenta e coloque em cima dos legumes. Adicione generosas quantidades de manteiga ao peixe.
  6. Asse por 20 minutos ou até que o peixe se lasque facilmente com um garfo. Sirva
- 

## 36- Omelete de forno com bacon e cogumelos



### Ingredientes

- 6 cogumelos
- 50g de bacon
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de queijo cheddar ralado
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

1. Apare os cogumelos e corte-os em fatias. Pique o bacon.
  2. Frite o bacon e os cogumelos na manteiga em uma frigideira em fogo médio até dourar. Tempere com sal e pimenta a gosto.
  3. Coloque o conteúdo da frigideira em uma assadeira untada.
  4. Adicione os ingredientes restantes a uma tigela de tamanho médio e bata para combinar. Tempere com sal e pimenta.
  5. Despeje a mistura sobre o bacon e os cogumelos e asse no forno por 30 a 40 minutos ou até dourar.
  6. Sirva em seguida.
- 

## 37- Almôndegas com queijo



## Ingredientes

- 700g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo

- 1 colher (sopa) de manjerição seco
- 1 colher (chá) de cebola em p 
- 1 colher (chá) de alho em p 
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta preta moída
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 100g de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca finamente picada
- Espinafre fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 5 fatias de queijo mussarela
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Coloque a carne moída, o queijo parmesão, os ovos, o sal e os temperos em uma tigela e misture bem. Forme a mistura em almôndegas.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue as almôndegas até ficarem douradas por todos os lados.
3. Abaix e o fogo e adicione o molho de tomate. Deixe ferver por 15 minutos, mexendo a cada dois minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione a salsa e mexa.
4. Derreta a manteiga em uma frigideira separada e frite o espinafre por 1 a 2 minutos, mexendo continuamente. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione o espinafre nas almôndegas.
5. Cubra com queijo mussarela, rasgado em pedaços pequenos.
6. Sirva.



## 38- Carbonara de abobrinha



### Ingredientes

- 10 tiras de bacon
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 e 1/4 de xícaras de creme de leite
- 1/4 de xícara de maionese
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca picada a gosto
- 1 abobrinha
- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

### Modo de preparo

1. Despeje o creme de leite em uma panela e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe ferver por alguns minutos até reduzir em um quarto da quantidade.

2. Frite o bacon na manteiga até ficar crocante. Reserve a gordura.
  3. Misture a maionese no creme de leite. Coloque sal e pimenta a gosto, e cozinhe até que a maionese seja aquecida.
  4. Rale a abobrinha em formato de macarrão (em alguns mercados é possível achar a abobrinha já ralada no formato correto).
  5. Adicione a abobrinha no molho de creme de leite quente. Divida entre quatro pratos e cubra com bacon, gema de ovo, salsa e uma generosa quantidade de queijo parmesão ralado.
  6. Regue a gordura de bacon por cima e sirva imediatamente.
- 

## 39- Repolho frito com bacon



### Ingredientes

- 10 tiras de bacon
- 1 repolho verde
- 2 colheres (sopa) de manteiga

- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Pique o repolho e o bacon em pedaços pequenos.
  2. Em uma frigideira grande, frite o bacon em fogo médio até ficar crocante.
  3. Adicione o repolho e a manteiga e frite até ficar macio e dourado.  
Tempere com sal e pimenta a gosto.
  4. Sirva.
- 

## **40- Salada de tomate assado**



### **Ingredientes**

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de tomates cereja
- 1 colher (chá) de sal

- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

### **Modo de preparo**

1. Pincele os tomates com azeite para cobrir e polvilhe com especiarias.
  2. Cozinhe na grelha, usando um acessório especial de legumes ou no forno até que os tomates estejam um pouco dourados.
  3. Se estiver usando o forno, deixe por aproximadamente 15 minutos.
  4. Polvilhe cebola picada por cima. Regue com vinagre e o resto do azeite. Deixe descansar para que os sabores se misturem.
  5. Sirva a salada morna ou fria.
- 

## **41- Guacamole**



## **Ingredientes**

- 2 abacates
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola
- 1/3 de xícara de coentro fresco
- 1 tomate cortado em cubos
- Sal e pimenta a gosto

## **Modo de preparo**

1. Descasque os abacates e amasse com um garfo. Rale ou pique a cebola finamente e adicione ao purê. Acrescente o suco de limão.
  2. Adicione o tomate, o azeite e o coentro picado. Tempere com sal e pimenta e misture bem.
  3. Sirva.
-

## 42- Salada de erva-doce e ervilha



### Ingredientes

- 1 xícara de erva-doce fresca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta preta da terra
- 1 limão
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol ou sementes de abóbora torradas
- 5 xícaras de ervilhas

### Modo de preparo

1. Corte a erva-doce em pequenas fatias. Arrume em uma assadeira. Regue com azeite de oliva por cima. Coloque sal e pimenta a gosto.
2. Corte o limão ao meio e esprema o suco. Corte a casca de limão em fatias finas e coloque ao redor da erva-doce (limão assado no



forno dá um sabor incrível, mas você não precisa comê-los se não gostar).

3. Asse no forno por 20 a 30 minutos ou até que a erva-doce tenha uma bela cor dourada.
  4. Enquanto a erva-doce estiver assando, coloque as sementes de abóbora em uma frigideira seca e leve ao fogo médio por alguns minutos até dourar.
  5. Misture a erva-doce assada com as ervilhas frescas e as sementes secas de abóbora tostadas.
  6. Sirva.
- 

## 43- Sopa de couve-flor

---



### Ingredientes

- 4 xícaras de caldo de galinha ou caldo de legumes
- 1 couve-flor
- 7 colheres (sopa) de cream cheese



- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- 7 fatias de bacon cortadas em cubos
- 1 colher (sopa) de manteiga, para fritar
- 1 colher (chá) de páprica em pó
- 3 colheres (sopa) de nozes

### **Modo de preparo**

1. Apare a couve-flor e corte em florzinhas menores. Quanto menor você cortá-los, mais rápido a sopa estará pronta.
  2. Salve um punhado de couve-flor fresca e pique em pequenos pedaços.
  3. Refogue a couve-flor finamente picada e o bacon na manteiga até ficar crocante. Adicione as nozes e a páprica. Separe a mistura para servir.
  4. Enquanto isso, ferva as florzinhas de couve-flor até ficarem macias. Adicione o cream cheese, a mostarda e a manteiga.
  5. Misture a sopa, usando um liquidificador, na consistência desejada. Quanto mais tempo você misturar, mais cremosa será a sopa. Coloque sal e pimenta a gosto.
  6. Sirva a sopa em tigelas e cubra com a mistura de bacon.
-

## 44- Sopa cremosa de brócolis e alho-poró



### Ingredientes

- 1 alho-poró
- 800g de brócolis
- 5 colheres (sopa) de cream cheese
- 3 xícaras de água
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 40g de manjeriço fresco
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo

1. Lave bem o alho-poró e pique finamente, tanto a parte verde como a branca. Corte o miolo do brócolis e corte em fatias finas. Divida o restante do brócolis em pequenas florzinhas e reserve.

2. Coloque o alho-poró e o brócolis em uma panela e cubra com água. Tempere com sal e deixe ferver por alguns minutos em fogo alto até que o caule de brócolis seja facilmente perfurado com uma faca.
  3. Adicione as florzinhas e o alho. Abaixar o fogo e cozinhe por alguns minutos, até que o brócolis esteja verde brilhante e macio.
  4. Acrescente o cream cheese, a manteiga ou o azeite de oliva, a pimenta-do-reino e o manjericão. Misture com um liquidificador até a consistência desejada.
  5. Se a sopa estiver muito grossa, dilua-a com água. Se você quiser uma consistência um pouco mais grossa, adicione um toque de creme de leite.
  6. Sirva
- 

## 45- Purê de brócolis



### Ingredientes

- 1 brócolis

- 4 colheres (sopa) de manjeriço fresco ou salsa fresca picadinha
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Pique o brócolis em pequenas flores e depois em pedacinhos.
2. Marine o brócolis em água levemente salgada por alguns minutos.
3. Descarte a água.
4. Misture com os outros ingredientes em um processador de alimentos ou use um liquidificador. Coloque sal e pimenta.
5. Aqueça a mistura e sirva.

## **46- Aspargos com queijo de cabra**



### **Ingredientes**

- 12 pedaços de aspargos verdes
- Presunto a gosto em fatias finas
- Queijo de cabra a gosto

- Pimenta preta moída a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite

### **Modo de preparo**

1. Lave e apare os aspargos.
  2. Fatie o queijo em 12 pedaços e divida cada fatia em dois.
  3. Corte as fatias de presunto em duas partes no sentido do comprimento e envolva cada pedaço em volta de um aspargo e dois pedaços de queijo.
  4. Coloque em uma assadeira untada. Adicione pimenta e regue com azeite.
  5. Grelhe no forno por cerca de 15 minutos até dourar.
  6. Sirva.
-

## 47- Pimentão recheado com queijo feta



### Ingredientes

- 2 pimentões verdes
- 2/3 de xícara de queijo feta
- 10 azeitonas verdes picadas e sem caroço
- 2 ovos
- 1/2 colher (sopa) de hortelã seca
- 1 colher (chá) de molho de pimenta

### Acompanhamento

- Folhas verdes a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

1. Corte os pimentões ao meio longitudinalmente e retire as sementes.
  2. Combine os ingredientes restantes em uma tigela e misture bem com um garfo.
  3. Recheie as metades dos pimentões com a mistura e coloque-os em uma assadeira untada. Asse no forno por 20 minutos ou até dourar por cima.
  4. Sirva com uma boa salada verde.
- 

## 48- Purê de couve-flor



## Ingredientes

- 1 ramo de couve-flor
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta



## Modo de preparo

1. Apare a couve-flor e divida em florzinhas menores. Coloque em uma assadeira untada.
  2. Cubra a couve-flor com manteiga e asse no forno por 30 minutos.
  3. Vire as florzinhas e regue com mais manteiga. Asse por mais 15 minutos ou até que a couve-flor tenha uma cor bonita.
  4. Retire e despeje em uma panela. Deixe ferver por 15 minutos, até a couve-flor ficar macia.
  5. Misture em um liquidificador. Tempere com sal e pimenta a gosto.
  6. Sirva com acompanhamentos de sua preferência.
- 

## 49- Couve-flor amanteigada



## Ingredientes

- 1 ramo de couve-flor
- 5 colheres (sopa) de manteiga

- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Apare e corte a couve-flor em pequenas florzinhas.
  2. Coloque em uma assadeira untada e adicione sal e pimenta a gosto.
  3. Cubra com manteiga.
  4. Asse por cerca de 20 minutos ou até que esteja dourado.
  5. Sirva com a proteína de sua escolha.
- 

## **50- Repolho roxo assado com queijo**



### **Ingredientes**

- 1 repolho roxo
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 colher (chá) de sal

- Pimenta preta moída a gosto
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- 2 xícaras de queijo mussarela ralado

### **Modo de preparo**

1. Corte o repolho em fatias e coloque em uma assadeira untada.
  2. Coloque sal e pimenta com alecrim.
  3. Coloque manteiga por cima e asse no forno por 15 minutos ou até que o repolho fique com uma cor bonita.
  4. Retire do forno e adicione o queijo mussarela ralado.
  5. Coloque de volta no forno até que o queijo esteja borbulhante e fique gratinado, cerca de 15 a 20 minutos.
  6. Sirva como acompanhamento do prato de sua escolha.
- 

## **51- Alho-poró cremoso**



## **Ingredientes**

- 2 alhos-porós
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de creme de leite
- 3 e 1/2 xícaras de queijo cheddar
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de cebolinha fresca bem picada
- 1 pitada de noz-moscada

## **Modo de preparo**

1. Apare e lave o alho-poró completamente. Corte ao meio, longitudinalmente, e corte os talos em pedaços longos de aproximadamente 10 cm.
  2. Frite o alho-poró na manteiga em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Alternativamente, deixe-os ferver em água levemente salgada por alguns minutos.
  3. Coloque o alho-poró em uma assadeira untada.
  4. Leve o creme de leite para ferver em uma panela. Abaixar o fogo e adicione o queijo. Mexa até o queijo derreter.
  5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione a noz-moscada e a cebolinha picada.
  6. Despeje o molho de queijo sobre o alho-poró. Asse no forno por 15 a 20 minutos.
  7. Sirva.
-

## 52- Repolho assado

---



### Ingredientes

- 1 repolho verde
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta preta moída a gosto

### Modo de preparo

1. Derreta a manteiga em uma panela em fogo médio. Coloque um fio de azeite para não queimar a manteiga.
2. Divida o repolho verde em fatias e remova o caule grosso do meio. Coloque em uma assadeira untada.
3. Tempere com sal e pimenta e despeje a manteiga derretida por cima.
4. Asse por 20 minutos ou até que o repolho esteja assado.



5. Sirva.

---

## 53- Berinjela frita



### Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de pimenta caiena em pó
- Sal e pimenta preta a gosto
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

### Modo de preparo

1. Descasque a berinjela e corte em tiras. Deixe de lado.
2. Em uma tigela misture a farinha de amêndoas, pimenta caiena, sal e pimenta preta.

3. Coloque os ovos em uma tigela e bata até ficar espumoso.
  4. Mergulhe os pedaços de berinjela no ovo, em seguida, na mistura de farinha, depois de volta para o ovo e de volta para a mistura de farinha.
  5. Coloque as “falsas batatas fritas” em uma assadeira untada e regue com óleo de coco derretido.
  6. Asse por 15 minutos ou até ficarem douradas e crocantes.
  7. Sirva.
- 

## 54- Salada de couve crocante com limão



### Ingredientes

#### Salada

- Folhas de couve a gosto
- 1/2 xícara de azeite



- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

### **Amêndoas picantes e mistura de sementes**

- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 2 xícaras de amêndoas
- 1 colher (sopa) de sementes de abóbora
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1/2 colher (chá) de cominho ou sementes de erva-doce trituradas
- 1 pitada de sal

### **Modo de preparo**

1. Aqueça o azeite em uma frigideira e adicione as amêndoas e sementes. Mexa bem.
  2. Coloque sal, pimenta e os demais temperos e refogue por alguns minutos. O óleo deve estar suficientemente quente para que os sabores das especiarias se libertem, mas as amêndoas e as sementes não devem ser queimadas e sim levemente tostadas.
  3. Deixe esfriar e polvilhe sobre a salada antes de servir.
  4. Para a salada, basta refogar todos os ingredientes.
-

## 55- Salada de repolho roxo



### Ingredientes

- 2 repolhos roxo
- 1 e 1/2 xícaras de maionese
- 1 colher (chá) de sal
- Uma pitada de pimenta preta moída
- 2 colheres (chá) de sementes de cominho
- 1 colher (sopa) de mostarda integral

### Modo de preparo

1. Rale o repolho com um ralador ou em um processador de alimentos.
2. Misture com os outros ingredientes e deixe descansar por 10 a 15 minutos antes de servir.

## 56- Brócolis e couve-flor salteados com queijo



### Ingredientes

- 4 xícaras de couve-flor picada
- 6 xícaras de brócolis picado
- 30g de alho-poró
- 2 xícaras de queijo mussarela ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 1/2 xícara de orégano fresco ou tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite

### Modo de preparo

1. Pique todos os legumes em pedaços pequenos.
2. Coloque uma frigideira grande em fogo médio e frite os legumes na manteiga até dourar (acrescente um fio de azeite para não queimar a manteiga).

3. Adicione os ingredientes restantes e mexa até que o queijo esteja derretido. Tempere a gosto.
  4. Sirva.
- 

## 57- Cogumelos recheados



### Ingredientes

- 12 cogumelos
- 8 tiras de bacon
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de cream cheese
- 3 colheres (sopa) de cebolinha fresca picada
- 1 colher (chá) de páprica picante em pó
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Comece fritando o bacon até ficar crocante. Deixe esfriar e esmague em migalhas. Reserve a gordura do bacon.
2. Remova os caules dos cogumelos. Refogue na gordura do bacon, adicionando manteiga (se necessário).

3. Coloque os cogumelos em uma assadeira untada com a parte onde existia o caule para cima.
  4. Em uma tigela, misture o bacon e o restante dos ingredientes.
  5. Adicione um pouco da mistura no espaço onde existia o caule de cada cogumelo.
  6. Asse por 20 minutos ou até que os cogumelos fiquem dourados.
  7. Sirva.
- 

## 58- Lasanha de abobrinha



### Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 2 tomates
- 1/2 dente de alho
- Sal a gosto
- Manjericão fresco
- 50g de mussarela
- 1 colher (chá) de azeite de oliva

## Modo de preparo

1. Fatie as abobrinhas longitudinalmente.
  2. Bata no liquidificador os tomates com alho e sal a gosto.
  3. Corte grosseiramente com as mãos um punhado de folhas de manjeriço fresco. Adicione o manjeriço e um fio de azeite ao molho e misture. (Opcionalmente poderá adicionar 300g de carne moída refogada com 1/2 cebola picada e manteiga ao molho).
  4. Monte em um refratário camadas de molho e camadas de abobrinha, alternadamente. Inicie pelo molho para untar a forma.
  5. Leve ao forno médio, por cerca de 20 minutos ou até que as abobrinhas estejam murchas.
  6. Cubra com uma camada de mussarela, espalhe azeite de oliva e volte ao forno apenas para que o queijo derreta.
  7. Sirva.
- 

## 59- Sopa de mexilhões



## **Ingredientes**

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de bacon picados
- 2 dente de alho picados
- 1 cebola picada
- 3 xícaras de aipo, em cubos
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 2 xícaras de creme de leite
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
- 1 cubo de caldo de carne
- 6 mexilhões em conserva
- Sal e pimenta a gosto
- Tomilho fresco, para decoração (opcional)
- 1 folha de louro

## **Modo de preparo**

1. Descasque e pique finamente o alho e a cebola. Descasque e corte o aipo da raiz.
2. Frite o bacon na manteiga até ficar crocante. Retire o bacon da panela, mas deixe a gordura.
3. Refogue os legumes na mesma panela por alguns minutos até dourar. Adicione o tomilho e a folha de louro.
4. Adicione a água, o caldo de carne, o creme de leite, o vinagre e o caldo da conserva dos mexilhões (opcional). Abaixar o fogo e deixe ferver por 10 minutos.



5. Coloque pimenta e sal a gosto. Adicione os mexilhões e deixe ferver por alguns minutos.
  6. Sirva com tomilho e salsa finamente picados e o bacon frito salpicados por cima.
- 

## 60- Espetinho de salmão embrulhado no presunto



### Ingredientes

- Manjericão fresco picadinho
- Salmão congelado em pedaços
- Pimenta preta moída
- Presunto em fatias
- Azeite
- Espetos de madeira

## Modo de preparo

1. Pique o manjericão.
  2. Deixe os espetos mergulhados em um recipiente com água por 2 ou 3 minutos.
  3. Corte o filé de salmão em cubos e monte nos espetos.
  4. Role os espetos no manjericão picado e na pimenta.
  5. Fatie o presunto em tiras finas e envolva o salmão.
  6. Cubra em azeite e frite em uma panela, forno ou na grelha.
  7. Cuide o ponto do salmão para não secar.
  8. Sirva.
- 

## 61- Almôndegas de queijo pimento



## Ingredientes

### Queijo pimento

- 1/3 de xícara de maionese

- 1/4 de xícara de jalapeños em conserva
- 1 colher (chá) de páprica em pó ou pimenta em pó
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 1 pitada de pimenta caiena
- 4 xícaras de queijo cheddar ralado

## **Almôndegas**

- 1 kg de Carne moída
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga

## **Modo de preparo**

1. Comece misturando todos os ingredientes para o queijo pimento em uma tigela grande. Reserve por alguns minutos.
  2. Adicione a carne moída e o ovo à mistura. Adicione sal e pimenta a gosto.
  3. Forme almôndegas e frite-as na manteiga ou no azeite em uma frigideira em fogo médio até que estejam completamente cozidas.
  4. Sirva com o acompanhamento de sua preferência.
-

## 62- Risoto de couve-flor e cogumelos



---

### Ingredientes

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 xícara de caldo de legumes
- 8 Cogumelos
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1 xícara de creme de leite
- 3/4 de xícara de vinho branco
- 3/4 de xícara de queijo parmesão ralado grosseiramente
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- Tomilho fresco a gosto

## Modo de preparo

1. Leve o caldo para ferver e reserve.
2. Pique os cogumelos e frite na manteiga até dourar.
3. Pique a cebola e o alho e adicione aos cogumelos.
4. Rale grosseiramente a couve-flor e adicione à panela.
5. Adicione metade do vinho.
6. Deixe ferver descoberto até que o líquido comece a ferver.  
Despeje o restante do vinho. Adicione o creme de leite e deixe cozinhar até que a couve-flor fique macia e a maior parte do líquido tenha desaparecido.
7. Retire do fogo e misture o queijo parmesão. Decore com tomilho fresco e sirva.

---

## 63- Strogonoff de carne com fettuccine de abobrinha

---



### **Ingredientes - Strogonoff**

- 800g de carne de sua preferência (alcatra, patinho, coxão duro, coxão mole)
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 8 cogumelos
- 1 colher (sopa) de tomilho seco
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta preta moída
- Queijo a gosto (opcional)
- 1 e 1/2 de xícaras de creme de leite

### **Ingredientes - Fettuccine de abobrinha**

- Abobrinhas
- Azeite ou manteiga
- Sal e pimenta

### **Modo de preparo - Strogonoff**

1. Descasque a cebola e pique bem.
2. Derreta a manteiga em uma panela em fogo médio e refogue até que as cebolas estejam amolecidas.
3. Adicione a carne e frite por alguns minutos até ficar dourada e cozida.
4. Fatie ou pique os cogumelos e adicione à carne. Refogue por mais alguns minutos ou até dourar levemente.



5. Tempere com tomilho, sal e pimenta. Esfarele o queijo e mexa.
  6. Adicione o creme de leite e leve para ferver por 5 minutos.
- 

### **Modo de preparo - Fettuccine de abobrinha**

1. Estimar uma abobrinha de tamanho médio por pessoa.
  2. Dividir a abobrinha ao meio longitudinalmente.
  3. Pegue as sementes com uma colher e corte as metades finamente (de o formato próximo ao fettuccine).
  4. Coloque a abobrinha em água salgada em uma panela grande e cozinhe as fatias de abobrinha por um minuto.
  5. Escorra a água e adicione azeite ou uma colher de manteiga. Sal e pimenta a gosto e mexa.
  6. Sirva o stroganoff com o fettuccine de abobrinha.
- 

## **64- Omelete de cogumelos**





## Ingredientes

- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara de queijo ralado
- 1/2 cebola
- 3 cogumelos
- Sal e pimenta

## Modo de preparo

1. Quebre os ovos em uma tigela com uma pitada de sal e pimenta.
  2. Bata os ovos com um garfo até ficar homogêneo e espumoso.
  3. Adicione especiarias a gosto.
  4. Derreta a manteiga em uma frigideira. Quando a manteiga derreter, despeje a mistura de ovos.
  5. Quando a omelete começar a cozinhar e ficar firme, polvilhe o queijo, os cogumelos e a cebola.
  6. Usando uma espátula, cuidadosamente, levante as bordas da omelete e dobre-a ao meio. Quando começar a dourar por baixo, retire a panela do fogo e deslize a omelete para um prato.
  7. Sirva.
-

## 65- Omelete de queijo



### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 3 xícaras de queijo cheddar ralado
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Bata os ovos até ficar homogêneo e ligeiramente espumoso.
2. Misture metade do queijo cheddar ralado, sal e pimenta a gosto.
3. Derreta a manteiga em uma frigideira quente. Despeje a mistura de ovos e deixe por alguns minutos.
4. Abaixar o fogo e continue a cozinhar até que a mistura de ovos esteja quase totalmente cozida. Adicione o queijo restante ralado. Dobre e sirva imediatamente.

## 66- Mistura de berinjela com ovos



### Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 colheres (sopa) azeite
- Queijo ralado a gosto
- 1 cebola
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga

### Modo de preparo

1. Descasque e pique bem a cebola.
2. Corte a berinjela e misture com o queijo.
3. Frite a cebola em óleo em fogo médio até ficar macia. Adicione a berinjela e frite até que tudo esteja dourado. Coloque sal e pimenta a gosto.

4. Frite os ovos do jeito que você gosta em uma panela diferente e sirva com a berinjela.
- 

## 67- Nabo gratinado



### Ingredientes

- 1/2 cebola
- 1 e 1/2 nabo
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de cebolinha fresca
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de creme de leite
- 4 xícaras de queijo mussarela ralado
- Sal e pimenta preta moída a gosto

### Modo de preparo

1. Descasque a cebola, o alho e o nabo. Fatie tudo finamente.
2. Pique as cebolinhas.

3. Unte uma assadeira com manteiga e coloque fatias alternadas de cebola, alho e nabo com cebolinha e a maior parte do queijo. Reserve um pouco para colocar no topo. Coloque sal e pimenta a gosto.
  4. Adicione o creme de leite e o queijo restante por cima. Asse por cerca de 30 minutos até borbulhar e dourar.
  5. Sirva.
- 

## 68- Rolinhos de abobrinha



### Ingredientes

- 3 abobrinhas
- Sal a gosto
- 200 ml de vinagre branco

### Recheio

- 1 ricota de mais ou menos 350g
- 1 copo de requeijão ou 250g de cream cheese
- 1/2 xícara de nozes picadas

- 150g de uvas passas brancas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Molho**

- 1 maço de manjeriço
- 1 maço de hortelã
- 1 xícara de salsinha
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo**

1. Misturar o vinagre com o sal e colocar em uma vasilha onde caiba as abobrinhas no comprimento.
2. Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento.
3. A medida que você fatia coloque as abobrinhas na mistura do vinagre com sal.
4. Deixar marinando as abobrinhas por umas 3 horas na geladeira.

### **Recheio**

1. À parte, misture a ricota já amassada com o cream cheese, as nozes e uvas passas. Acerte o sal e tempere com pimenta-do-reino a gosto.
2. Reserve.



## **Molho**

1. Bater no liquidificador o azeite, a salsinha, o suco do limão, o manjericão, a hortelã e o alho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Reserve.

## **Montagem**

1. Escorra o vinagre e monte as abobrinhas.
2. Pegue 1 fatia de abobrinha, coloque 1 porção do recheio e enrole para formar o rolinho.
3. Coloque os rolinhos em uma travessa.
4. Depois de todos prontos jogar o molho por cima e servir.

## **69- Fritas de abobrinha com molho picante**



## **Ingredientes**

- 2 abobrinhas
- 1 xícara de farinha de amêndoas



- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite

### **Molho picante**

- 1 xícara de maionese
- 1 colher (chá) de pasta de tomate
- 1/2 colher (chá) de pimenta caiena em pó
- Sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de preparo**

1. Misture os ingredientes para o molho picante e leve à geladeira.
2. Unte uma forma.
3. Quebre os ovos em uma tigela rasa e bata até ficar homogêneo.
4. Misture a farinha de amêndoas, o queijo parmesão e as especiarias em outra tigela.
5. Corte a abobrinha em palitos.
6. Role os palitos de abobrinha na mistura de farinha de amêndoas até que estejam completamente cobertos. Mergulhe-os na mistura de ovos e depois novamente na mistura de farinha de amêndoas.
7. Coloque os palitos de abobrinha na assadeira e regue com azeite.
8. Asse no forno por cerca de 20 a 25 minutos ou até que as abobrinhas tenham dourado bem.

9. Sirva com o molho picante.

---

## 70- Salada de abobrinha com ovos



### Ingredientes

- 1 e 1/2 abobrinha
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 1 xícara de maionese
- 4 ovos cozidos picados
- 1/2 pimentão verde picado
- 3 talos de aipo picados
- 3 pepinos picados
- 2 xícaras de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de jalapeños em conserva picados
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

1. Descasque e corte as abobrinhas em pedaços com cerca 1 cm de espessura. Use uma colher para remover as sementes. Coloque em uma peneira e adicione sal. Deixe por 5 a 10 minutos e, em seguida, pressione com cuidado para remover o excesso de água.
  2. Frite na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Eles não devem dourar, apenas suavizar ligeiramente. Reserve para esfriar.
  3. Misture os outros ingredientes em uma tigela grande e adicione a abobrinha.
  4. Sirva com o acompanhamento da sua preferência.
- 

## 71- Strogonoff de berinjela



## Ingredientes

- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 2 berinjelas médias picadas
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1/2 xícara de água
- 1 e 1/2 xícara de leite de aveia
- 2 colheres (sopa) de mostarda amarela
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de cheiro verde picado
- Sal a gosto
- Azeite a gosto

## Modo de preparo

1. Pique as berinjelas em cubinhos com cerca de 2 cm e deixe de molho por 10 minutos em uma bacia com água e vinagre.  
Enquanto isto, pique o restante dos ingredientes.
2. Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola até dourar. Em seguida acrescente as berinjelas, tempere com sal a gosto e refogue até as berinjelas ficarem mais macias.
3. Acrescente o molho de tomate, a água e a mostarda, misture e deixe ferver. Ajuste o tempero.
4. Adicione ao molho o leite de aveia, misture e deixe cozinhar até engrossar. Desligue, acrescente o cheiro verde e misture.
5. Regue com azeite para servir.

## 72- Creme de cogumelos



### Ingredientes

- Cogumelos a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e 1/4 de xícaras de creme de leite
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1/2 colher (chá) de alho em pó
- 1/2 colher (chá) de páprica em pó
- 1 colher (sopa) de cebolinha seca
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 colher (sopa) de molho de soja tamari (opcional)
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon (opcional)
- Sal e pimenta a gosto



## Modo de preparo

1. Pique os cogumelos. Aqueça a manteiga em uma frigideira em fogo alto e deixe os cogumelos cozinhar até que eles fiquem com uma cor dourada clara.
  2. Adicione as especiarias, creme e mostarda opcional ou molho de soja. Deixe ferver em fogo médio por 10 a 15 minutos. Mexa ocasionalmente. Tempere com sal e pimenta.
  3. Retire do fogão e deixe esfriar um pouco.
  4. Coloque no liquidificador ou processador de alimentos até que a consistência esteja lisa e cremosa. Dilua com mais creme de leite até obter a consistência desejada. Ajuste o tempero.
  5. Sirva.
- 

## 73- Salada de berinjela



## Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 pimentões verdes
- 1 pimenta vermelha
- 1/2 xícara de maionese
- 1/2 xícara de salsa fresca
- 2 dentes de alho
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de sal

## Modo de preparo

1. Corte as berinjelas e os pimentões ao meio longitudinalmente.
2. Coloque os legumes com a casca para baixo em um refratário.
3. Coloque o prato no forno e asse por meia hora, virando depois de 20 minutos.
4. Retire o prato do forno e deixe os legumes esfriarem um pouco.
5. Pique a pimenta e retire as sementes. Para uma salada de berinjela mais picante, deixe as sementes.
6. Pique a salsa e esmague o alho.
7. Em uma tigela, misture tudo com o suco de limão.
8. Puxe as peles dos vegetais grelhados e corte-os em pequenos cubos. Adicione à mistura de salsa e maionese. Refrigere por algumas horas para dar tempo dos sabores se misturarem.
9. Sirva em seguida.



## 74- Salada de abobrinha



### Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 3 talos de aipo fatiados
- 2 cebolinhas picadas
- 1 xícara de maionese
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon

### Modo de preparo

1. Descasque e corte as abobrinhas em pedaços com cerca de 2 cm de espessura. Use uma colher para remover as sementes.
2. Coloque em uma peneira e adicione sal. Deixe por 5 a 10 minutos e, em seguida, pressione com cuidado para remover a água.

3. Frite os cubos na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Eles não devem dourar, apenas suavizar ligeiramente. Reserve para esfriar.
  4. Misture os outros ingredientes em uma tigela grande e adicione a abobrinha.
  5. Sirva.
- 

## 75- Legumes assados



### Ingredientes

- Couve a gosto
- 8 tomates cereja
- 8 cogumelos
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 colher (chá) de alecrim seco ou tomilho seco
- 1/3 xícara de azeite

## Modo de preparo

1. Lave e apare todos os legumes.
  2. Corte os vegetais para que eles fiquem aproximadamente do mesmo tamanho. Coloque em uma assadeira untada.
  3. Adicione as especiarias e o azeite, misture.
  4. Asse por 20 minutos ou até que os vegetais tenham amaciado e tenham uma cor agradável.
  5. Sirva com acompanhamentos de sua preferência.
- 

## 76- Repolho gratinado



## Ingredientes

- 1 repolho
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 500g de carne moída

- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1/4 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- Queijo mussarela ralado a gosto

### **Modo de preparo**

1. Corte o repolho com uma faca ou com um processador de alimentos.
  2. Frite o repolho em um pouco mais da metade da manteiga em uma frigideira. Frite até ficar macio, mas não deixe o repolho ficar marrom. Isso pode demorar um pouco, cerca de 10 minutos.
  3. Adicione as especiarias e o vinagre. Mexa e continue a fritar por alguns minutos. Reserve em um prato.
  4. Derreta o resto da manteiga na mesma panela. Refogue a carne moída e frite em fogo médio-alto até que a maioria dos sucos tenha evaporado. Abaixar o fogo para médio-baixo.
  5. Adicione o repolho cozido e refogue junto com a carne por um minuto. Retire do fogo e adicione sal e pimenta a gosto.
  6. Acrescente um pouco de queijo à mistura de repolho e coloque em uma assadeira.
  7. Polvilhe mais queijo por cima e asse por 15 a 20 minutos ou até que o queijo fique bem dourado.
  8. Sirva com uma salada verde.
-

## 77- Bolo de carne envolto no bacon



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- Aproximadamente 500g de Carne moída
- 1 lata ou caixinha de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo mussarela ralado
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de orégano seco ou manjericão seco
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída
- Bacon fatiado
- 1 e 1/4 xícaras de creme de leite, para o molho
- 1/2 colher (sopa) de molho de soja tamari (opcional)

## Modo de preparo

1. Frite a cebola até ficar macia, mas não dourada.
  2. Coloque a carne moída em uma tigela. Adicione todos os outros ingredientes, exceto o bacon. Misture bem.
  3. Forme um bolo e coloque em uma assadeira. Enrole com bacon.
  4. Asse no forno por cerca de 45 minutos. Se o bacon começar a cozinhar demais antes que a carne esteja pronta, cubra com papel alumínio e abaixe um pouco a temperatura do forno.
  5. Salve os sucos que se acumularam na assadeira e use para fazer o molho. Misture os sucos e o creme de leite para o molho em uma panela menor.
  6. Deixe ferver e abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos até obter a consistência correta. Se você quiser, use um pouco de molho de soja tamari a gosto.
  7. Sirva com brócolis recém cozido ou couve-flor com manteiga, sal e pimenta ou qualquer outro prato de sua escolha.
  8. Obs: você pode optar por fazer pequenos bolinhos de carne moída no lugar de apenas um grande e enrolar com bacon um a um.
-



## 78- Brócolis e couve-flor gratinados com linguicinha



### Ingredientes

- 1 alho
- 1 cebola
- Brócolis
- Couve-flor
- Alho-poró
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de queijo ralado
- 4 colheres (sopa) de tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto



## Modo de preparo

1. Pique grosseiramente o alho-poró e a cebola. Pique as florzinhas de brócolis e couve-flor em pedaços.
  2. Frite a cebola e os legumes na manteiga em uma panela e a salsicha em uma panela separada.
  3. Coloque os legumes em uma assadeira, misture a mostarda com o creme de leite e despeje sobre os legumes.
  4. Adicione a salsicha e o queijo por cima e tempere com tomilho.
  5. Asse no forno por 15 minutos.
  6. Sirva.
- 

## 79- Abobrinha recheada



## **Ingredientes**

- Aproximadamente 300g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de azeite ou manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de coentro fresco picado (opcional)
- 2 abobrinhas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 e 1/4 de xícaras de queijo ralado

## **Acompanhamento**

- Folhas de alface
- Azeite
- Vinagre de vinho tinto ou vinagre branco
- Sal e pimenta a gosto

## **Modo de preparo**

1. Dividir cada abobrinha ao meio, longitudinalmente e retirar as sementes. Polvilhe com sal e deixe descansar por 10 minutos.
2. Cozinhe a carne moída com azeite em uma frigideira. Adicione sal e temperos. Deixe cozinhar até que a maior parte do líquido tenha evaporado.
3. Coloque as metades das abobrinhas em uma assadeira untada.
4. Misture um terço do queijo na carne moída. Adicione o coentro picado (opcional).

5. Divida a carne moída e a mistura de queijo uniformemente entre os barcos de abobrinha. Polvilhe o queijo restante por cima.
  6. Asse no forno por 20 minutos ou até que o queijo comece a dourar. Pegue a abobrinha e deixe esfriar por cinco minutos.
  7. Misture o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta num vinagrete simples. Prepare a salada e sirva ao lado do barco de abobrinha.
- 

## 80- Lasanha de couve-flor



### Ingredientes

- 500g de carne moída
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 tomates picados
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de caldo de carne concentrado
- 1/2 xícara de vinho tinto
- 1 colher (chá) de sal

- 1 pitada de pimenta preta moída
- Manteiga

### **Molho de queijo**

- 1 xícara de creme azedo
- 1/2 xícara de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

### **Folhas de lasanha**

- 1 Couve-flor
- 4 ovos
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta preta moída
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

### **Modo de preparo**

1. Frite a carne moída na manteiga em uma panela de fundo grosso.
2. Pique a cebola e o alho e frite na manteiga. Adicione o molho de tomate. Tempere com caldo de carne, vinho tinto, sal e pimenta preta. Deixe ferver por cerca de 20 minutos.
3. Agora comece com as folhas da lasanha. Unte uma forma. Rale uma cabeça de couve-flor em um processador de alimentos. A couve-flor deve ser bem ralada. Coloque a couve-flor ralada em

uma tigela e cozinhe por dois minutos no microondas. Mexa e deixe no microondas por mais dois minutos.

4. Deixe a couve-flor ralada esfriar e coloque em um pano (toalha) e esprema o líquido amarrando e torcendo a toalha. Quase uma xícara de líquido tem que sair secar a couve-flor ralada.
  5. Coloque o arroz de couve-flor junto dos ovos e especiarias em uma tigela e misture-os. Espalhe a massa sobre a forma e asse por cerca de 15 minutos. Remova da forma e deixe esfriar. Corte em pedaços de tamanho adequado (como folhas de lasanha).
  6. Coloque o creme azedo e o creme de leite para ferver, retire do fogo e acrescente o queijo. Adicione sal e pimenta a gosto.
  7. Monte a lasanha e termine com queijo parmesão ralado no topo.
  8. Asse por 20 a 30 minutos e sirva.
- 

## 81- Salmão no gergelim com repolho



## **Ingredientes**

### **Salmão**

- Salmão em pedaços
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- 1 lima

### **Repolho tailandês de curry**

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- Repolho verde picado
- 1 colher (sopa) de curry vermelho
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- Sal e pimenta a gosto

### **Maionese de limão**

- 1 xícara de maionese
- 1/2 limão

## Modo de preparo

1. Comece com a maionese de limão. Junte o suco e as raspas da casca de metade do limão na maionese. Adicione mais suco de limão, raspas e sal a gosto. Deixe na geladeira.
  2. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira em fogo razoavelmente alto. Adicione o repolho e o curry. Refogue até que o repolho tenha uma cor bonita mas ainda esteja borrachudo. Mexa bem. Coloque sal e pimenta.
  3. Tempere com sal e pimenta os pedaços de salmão em ambos os lados e mergulhe em sementes de gergelim para cobrir.
  4. Frite o salmão em uma quantidade generosa de manteiga em temperatura média alta por alguns minutos de cada lado. Regue os pedaços de salmão com a manteiga derretida na panela. A manteiga não deve ficar marrom.
  5. Sirva o salmão, o repolho refogado, e a maionese de limão com uma fatia de limão (esprema o limão por cima do salmão antes de degustar).
-



## 82- Repolho verde cremoso



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 repolho verde
- 1 e 1/4 xícaras de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de salsa fresca
- 1/2 limão

### Modo de preparo

1. Comece por cortar o repolho usando um processador de alimentos ou utilizando uma faca.
2. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio alto (coloque um fio de azeite junto para não queimar a manteiga). Adicione o

repolho e refogue por alguns minutos até ficar macio e dourado nas bordas.

3. Acrescente o creme de leite e deixe o repolho cozinhar até que o creme seja reduzido. Abaixar o fogo.
  4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
  5. Adicione salsa e raspas de limão antes de servir.
- 

## 83- Brócolis com manteiga



### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 brócolis
- 5 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de alcaparras (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

1. Divida o brócolis em pequenas florzinhas, incluindo o caule. Descasque o caule se for áspero.
  2. Derreta a manteiga e adicione o brócolis. Refogue por 5 minutos em fogo médio-alto até que os brócolis dourem bem e amoleçam. Tempere com sal e pimenta.
  3. Adicione a cebolinha picada e as alcaparras. Frite por mais 1 a 2 minutos.
  4. Sirva em seguida.
- 

## 84- Peru com molho cream cheese



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 peito de peru
- 2 xícaras de creme de leite
- 1/2 xícara de cream cheese
- Sal e pimenta a gosto

- 1/3 de xícara de alcaparras
- 1 colher (sopa) de molho de soja tamari

### **Modo de preparo**

1. Em uma frigideira derreta metade da manteiga em fogo médio.
  2. Tempere o peru generosamente e frite até dourar.
  3. Despeje a gordura que sobrou do peru em uma panela pequena. Adicione o creme de leite e o cream cheese. Mexa e leve para ferver em fogo baixo. Deixe cozinhar até engrossar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Tamari japonês também pode ser usado para adicionar mais cor e sabor.
  4. Aqueça a manteiga restante em uma frigideira em fogo alto (adicione um fio de azeite para não queimar a manteiga). Refogue as alcaparras até ficarem crocantes.
  5. Sirva o peru com o molho e as alcaparras.
-

## 85- Camarão cremoso



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 2 dentes de alho picados
- 600g de camarões descascados
- 1 e 1/4 de xícaras de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de tomate seco
- 1 colher (sopa) de tempero italiano
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca
- 2/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- Folhas de espinafre
- Sal e pimenta preta moída a gosto
- Aspargos verdes

## Modo de preparo

1. Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola na manteiga até dourar.
  2. Adicione o camarão e frite por alguns minutos de cada lado.
  3. Retire o camarão mas deixe a cebola na panela. Deixe o camarão de lado; será adicionado de volta à panela após o próximo passo.
  4. Adicione o creme de leite, o vinho branco, o tomate seco e as especiarias. Deixe ferver. Adicione parmesão e abaixe o fogo. Deixe ferver por mais alguns minutos para uma consistência cremosa.
  5. Adicione a salsa, algumas folhas de espinafre e o camarão e deixe ferver até que tudo esteja igualmente quente.
  6. Limpe, apare e pique alguns espargos. Ferva por alguns minutos em água levemente salgada e sirva com o camarão.
- 

## 86- Salmão assado com limão e manteiga



## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 filé de salmão
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta preta da terra a gosto
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 limão

## Modo de preparo

1. Unte uma assadeira com azeite. Coloque o salmão com o lado da pele para baixo na assadeira preparada. Tempere generosamente com sal e pimenta.
  2. Fatie o limão e coloque em cima do salmão. Cubra com metade da manteiga em fatias finas.
  3. Asse na grelha média durante cerca de 20 a 30 minutos, ou até o salmão ficar opaco e lascar facilmente com um garfo.
  4. Aqueça o resto da manteiga em uma panela pequena até começar a borbulhar. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Adicione delicadamente um pouco de suco de limão.
  5. Sirva o peixe com a manteiga de limão e um prato à sua escolha.
-



## 87- Peixe com beterraba assada



### Ingredientes

- 1 filé grande de peixe branco da sua escolha
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 2 beterrabas
- 1/3 de xícara de queijo feta
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 1/3 de xícara de manteiga de ervas

### Modo de preparo

1. Lave, descasque e corte as beterrabas em fatias e coloque em uma assadeira untada.

2. Tempere com sal e pimenta, mas lembre-se que o queijo irá adicionar sal também. Polvilhe as migalhas de queijo e algumas colheres de sopa de azeite por cima.
  3. Asse no forno por 30 a 40 minutos ou até que as beterrabas tenham amolecido.
  4. Enquanto isso, frite o peixe cuidadosamente em uma quantidade generosa de manteiga ou azeite. Você também pode pincelar o peixe com azeite e grelhar.
  5. Tempere o peixe com sal e pimenta.
  6. Sirva o peixe com bastante manteiga de ervas ou manteiga de ervas rosa, juntamente com a beterraba assada.
- 

## 88- Peixe assado com legumes no papel alumínio



### Ingredientes

- 1 filé grande de peixe branco da sua escolha
- 1 cebola

- 2 dentes de alho
- 2 pimentões vermelhos
- 12 tomates cereja
- 1 erva-doce fresca
- 1 cenoura
- 1/3 de xícara de azeitona preta sem caroço
- 1/3 de xícara de tomilho fresco ou salsa fresca
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de vinho branco
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/3 de xícara de manteiga

### **Aioli rápido**

- 1 xícara de maionese
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Unte uma assadeira.
2. Corte o peixe em pedaços do tamanho de uma porção e coloque na assadeira.
3. Fatie e pique os vegetais e coloque-os uniformemente com o peixe. Adicione as especiarias.
4. Regue com vinho e azeite e adicione pequenos pedaços de manteiga.
5. Forre a forma com o peixe e os vegetais com papel alumínio.

6. Dobre a folha para formar uma vedação o mais apertada possível. Cubra a borda com um pedaço extra de papel alumínio e dobre com firmeza.
  7. Asse no forno por 40 minutos.
  8. Faça o aioli rápido misturando a maionese e um dente de alho picado em uma tigela pequena. Tempere com sal e pimenta a gosto.
  9. Coloque um pouco em cima do peixe assado e legumes para servir.
- 

## 89- Frango com alho



### Ingredientes

- 1 kg de coxinhas de frango
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho cortados
- Suco de 1 limão

- 2 xícaras de salsa fresca, picadinha
- 4 colheres (sopa) de manteiga

### **Modo de preparo**

1. Coloque os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue com o suco de limão e o azeite.
  2. Asse o frango até dourar e as fatias de alho ficaram douradas e assadas, cerca de 30 a 40 minutos, dependendo do tamanho das peças. Abaixar a temperatura no final para garantir o cozimento do interior das coxinhas de frango.
  3. Sirva.
- 

## **90- Coxinha de frango crocante com repolho**



## **Ingredientes**

- 1 kg de coxinhas de frango
- 1/2 xícara de iogurte grego
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de lemon pepper
- 1 colher (chá) de sal
- 1/3 de xícara de bacon
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 4 colheres (sopa) de azeite

## **Salada de repolho**

- 1 repolho verde
- 1 xícara de maionese
- Sal e pimenta a gosto

## **Modo de preparo**

1. Misture o lemon pepper, o sal e o iogurte grego.
2. Despeje em um grande saco plástico com o frango. Agite bem e deixe marinar por 15 minutos.
3. Tire o frango e coloque em um saco novo e limpo.
4. Misture o bacon em pedaços pequenos em um liquidificador ou processador de alimentos. Adicione o coco e misture por mais alguns segundos.
5. Coloque o frango em uma assadeira untada.



6. Regue azeite sobre o frango. Asse no forno por 40 a 45 minutos ou até que o frango esteja completamente cozido.
  7. Vire as coxinhas depois da metade do tempo. Se o empanado já tiver uma cor bonita, abaixe o fogo. O coco ralado é sensível ao calor.
  8. Enquanto isso, faça sua salada de repolho. Corte o repolho com uma faca ou processador.
  9. Coloque o repolho em uma tigela e adicione sal, pimenta e maionese. Misture bem e deixe descansar por 10 minutos. Sirva com o frango.
- 

## 91- Kafta com cebola grelhada



### Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 1 colher (chá) de semente de coentro
- 1 colher (chá) de sementes de mostarda amarela



- 1/2 colher (chá) de açafrão
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (chá) de sal
- 1/2 xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de água fria
- 1 colher (sopa) de azeite

### **Cebola grelhada**

- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Moer as especiarias com sal e misturar na carne moída.
2. Adicione o coentro picado e as colheres de água. Misture bem.
3. Forme cilindros e monte em espetos. Pincele com óleo. Você pode grelhar (aconselhável), fritar ou usar o forno para cozinhar a carne. Independentemente do método, certifique-se de girar os espetos pelo menos uma vez durante o cozimento.
4. Cozinhe os espetos por cerca de 20 minutos ou até que a carne esteja cozida ao seu gosto.
5. Sirva com cebola fresca grelhada.

## Cebola grelhada

1. As cebolas podem ser cozidas no forno ou na grelha. Os resultados são ligeiramente diferentes, mas igualmente saborosos.
  2. Corte as cebolas longitudinalmente e coloque em uma assadeira.
  3. Regue com óleo e suco de limão por cima e tempere a gosto.
  4. Asse por 20 minutos ou até que a cebola esteja macia e bem dourada. Tempere com sal e pimenta.
- 

## 92- Pesto de tomate e amêndoas



### Ingredientes

- 7 tomates
- 2 colheres (sopa) de amêndoas
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim

- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1/4 de xícara de azeite

### **Modo de preparo**

1. Esprema os tomates e salve os sucos para outra ocasião.
2. Misture a polpa dos tomates com os outros ingredientes usando um liquidificador ou um processador de alimentos.
3. Adicione o óleo no final.
4. Sirva em seguida e guarde na geladeira depois. Ele vai durar pelo menos uma semana. Você também pode congelar.

---

## **93- Frango ao curry com coco e limão**



## Ingredientes

- 2 talos de capim-limão
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- 1 kg de sobrecoxas desossadas de frango
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 1 xícara de creme de coco

## Modo de preparo

1. Esmague a parte áspera do capim-limão com o lado mais largo de uma faca.
  2. Corte o frango em pedaços grosseiros.
  3. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira grande.
  4. Rale o gengibre e frite junto com o capim-limão e o curry.
  5. Adicione metade do frango e refogue em fogo médio até que fique dourado. Sal e pimenta a gosto.
  6. Separe e frite o resto do frango da mesma forma, talvez adicione um pouco mais de curry para o segundo lote. O capim-limão pode permanecer na panela.
  7. Adicione o creme de coco no frango e deixe ferver por 5 a 10 minutos até que tudo esteja quente.
  8. Sirva.
-

## 94- Salmão frito com brócolis e queijo



### Ingredientes

- 1 brócolis
- 3 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- 1/3 de xícara de queijo cheddar ralado
- 1 filé grande de salmão
- 1 limão (opcional)

### Modo de preparo

1. Corte o brócolis em pequenas florzinhas e deixe ferver em água levemente salgada por alguns minutos.
2. Coloque o brócolis drenado em uma assadeira bem untada. Adicione a manteiga e pimenta a gosto.

3. Polvilhe o queijo em cima do brócolis e asse no forno por 15 a 20 minutos até que o queijo fique dourado.
  4. Frite o salmão com bastante manteiga, alguns minutos de cada lado. O limão pode ser frito na mesma panela ou ser servido cru.
  5. Sirva o salmão com o brócolis.
- 

## 95- Asinhas de frango com brócolis cremoso



### Ingredientes

#### Asas de frango assadas

- 1 kg de asas de frango
- 1/2 laranja, suco e raspas
- 1/4 de xícara de azeite
- 2 colheres (sopa) de gengibre
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta caiena

## **Brócolis cremoso**

- 1 brócolis
- 1 xícara de maionese
- 1/4 de xícara de endro fresco picado
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

1. Misture o suco e as raspas da laranja com azeite e especiarias em uma tigela pequena. Coloque as asas de frango em um saco plástico e despeje a marinada.
  2. Dê uma boa sacudida na bolsa para cobrir as asas completamente. Ponha de lado para marinar por pelo menos 5 minutos (se possível de 20 a 30 min).
  3. Coloque as asas em uma camada (não coloque umas em cima das outras) em uma assadeira untada.
  4. Asse no forno por cerca de 45 minutos ou até que as asas estejam douradas e bem cozidas.
  5. Enquanto isso, divida os brócolis em pequenos floretes e cozinhe em água salgada por alguns minutos. Eles só devem suavizar um pouco, mas não perder sua forma ou cor.
  6. Coe o brócolis e deixe um pouco do vapor se perder antes de adicionar os ingredientes restantes. Sirva o brócolis com as asas assadas.
-



## 96- Espetinho de frango com batata frita falsa



### Ingredientes

#### Espetos de frango

- Espetinhos de madeira
- 1 peito de frango
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (sopa) de azeite

#### Molho de espinafre

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de espinafre picado
- 2 colheres (sopa) de salsa seca
- 1 colher (sopa) de endro seco

- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 xícara de maionese
- 4 colheres (sopa) de creme azedo
- 2 colheres (chá) de suco de limão

### **Fritas de aipo**

- Raiz de aipo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída

### **Modo de preparo**

1. Despeje o espinafre em uma tigela e misture bem com os outros ingredientes do molho de espinafre.
2. Deixe na geladeira enquanto prepara os espetos de frango e as batatas fritas.
3. Corte o frango em pedaços generosos para os espetinhos e coloque em uma tigela ou em um saco plástico.
4. Adicione as especiarias e o óleo e misture. Deixe marinar por 5 a 10 minutos à temperatura ambiente. Enquanto isso, prepare as batatas fritas.
5. Coloque os pedaços de frango nos espetos. Coloque em uma assadeira untada.

6. Grelhe por 20 a 30 minutos ou até que o frango esteja bem cozido. Ajuste o tempo de acordo com o tamanho. Mantenha quente enquanto estiver terminando as batatas fritas.
  7. Se você tiver um forno com duas grades, poderá preparar as fritas e os espetos ao mesmo tempo. Mas lembre-se que as batatas fritas podem precisar de um tempo de cozimento menor.
  8. Para as fritas, descasque a raiz de aipo e corte em tiras. Coloque em uma tigela ou em um saco plástico. Tempere com sal e pimenta e adicione o óleo. Agite bem.
  9. Espalhe em uma assadeira. Asse por 20 minutos ou até ficar macio e dourado. Sirva o frango, o molho de espinafre e as fritas juntos.
- 

## 97- Salmão com aspargos



## Ingredientes

- 8 xícaras de aspargos verdes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 filé de salmão em pedaços
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

1. Lave e apare os aspargos.
  2. Aqueça uma boa quantidade de manteiga em uma frigideira grande, onde você possa colocar tanto o peixe como os aspargos ao mesmo tempo.
  3. Frite os aspargos em fogo médio por 3 a 4 minutos. Tempere com sal e pimenta. Coloque-os em uma metade da frigideira.
  4. Se necessário, adicione mais manteiga e frite os pedaços de salmão por alguns minutos de cada lado. Mexa o aspargo de vez em quando. Abaixar o fogo para finalizar.
  5. Tempere o salmão e sirva com a manteiga restante.
-

## 98- Queijo assado



### Ingredientes

- 1/2 kg de queijo de sua preferência
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de flocos de pimenta calabresa
- 1/4 de pimentão vermelho
- 1/2 cebola roxa
- Sal de ervas

### Modo de preparo

1. Coloque um pedaço grosso de queijo em uma assadeira pequena.
2. Coloque a cebola e o pimentão por cima. Adicione as especiarias e o óleo.
3. Asse no forno por 20 minutos ou até que o queijo e os legumes tenham obtido uma cor bonita.

4. Deixe esfriar um pouco e sirva.

---

## 99- Costelinha de porco com salada de abóbora cremosa



### Ingredientes

- Aproximadamente 1 kg de costela de porco
- 1 colher (chá) de sal

### Molho barbecue

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 tomate
- 1/2 cebola
- 1 colher (sopa) de páprica doce

- 2 colheres (sopa) de alho em pó
- 2 colheres (sopa) de sementes de funcho
- 1 colher (chá) de cominho
- 1/2 colher (chá) de pimenta caiena
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 xícara de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de vinagre de cidra

## **Salada**

- 1 abóbora pequena
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- Talos de 2 ou 3 aipos em fatias finas
- 2 xícaras de cebolinha picada
- 1 xícara de maionese
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta

## **Modo de preparo**

1. Salgue as costelas em ambos os lados e coloque em uma forma. Adicione metade do molho barbecue e cozinhe por 6 a 8 horas em fogo baixo.
2. Retire as costelas e deixe esfriar.
3. Termine as costelas na grelha ou sob o grelhador do forno. Isso leva cerca de 15 minutos. Vire-as na metade do tempo.
4. Sirva com a salada de abóbora e o resto do molho barbecue.



## **Molho barbecue**

1. Aqueça o óleo em uma panela e misture o tomate picado. Adicione a cebola picada e frite em fogo médio até ficar macia e brilhante.
  2. Adicione duas colheres (sopa) de água e cozinhe por 10 a 15 minutos.
  3. Adicione as especiarias e o vinagre e tempere com sal e pimenta a gosto.
  4. Abaixar o fogo e deixe ferver por 15 a 20 minutos. Misture o molho com um liquidificador até que ele atinja uma consistência suave.
  5. Deixe esfriar.
- 

## **Salada**

1. Descasque e corte a abóbora em cubos. Salgue-a e coloque em uma peneira. Após 5 a 10 minutos, pressione com cuidado o excesso de água.
  2. Refogue a polpa da abóbora na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Não cozinhe demais. A abóbora deve ser firme e os cubos devem ter uma bela cor dourada em torno das bordas. Separe e deixe esfriar.
  3. Misture os outros ingredientes da salada em uma tigela grande e junte à abóbora.
-

## 100- Couve frita com carne de porco e cranberries



### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 couves
- 1 kg de bacon
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 1/2 xícara de cranberries congelados

### Modo de preparo

1. Lave, apare e pique a couve em pedaços grandes. Deixe de lado.
2. Corte o bacon e frite na manteiga em fogo médio até dourar e ficar crocante.
3. Adicione a couve à frigideira e frite por alguns minutos até murchar.

4. Desligue o fogo. Adicione cranberries e nozes na panela e mexa.
  5. Sirva em seguida.
- 

## 101- Salada de beterraba amarela e anchovas



### Ingredientes

- Beterraba cozida (metade de uma tigela)
- Anchovas cozida (metade de uma tigela)
- 1/2 cebola
- 1 xícara de maionese
- 2 gemas
- Cebolinha fresca a gosto

### Modo de preparo

1. Corte as beterrabas cozidas, as anchovas e a cebola (picada).

2. Misture com maionese em uma tigela.
  3. Decore com cebolinha picada.
  4. Adicione gema cozida e sirva.
- 

## 102- Omelete com creme de mamão



### **Ingredientes**

#### **Omelete**

- 1 ovo inteiro
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal e tempero verde a gosto

#### **Creme de mamão**

- 1 xícara de creme de leite

- 1 mamão papaia (se quiser pode utilizar mamão formosa, apenas utilize apenas a quantidade aproximada de um mamão papaia)
- Adoçante a gosto

### **Modo de preparo**

#### **Omelete**

1. Bata o ovo até ficar homogêneo.
2. Tempere com sal e tempero verde.
3. Frite em uma frigideira antiaderente com óleo.
4. Retire cuidadosamente da frigideira com uma espátula.

#### **Creme de mamão**

1. Bata o mamão e o creme de leite no mixer até ficar homogêneo.
2. Acrescente o adoçante antes de servir.
3. Sirva gelado com canela polvilhada.

## **103- Fettuccine de abobrinha**



## Ingredientes

- 1 abobrinha
- 1 colher (sopa) de azeite ou manteiga
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

1. Divida a abobrinha ao meio longitudinalmente.
2. Corte as metades bem finas com um descascador de batatas.
3. Ferva 2 L de água salgada em uma panela grande e cozinhe as fatias de abobrinha por um minuto.
4. Escorra a água e adicione azeite ou manteiga. Sal e pimenta a gosto.
5. Mexa e sirva com o molho de sua preferência.

---

## 104- Couve-flor com molho branco



## **Ingredientes**

- 1 couve-flor grande
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1/2 litro de leite
- 1 lata de creme de leite
- Sal e noz moscada a gosto
- 1/2 xícara de queijo prato ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de cream cheese

## **Modo de preparo**

1. Cozinhe a couve-flor cortada em pedaços pequenos, não deixe que se desmanchem.
2. À parte, coloque a margarina em uma panela, acrescente o leite.
3. Depois de engrossar coloque o sal, a noz-moscada, o creme de leite e o cream cheese. Reserve.
4. Coloque numa travessa a couve-flor já cozida, em seguida o molho e por cima jogue o queijo ralado.
5. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos e sirva em seguida.



## 105- Strogonoff de cogumelos



### Ingredientes

- 1 bandeja de cogumelo shimeji fresco (200g)
- 1 bandeja de cogumelo champignon paris fresco (200g)
- 2 xícaras de cebola picadas (em tiras ou em cubos)
- 2 xícaras de tomates picados
- 2 colheres (sopa) de alho picado ou moído
- 1 porção de molho (ingredientes abaixo)
- Azeite, sal e manjeriço a gosto

### Molho branco

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/2 xícara de creme de leite
- 500ml de leite quente
- 160g de queijo picado (ou 2 pacotes de queijo ralado)

## **Modo de preparo**

1. Desfie o Shimeji e coloque para cozinhar com água suficiente para cobri-los, por aproximadamente 25 minutos.
2. Enquanto isso, lave os champignons Paris em água corrente e corte a parte de baixo do talo se estiver mais escura.
3. Após estarem limpos, pique como quiser (pedaços grandes são mais atrativos) e reserve.
4. Refogue o alho no azeite até ficar bem dourado e ponha a cebola. Se necessário ponha água de pouco em pouco quando estiver quase queimando.
5. Em outra panela, ponha o tomate para refogar também. Isto é o molho de tomate base. Pode colocar salsinha, orégano, manjerição e sal.
6. Escorra o Shimeji e coloque na panela com o molho de tomate e os Champignons Paris.
7. Coloque um pouco de água e deixe cozinhando até ficar um molho de consistência quase cremosa.
8. Acrescente o molho branco aos poucos, misturando sempre.
9. Deixe ferver por mais uns 5 minutos e sirva.

## **Molho branco**

1. Derreter a margarina e colocar o leite.
2. Misturar o creme de leite.
3. Acrescente o queijo picado, mexendo sempre.
4. Continuar mexendo até o queijo derreter.
5. Coloque no strogonoff.

## 106- Omelete de legumes no forno



### Ingredientes

- Abobrinha a gosto
- Cenoura a gosto
- Brócolis a gosto
- Azeite e sal a gosto
- Mussarela a gosto
- 4 Ovos (dependendo do tamanho desejado)

### Modo de preparo

1. Bata os ovos e reserve.
2. Cozinhe os legumes e corte em tiras.
3. Unte um refratário e coloque os legumes com azeite e sal.  
Espalhe queijo e coloque os ovos batidos por cima.
4. Leve ao forno por 20 minutos.
5. Sirva.

## Lanches

### 107- Maionese de abacate



#### Ingredientes

- Polpa de 1 abacate médio
- 1/2 xícara de azeite
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- Ervas a gosto (opcional)

#### Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de abacate com o limão, a água e os temperos.
2. Vá acrescentando o azeite a fio e batendo, até virar um creme homogêneo.
3. Se desejar, adicione ervas picadas. Ótimo acompanhamento para lanches, patês e saladas.

## 108- Bolinho de espinafre



### Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (café) de fermento químico
- Sal, espinafre e queijo parmesão a gosto

### Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e coloque em forminhas.
2. Asse por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.
3. Se preferir faça no micro-ondas em potência média por 4 a 6 minutos.
4. Sirva.



## 109- Chips de berinjela



### Ingredientes

- 1 berinjela
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Orégano e manjeriço (opcional)

### Modo de preparo

1. Corte a berinjela em fatias bem fininhas.
2. Salpique com sal e espere cerca de 40 minutos para a berinjela soltar a água.
3. Escorra bem. Tempere os chips com os temperos de sua preferência: orégano, manjeriço, pimenta, etc.
4. Leve ao forno por cerca de 40 minutos até que fique crocante.
5. Sirva.

## 110- Pizza de pepperoni



### Ingredientes

- 3 ovos
- 50g de pepperoni
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 6 azeitonas pretas sem caroço e fatiadas
- 6 tomates cereja
- 4 fatias de mussarela
- Manjeriço fresco a gosto
- Sal a gosto

### Modo de preparo

1. Misture os ovos e o creme de leite. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de óleo de coco ou azeite.
2. Despeje a mistura e deixe dourar por 2 minutos. Vire e doure o outro lado.
3. Cubra com o pepperoni, o queijo, as azeitonas e o manjeriço.
4. Espere o queijo derreter e sirva (para ajudar neste processo, poderá ser utilizada uma tampa na frigideira e fogo baixo até o queijo derreter. Isto evita de ressecar a massa).



## 111- Pizza de berinjela



### Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 100g de queijo mussarela
- 1 tomate picado
- 1/2 abacate picado em cubinhos
- Bacon e manjeriço a gosto

### Modo de preparo

1. Unte uma forma.
2. Coloque as fatias (não muito finas) de berinjela (você pode optar por fazer mini pizzas com rodela ou corte a berinjela longitudinalmente para fazer uma pizza inteira).
3. Misture os demais ingredientes e cubra as fatias/rodela.
4. Leve para assar até gratinar.
5. Sirva.

## 112- Muffin de panceta



### Ingredientes

- 6 fatias de panceta
- 2 ovos
- 1/2 cebola branca, picada em rodelas finas
- 3/4 de xícara de creme de leite
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto
- 1 dente de alho
- 1 xícara de queijo cheddar ralado

### Modo de preparo

1. Pique a panceta em cubinhos.
2. Em uma frigideira frite até ficarem bem crocantes.
3. Descarte o excesso de óleo e acrescente a cebola, o cheiro verde e o alho.
4. Mexa bem e cuide para não queimar, assim que murcharem desligue o fogo.
5. Coloque a Panceta refogada no fundo de forminhas. Reserve.

### Massa

1. Misture o creme de leite, os ovos, o sal e a pimenta.
2. Despeje na forma em cima da camada de panceta.
3. Cubra com o queijo parmesão.
4. Leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar.
5. Espere esfriar para desenformar e sirva.

## 113- Cestinha de peito de peru



### Ingredientes

- 4 fatias de peito de peru
- 1 ovo
- 1 clara
- 8 tomates cereja
- 1/2 cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Em uma tigela, bata o ovo e a clara ligeiramente.
2. Junte o requeijão e bata mais um pouco.
3. Tempere com sal e pimenta, reserve.
4. Em forminhas individuais, coloque o peito de peru.
5. Siga a proporção de uma fatia para cada forma.
6. Dentro da cestinha ponha a cenoura ralada e os tomates cortados.
7. Despeje em seguida o creme de ovos.
8. Salpique com cebolinha e leve ao forno.
9. Retire quando estiver dourado e sirva.

## 114- Pizza de couve-flor e mussarela



### **Massa**

- 200g de couve-flor, cortada em pequenos floretes
- 1 ovo grande, levemente batido
- 50g de queijo mussarela ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

### **Recheio**

- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 150g de mussarela ralada
- 2 dentes de alho, picadinhos e fritos
- Uma pitada de pimenta calabresa desidratada (opcional)
- Azeitonas pretas a gosto

### **Modo de preparo**

1. Prepare uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Leve a couve-flor ao processador para fazer “Arroz de Couve-Flor“, e ligue o pulsar rapidamente para “quebrar” em pedacinhos.
3. Coloque em um recipiente e leve ao microondas por 6 minutos, ou até que fique cozido.
4. Usando um pano limpo, retire toda a umidade, este passo é importante para que a massa não fique mole.

5. Em uma tigela misture a couve-flor com o ovo e as 50g de mussarela, o sal e a pimenta até obter uma massa.
6. Espalhe essa mistura na assadeira já reservada.
7. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.
8. Retire do forno e inicie a montagem. Se desejar pode deixar esfriar um pouco antes de iniciar.

### Montagem

1. Espalhe o molho de tomate em todo o disco da pizza.
2. Cubra com a mussarela e as duas colheres de parmesão.
3. Finalize com o alho frito, pimenta calabresa e as azeitonas picadas.
4. Leve de volta ao forno por mais 10 minutos para o queijo derreter.
5. Sirva em seguida.

## 115- Sanduíche de abobrinha com queijo



### Ingredientes

- 4 xícaras de abobrinha crua ralada (em média 2 abobrinhas)
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas (opcional)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 fatias grossas de queijo mussarela
- Sal e pimenta do reino a gosto



## Modo de preparo

1. Unte uma forma e reserve.
2. Reserve a abobrinha por 10 minutos em uma tigela para que solte a água, depois drene todo o líquido usando um pano limpo ou papel toalha.
3. Adicione os ovos, a farinha de amêndoas, o queijo parmesão ralado e a pimenta do reino. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Divida a massa em quatro partes iguais e coloque na assadeira untada.
5. Usando uma espátula, espalhe para formar quatro quadrados de “pão” (mais ou menos do mesmo tamanho do pão de forma).
6. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos ou até que comece a dourar. Com muito cuidado e usando uma espátula vire os pães e asse por mais 10 minutos.
7. Retire do forno, monte o sanduíche com as fatias de queijo entre os dois pães de abobrinha deixando o lado mais crocante das fatias pra fora. Leve ao forno e asse por mais 5 minutos ou até o queijo derreter.
8. Sirva.

## 116- Pão Low Carb



## Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 90g de cream cheese gelado
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

1. Bata as claras com o sal até obter claras em neve.
2. Adicione as gemas, o fermento e o cream cheese e misture delicadamente para não perder todo ar.
3. Unte uma forma.
4. Não se preocupe, a massa ficará na consistência de um merengue, você vai precisar colocar na forma com uma colher e espalhar no formato de um pãozinho fatiado.
5. Leve ao forno de 25 a 30 minutos (ou até dourar) em temperatura média.

## 117- Pizza keto



## Ingredientes

- 2 ovos
- 50g de queijo ralado
- 2 envelopes de gelatina sem sabor



- 1 colher (sopa) de fibra de soja
- 100 ml de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- Sal a gosto

### **Modo de preparo**

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina (sem dissolver) e bata muito bem.
2. Unte uma forma e coloque a mistura.
3. Coloque para assar em temperatura média por 20 minutos ou até que atinja o ponto que deseja.
4. Cubra com o molho de tomate (isso vai amolecer um pouco a massa, então deixe assar bem).
5. Coloque o recheio de sua preferência e leve para assar novamente até que o queijo derreta.
6. Sirva em seguida.

## **118- Biscoitos de queijo**



## Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/4 de xícara de gergelim batido no liquidificador
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Unte uma forma e coloque a mistura.
3. Leve ao forno em temperatura média/alta por cerca de meia hora ou até dourar.
4. Espere esfriar para cortar no formato de biscoitos.
5. Sirva em seguida.

## 119- Pão keto



## Ingredientes

- 1/2 xícara de amêndoas ou avelãs
- 1/2 xícara de sementes de abóbora

- 3 colheres (sopa) de linhaça
- 3 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de sementes de girassol
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 1 colher (sopa) de sementes de funcho, esmagadas
- 2 colheres (chá) de sal
- 3 colheres (chá) de fermento químico
- 6 ovos
- 1/3 de xícara de azeite ou óleo de coco derretido
- 1/2 colher (chá) de vinagre de vinho branco (opcional)

### **Modo de preparo**

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
2. Acrescente os ovos e adicione o azeite e o vinagre. Misture bem.
3. Coloque a massa em uma forma untada. Asse por aproximadamente uma hora.
4. Espere esfriar para desenformar e servir.

---

## **120- Torta de carne**



## **Ingredientes**

### **Recheio**

- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 200g de carne moída
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de orégano seco ou manjericão seco
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1/2 xícara de água

### **Torta**

- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de água

### **Cobertura**

- Queijo cottage
- Queijo mussarela ralado
- Obs: utilize os queijos acima em quantidades suficiente para (misturados) cobrirem o recheio da torta

## Modo de preparo

1. Frite a cebola e o alho na manteiga ou no azeite em fogo médio por alguns minutos, até a cebola ficar macia. Adicione a carne moída e continue fritando. Adicione o orégano ou manjerição e o sal e pimenta a gosto.
  2. Acrescente o molho de tomate e a água. Abaixar o fogo e deixe ferver por pelo menos 15 minutos. Enquanto a carne ferver, faça a massa.
  3. Misture todos os ingredientes da massa em um processador de alimentos por alguns minutos até que fique homogêneo. Se você não tem um processador de alimentos, pode misturar à mão com um garfo.
  4. Unte uma forma e espalhe a massa. Use uma espátula ou os dedos bem untados.
  5. Asse a massa por 10 a 15 minutos. Retire do forno e coloque a carne. Misture o queijo cottage e o queijo ralado e cubra a torta com eles.
  6. Asse por 30 a 40 minutos.
  7. Espere esfriar para desenformar e sirva.
- 

## 121- Hambúrguer de ovo



## Ingredientes

- 3 ovos
- 4 fatias de queijo da sua preferência
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (sopa) de pó de psyllium moído (opcional)
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó (opcional)

## Recheio

- 1/2 xícara de maionese
- 5 tiras de bacon
- 2 folhas de alface
- 1 tomate fatiado
- Manjeriço fresco a gosto (opcional)

## Modo de preparo

1. Separe os ovos e coloque as claras em uma tigela e as gemas em outra.
2. Bata as claras com sal até ficarem bem duras. De preferência usando um misturador elétrico de mão. Você deve ser capaz de virar a tigela sem que as claras escorram.
3. Adicione o queijo às gemas e misture bem. Acrescente o psyllium e o fermento em pó.
4. Com cuidado, coloque as claras na mistura de gema de ovo.
5. Coloque a mistura em uma forma untada.
6. Asse por cerca de 25 minutos ou até ficarem douradas.

---

## Recheio

1. Frite o bacon em uma frigideira em fogo médio até ficar crocante.
2. Na sua bancada, coloque os pedaços de pão com a parte dourada para baixo.



3. Espalhe 1 a 2 colheres de sopa de maionese em cada uma.
  4. Coloque a alface, o tomate, o manjeriço fresco picadinho e o bacon frito em camadas entre as metades do pão.
  5. Sirva em seguida.
- 

## 122- Torta de espinafre



### Ingredientes

- 5 fatias de bacon picado ou chouriço
- 2 colheres (sopa) de manteiga, para fritar
- Espinafre a gosto
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Frite o bacon na manteiga em fogo médio até ficar crocante.
2. Adicione o espinafre e mexa até murchar. Retire a panela do fogo e reserve.

3. Bata os ovos e o creme de leite juntos e despeje em uma forma untada.
  4. Adicione o bacon, o espinafre e o queijo por cima.
  5. Asse por 25 a 30 minutos ou até ficar dourado por cima.
  6. Sirva em seguida.
- 

## 123- Hambúrguer de salmão e acompanhamento



### Ingredientes

#### Hambúrgueres de Salmão

- 1 filé de salmão
- 1 ovo
- 1/2 cebola
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta
- 2 colheres (sopa) de manteiga, para fritar

## **Purê verde**

- 1 ramo de brócolis
- 1/3 de xícara de manteiga
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto

## **Manteiga de limão**

- 4 colheres (sopa) de manteiga à temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

## **Modo de preparo**

1. Corte o salmão em pedaços pequenos e coloque, junto com o restante dos ingredientes para o hambúrguer, em um processador de alimentos.
2. Pulse por 30 a 45 segundos até que você tenha uma mistura grossa.
3. Forme de 6 a 8 hambúrgueres e frite por 4 a 5 minutos de cada lado em fogo médio com uma quantidade generosa de manteiga ou óleo. Mantenha quente no forno.
4. Apare o brócolis e corte em pequenas florzinhas. Você também pode usar o caule cortado em pedaços pequenos.
5. Coloque uma panela de água levemente salgada para ferver e adicione o brócolis. Cozinhe por alguns minutos até ficar macio, mas não até que toda a textura desapareça. Escorra e descarte a água fervente.
6. Use um liquidificador ou um processador de alimentos para misturar o brócolis com a manteiga e o queijo parmesão. Tempere a gosto com sal e pimenta.

7. Faça a manteiga de limão misturando a manteiga (à temperatura ambiente) com o suco de limão, o sal e a pimenta em uma batedeira.
  8. Sirva os hambúrgueres quentes com o purê verde e uma colher derretida da manteiga de limão por cima.
- 

## 124- Bolinho de ovo



### Ingredientes

- 12 ovos
- 2 cebolinhas picadas
- 5 tiras de bacon ou chouriço
- 6 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de pesto vermelho ou pesto verde (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Unte forminhas com manteiga.
2. Pique a cebolinha e o chouriço ou o bacon e adicione ao fundo das forminhas.

3. Bata os ovos com os temperos e o pesto. Adicione o queijo e mexa.
  4. Despeje a massa por cima do recheio nas forminhas.
  5. Asse por 15 a 20 minutos.
  6. Sirva em seguida.
- 

## 125- Ovos mexidos com manjeriço na manteiga



### Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de coco ou leite de coco
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Queijo ralado a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco

### Modo de preparo

1. Derreta a manteiga em uma panela em fogo baixo.
2. Coloque os ovos, o creme ou leite de coco e o sal em uma tigela e misture.



3. Coloque a mistura na panela com manteiga derretida. Deixe os ovos cozinharem com o calor da panela.
  4. Acrescente o queijo e o manjeriço.
  5. Sirva.
- 

## 126- Quiche francês



### Ingredientes

#### Massa

- 1 e 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga

#### Recheio

- 1 colher (sopa) de manteiga



- 10 tiras de bacon
- 1 cebola
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída
- 1 xícara de creme de leite
- 8 colheres (sopa) de queijo ralado
- 5 ovos

### **Modo de preparo**

1. Misture todos os ingredientes para a massa em um processador de alimentos ou liquidificador até obter uma massa firme.
  2. Espalhe a massa com as mãos bem untadas ou com uma espátula nas forminhas para quiche ou em uma forma maior.
  3. Deixe na geladeira enquanto prepara o recheio.
  4. Pique a cebola e o bacon. Frite na manteiga até que a cebola e o bacon fiquem dourados. Adicione as especiarias e mexa. Adicione o recheio à massa da torta.
  5. Misture os ingredientes restantes e despeje por cima.
  6. Asse por 45 minutos ou até que a torta esteja dourada.
-

## 127- Torta de abacate



### Ingredientes

#### Massa

- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de água

#### Recheio

- 2 abacates
- 1 xícara de maionese
- 3 ovos

- 2 colheres (sopa) de coentro fresco
- 1 pimenta vermelha picada
- 1/2 colher (chá) de cebola em pó
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de cream cheese
- 1 xícara de queijo ralado

### **Modo de preparo**

1. Misture todos os ingredientes para a massa da torta em um processador de alimentos por alguns minutos até que a massa fique consistente.
  2. Unte uma forma e espalhe a massa, asse por 10 a 15 minutos.
  3. Coloque o abacate em uma tigela e misture com os outros ingredientes do recheio.
  4. Despeje a mistura do recheio na massa da torta. Asse por 35 minutos ou até dourar levemente.
  5. Deixe esfriar por alguns minutos e sirva com uma salada verde ou outro acompanhamento de sua preferência.
- 

## **128- Torta de legumes**



## **Ingredientes**

### **Massa**

- 3/4 de xícara de sementes de girassol
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- 3/4 de xícara de farinha de coco
- 4 ovos
- 1/3 de xícara de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de sal

### **Recheio**

- 1 abobrinha
- 8 ovos
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de salsa seca
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- Sal e pimenta a gosto

### **Acompanhamento**

- Folhas de alface a gosto
- Azeite a gosto
- Vinagre de vinho tinto a gosto
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

1. Misture as sementes de girassol e de gergelim em um processador de alimentos. Adicione o restante dos ingredientes para a massa e misture até que fiquem uniformemente combinados.
  2. Cubra em filme plástico e coloque-a na geladeira por 30 minutos ou mais.
  3. Estenda a massa em uma forma untada e asse por 5 a 7 minutos.
  4. Em seguida, prepare o recheio. Misture bem os ovos, a maionese e as especiarias.
  5. Descasque as cenouras e corte em fatias finas, no sentido do comprimento. Lave a abobrinha (não descasque) e corte em fatias finas, no sentido do comprimento.
  6. Coloque os legumes na massa e despeje a mistura de ovos por cima. Leve ao forno em temperatura alta por cerca de 25 minutos ou até ficar bem dourado.
  7. Misture o óleo, o sal, a pimenta e o vinagre e regue a salada. Sirva com a torta quando estiver pronta.
- 

## 129- Torta de queijo



## **Ingredientes**

- Queijo cheddar a gosto
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto

## **Acompanhamento**

- 1 fatia de presunto defumado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Folhas de alface
- Azeite
- Vinagre de vinho tinto
- Sal e pimenta a gosto

## **Modo de preparo**

1. Coloque metade do queijo picado que for utilizar em uma tigela.
  2. Bata os ovos e o creme de leite com um garfo e adicione à tigela. Tempere com sal e pimenta.
  3. Coloque o resto do queijo em uma forma untada. Leve ao forno até o queijo derreter.
  4. Retire e coloque em um outro refratário para que endureça.
  5. Despeje a mistura de ovos e asse por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar.
  6. Misture o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta num vinagrete simples. Prepare a salada.
  7. Raspe o presunto e frite na manteiga. Sirva com as tortas, a salada e o vinagrete.
-



## 130- Torta de abóbora sem carboidratos



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga, para untar a assadeira
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 abóbora
- 2/3 de xícara de creme de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco (opcional)
- Raspas de 1/4 de limão
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícaras de creme de leite

### Modo de preparo

1. Corte a abóbora em cubos e coloque em uma panela. Adicione o creme de leite, a manteiga e o sal e deixe ferver em fogo médio.
2. Abaixar o fogo, deixe ferver até a abóbora ficar macia. Isso levará pelo menos 15 a 20 minutos. Mexa ocasionalmente.
3. Quando a abóbora estiver macia, adicione os ingredientes restantes, exceto os ovos, e misture no liquidificador até obter um purê.

4. Bata os ovos em uma tigela com uma batedeira por 2 a 3 minutos. Adicione a abóbora em forma de purê e misture bem.
  5. Unte uma assadeira, despeje a massa asse por cerca de 20 a 30 minutos.
  6. Sirva com o creme de leite batido.
- 

## 131- Torta de salmão



### Ingredientes

#### Massa

- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de água

## Recheio

- 350g de salmão defumado
- 1 xícara de maionese
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de endro fresco picado
- 1/2 colher (chá) de cebola em pó
- Uma pitada de pimenta preta moída
- 4 colheres (sopa) de queijo cremoso
- 1 e 1/4 de xícaras de queijo ralado

## Modo de preparo

1. Coloque os ingredientes da massa da torta em um processador de alimentos ou liquidificador. Pulse até a mistura ficar homogênea.
2. Unte uma forma e coloque a massa. Asse por 10 a 15 minutos.
3. Misture todos os ingredientes para o recheio, exceto o salmão, e despeje na massa da torta. Adicione o salmão em tiras e asse por 35 minutos ou até que a torta fique dourada.
4. Deixe esfriar para desenformar e sirva.

## 132- Waffles de banana



## Ingredientes

- 1 banana
- 4 ovos
- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 3/4 de xícara de leite de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Óleo de coco ou manteiga, para fritar

## Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por um tempo.
  2. Despeje a mistura em uma máquina de waffle ou frite em uma frigideira com óleo de coco ou manteiga.
  3. Doure dos dois lados e sirva.
  4. Você pode servir com pasta de amendoim integral ou nata batida com xilitol ou ainda com creme de coco e algumas frutas frescas de baixo índice glicêmico (morangos, melão, pêssego, pera, ameixa, abacate, blueberrys, etc).
  5. Obs: não recomendo utilizar esse waffle na cetogênica mais de 1x na semana.
-

## 133- Manteiga de ervas



### Ingredientes

- 1/3 de xícara de manteiga à temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- 1/2 colher (sopa) de alho em pó
- 1/4 de xícara de salsa fresca picada
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) sal

### Modo de preparo

1. Misture cuidadosamente todos os ingredientes em uma tigela.
2. Reserve por 15 minutos para deixar os sabores se desenvolverem antes de servir.
3. Se você preparar com antecedência, deve armazená-lo na geladeira.
4. Para manteigas maiores, basta ir dobrando a receita.

## 134- Barrinhas de granola



### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de nozes
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
- 1 colher (chá) de linhaça
- 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de chocolate 70% cacau (opcional)
- 1/3 de xícara de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de pasta de gergelim (Tahine)
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 colheres (chá) de canela
- 1 pitada de sal marinho
- 2 ovos

### Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos até que estejam totalmente triturados.



2. Unte uma forma e despeje a mistura. Asse por 15 a 20 minutos ou até que fique dourado.
  3. Deixe esfriar um pouco e retire da forma. Corte em barrinhas.
  4. Derreta o chocolate em banho-maria.
  5. Mergulhe cada barra no chocolate, mas apenas cerca de 1 cm ou em apenas um lado. Deixe esfriar completamente.
  6. Mantenha na geladeira ou no freezer até servir.
- 

## 135- Panqueca de coco



### Ingredientes

- 6 ovos
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 3/4 de xícara de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Manteiga ou óleo de coco para fritar

## Modo de preparo

1. Separe as gemas das claras e bata as claras em neve. Reserve.
  2. Em uma tigela, misture as gemas, o óleo de coco e o leite de coco.
  3. Adicione a farinha de coco e o fermento. Misture até formar uma massa lisa.
  4. Coloque as claras na massa e deixe a massa descansar por 5 minutos.
  5. Frite a massa em manteiga ou óleo de coco por alguns minutos dos dois lados, até que fiquem douradas.
  6. Sirva com manteiga derretida e frutas de baixo índice glicêmico da sua preferência.
- 

## 139- Chips de abobrinha



## Ingredientes

- 1 abobrinha
- Sal a gosto
- 1 e 1/2 xícaras de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de temperos picantes da sua preferência

## Modo de preparo

1. Corte a abobrinha em fatias finas e redondas.
  2. Coloque as fatias em uma peneira na pia e polvilhe com sal. Deixe descansar por 5 minutos, depois escorra a água.
  3. Aqueça o óleo em uma fritadeira. Coloque a abobrinha fatiada no óleo quente, trabalhando em lotes de cerca de 20 chips de cada vez.
  4. Quando a abobrinha ficar dourada, retire da fritadeira e coloque em uma toalha de papel para secar.
  5. Polvilhe com tempero picante e sirva.
- 

## 140- Mistura de sementes e amêndoa picante



## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 1 xícara de amêndoas
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora
- 1/3 de xícara de sementes de girassol
- 1 colher (sopa) de cominho moído ou sementes de erva-doce esmagadas
- 1 colher (sopa) de pasta de pimentão

- 1/2 colher (chá) de sal

### **Modo de preparo**

1. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e adicione a pasta de pimentão.
  2. Adicione as amêndoas e sementes. Mexa.
  3. Coloque sal e refogue por alguns minutos, mas preste atenção pois as amêndoas e sementes são muito sensíveis ao calor. O óleo deve estar suficientemente quente para que os sabores das especiarias se desenvolvam, mas as amêndoas e as sementes não devem ser queimadas.
  4. Deixe esfriar e guarde em um pote de vidro.
  5. Sirva como um lanche ou como um realçador de sabor crocante em saladas e sopas.
- 

## **141- Bolacha de sementes**



### **Ingredientes**

- 1/3 de xícara de farinha de amêndoas
- 1/3 de xícara de sementes de girassol
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora

- 1/3 de xícara de sementes de linhaça ou chia
- 1/3 de xícara de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de água fervente

### **Modo de preparo**

1. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela. Adicione água fervente e óleo. Misture com um garfo.
  2. Espalhe a massa em uma assadeira untada e asse por 45 minutos.
  3. Desligue o forno e deixe esfriar. Quebre em pedaços e espalhe uma quantidade generosa de manteiga por cima.
  4. Sirva.
- 

## **142- Anéis de cebola**





## **Ingredientes**

- 1 cebola grande
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1/2 colher (sopa) de pimenta em pó ou páprica em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de azeite

## **Modo de preparo**

1. Descasque a cebola e corte em anéis, com cerca de 2,5 cm de espessura.
  2. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
  3. Bata o ovo em outra tigela.
  4. Mergulhe os anéis de cebola na massa de ovos e, em seguida, na mistura de farinha de amêndoas, um de cada vez.
  5. Coloque os anéis em uma assadeira untada.
  6. Regue ou borrife óleo nos anéis e asse no forno por 15 a 20 minutos.
  7. Sirva em seguida.
-



## 143- Pão de farinha de coco



### Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de coco
- Uma pitada de sal marinho
- Uma pitada de bicarbonato de sódio
- 6 ovos
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido

### Modo de preparo

1. Em uma tigela peneire os ingredientes secos.
  2. Lentamente, adicione os ingredientes molhados aos ingredientes secos e mexa até ficar bem homogêneo.
  3. Unte uma forma e coloque a massa. Asse por 40 a 50 minutos.
  4. Espere esfriar para desenformar e sirva.
-

## 144- Sanduíche de salada



### Ingredientes

- 2 folhas grandes de alface
- 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1 fatia de queijo edam (ou outro de sua preferência)
- 1/2 abacate
- 1 tomate

### Modo de preparo

1. Lave bem a alface.
  2. Passe manteiga nas folhas de alface e corte o queijo, o abacate e o tomate. Adicione por cima de uma das folhas de alface. Finalize com a outra folha de alface.
  3. Sirva.
-

## 145- Pão crocante de gergelim



### Ingredientes

- 1 xícara de sementes de gergelim
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/3 de xícara de sementes de girassol
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1/3 de xícara de água
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal

### Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes (rale o queijo grosseiramente) e espalhe em uma forma untada.
2. Polvilhe sal por cima.
3. Coloque no forno em temperatura alta por 20 minutos.
4. Tire do forno e corte cuidadosamente em fatias na forma desejada.

5. Desligue o forno e deixe descansar por mais 40 minutos no forno ainda quente.
  6. Desenforme e sirva.
- 

## 146- Manteiga de couve-flor



### Ingredientes

- 2 cebolas
- 3 colheres (sopa) de manteiga, para fritar
- 1 couve-flor
- 1 e 1/2 xícaras de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo cheddar ralado
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1/3 de xícara de manteiga

### Modo de preparo

1. Frite a cebola picada em uma quantidade generosa de manteiga até ficar macia e dourada. Deixe de lado.
2. Raspe a couve-flor com o lado grosso de um ralador ou divida-a em florzinhas menores e pique em um processador de alimentos

até que fique do tamanho de um arroz. Processe algumas florzinhas de cada vez.

3. Despeje o creme de leite em uma panela. Junte o arroz de couve-flor e deixe ferver em fogo médio. Deixe ferver por 10 a 15 minutos ou mais, até que a couve-flor esteja completamente cozida e o creme tenha reduzido. Isso dará um sabor mais neutro.
  4. Coloque sal e pimenta a gosto. Adicione a cebola frita e o queijo ralado. Misture bem e mantenha quente.
  5. Derreta a manteiga em fogo médio e misture tudo.
  6. Sirva como acompanhamento para outros pratos.
- 

## 147- Bolinhos de camarão



### Ingredientes

- 10 camarões descascados
- 2 dentes de alho
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 1/4 de xícara de manjeriço fresco picado grosseiramente
- 2 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de curry
- 1 clara de ovo
- 1 repolho roxo
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco



## Modo de preparo

1. Descasque os camarões, se necessário, e pique muito bem.
  2. Pique o alho. Descasque e pique o gengibre. Fatie o manjerição e a cebolinha.
  3. Em uma tigela, misture o alho, o gengibre, o manjerição, a cebolinha e o curry. Bata levemente a clara de ovo e junte á mistura. Adicione também os camarões.
  4. Aqueça o azeite ou o óleo de coco em uma frigideira em fogo médio-alto. Use uma colher (sopa) para deixar cair a mistura de camarão (que deve ser um pouco líquida) no óleo e frite, virando até que os bolinhos fiquem levemente dourados e o camarão esteja cozido.
  5. Usando uma escumadeira, transfira os bolinhos para um prato forrado de papel toalha para secar a gordura. Repita até que você tenha usado toda a mistura de camarão, adicionando mais óleo conforme necessário.
  6. Coloque algumas folhas de repolho em um prato. Crave os bolinhos com palitos de dente, coloque nas folhas de repolho e sirva.
- 

## 148- Chips de queijo parmesão





## Ingredientes

- 2/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- 2/3 de colher (sopa) de sementes de chia
- 2/3 de colher (sopa) de linhaça
- 2/3 de colher (sopa) de sementes de abóbora

## Modo de preparo

1. Unte uma forma.
  2. Misture o queijo e as sementes em uma tigela.
  3. Coloque a mistura na forma de pequenos discos em uma forma com papel manteiga, deixando espaços entre eles.
  4. Asse por 10 a 15 minutos ou até ficarem dourados.
  5. Retire do forno e deixe esfriar antes de tirar da forma e servir.
- 

## 149- Creme de queijo



## Ingredientes

- 1/2 xícara de cream cheese
- 2 colheres (chá) de azeite
- 1/2 xícara de salsa fresca ou manjericão fresco picado

- 1 dente de alho
- 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 4 caules de aipo, ou outros vegetais frescos de sua preferência

### **Modo de preparo**

1. Junte todos os ingredientes ao cream cheese e mexa. Deixe descansar na geladeira por pelo menos 10 minutos para que todos os sabores se desenvolvam. Adicione sal, se necessário.
2. Lave os talos de aipo, corte em pedaços de 2 a 3 cm e sirva junto com o creme de queijo.

---

## **150- Salgadinho de queijo com salame**



### **Ingredientes**

- 20 fatias de salame
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de páprica picante em pó

## Modo de preparo

1. Coloque as fatias de salame em uma forma untada. Deixe espaços entre as fatias.
  2. Coloque o queijo ralado em cima de cada fatia. Polvilhe a páprica.
  3. Coloque no forno e asse até que o queijo fique dourado. Verifique frequentemente para que não queimem.
  4. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.
- 

## 151- Petisco caprese



## Ingredientes

- 8 tomates cereja
- 8 fatias de mussarela
- 2 colheres (sopa) de pesto verde
- Sal e pimenta

## Modo de preparo

1. Corte os tomates e o queijo ao meio. Adicione o pesto e mexa.
  2. Sal e pimenta a gosto.
  3. Sirva.
-

## 152- Pizza de abobrinha



### Ingredientes

#### Massa

- 1 abobrinha média ralada (ralado grosso)
- 2 ovos
- 3 alhos ralados
- 150g de farinha de amêndoas
- 120g de queijo gruyere ralado (ou qualquer queijo que derreta)

#### Recheio

- 200g de molho de tomate
- 2 latas de atum
- 2 colheres (sopa) de milho (opcional)
- Salsão picado a gosto
- Tomates
- Queijo ralado

## Modo de preparo

1. Rale ou triture a abobrinha. Retire o excesso de umidade/água da abobrinha ralada. A forma mais fácil é colocar a abobrinha ralada dentro de um pano limpo e espremer ou torcer, descartando a água. Esta etapa é fundamental para não deixar a sua base da pizza encharcada ou molenga.
  2. Transfira a abobrinha ralada para uma tigela e adicione a farinha de amêndoas, o queijo, os ovos e os alhos ralados. Misture bem.
  3. Em uma forma redonda (untada) transfira a mistura da base da pizza.
  4. Usando seus dedos, espalhe a mistura para formar um círculo. Aperte as bordas de modo que se forme uma espessura agradável (nem muito fina, nem muito grossa).
  5. Asse por 20 minutos em forno médio ou até que a crosta comece a ficar marrom.
  6. Misture os ingredientes do recheio e coloque por cima da massa. Finalize com rodela de tomate e queijo.
  7. Deixe aquecer por mais 15 minutos e sirva.
- 

## 153- Bolinha de queijo e bacon



## Ingredientes

- 5 fatias de bacon
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de cream cheese
- 5 fatias de queijo cheddar
- 2 colheres (sopa) de manteiga à temperatura ambiente
- 1/2 colher (chá) de pimenta (opcional)
- 1/2 colher (chá) de flocos de pimenta (opcional)

## Modo de preparo

1. Frite o bacon na manteiga até dourar. Retire da panela e deixe esfriar completamente em toalhas de papel.
  2. Pique o bacon em pedaços pequenos e coloque em uma tigela de tamanho médio.
  3. Em uma tigela maior, misture a gordura que sobrou de fritar o bacon com todos os demais ingredientes.
  4. Coloque a tigela grande na geladeira por 15 minutos para criar consistência.
  5. Misture tudo e faça bolinhas. Sirva.
-



## 154- Panquecas com cobertura de cream cheese



---

### Ingredientes

- 5 ovos
- 1/2 xícara de queijo cottage
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- Manteiga ou óleo de coco, para fritar

### Cobertura

- 1/2 xícara de cream cheese
- 2 colheres (sopa) de pesto verde ou pesto vermelho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola roxa
- Sal marinho a gosto
- Pimenta preta da terra a gosto

## Modo de preparo

1. Misture o cream cheese com uma colher de sopa de azeite e pesto. Deixe de lado.
  2. Misture os ovos, o queijo cottage, o sal e a casca de psyllium em pó em um liquidificador até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 10 minutos.
  3. Aqueça duas colheres de sopa de manteiga ou azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Coloque alguns pedaços da massa de queijo cottage, com aproximadamente 7cm de diâmetro, na frigideira e frite as panquecas por alguns minutos de cada lado.
  4. Sirva com uma quantidade generosa de cream cheese e algumas fatias de cebola roxa. Cubra com sal marinho e pimenta preta moída na hora. Regue com azeite por cima.
- 

## 155- Pão de abóbora



## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de pó de psyllium moído
- 1/2 xícara de linhaça

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de coco
- 1/3 de xícara de nozes picadas
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora + extra para cobertura
- 3 ovos
- 1/2 xícara de molho de maçã sem açúcar
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1 xícara de purê de abóbora (cozinhe a abóbora e amasse-a)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou manteiga para untar

### **Modo de preparo**

---

1. Unte uma forma.
  2. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela.
  3. Misture os ovos, o molho de maçã, o purê de abóbora e o azeite em outra tigela até obter uma massa lisa. Junte com os ingredientes secos.
  4. Despeje a mistura na forma e polvilhe uma colher de sopa de sementes de abóbora por cima.
  5. Asse por uma hora. Espere esfriar para desenformar e sirva.
- 

## **156- Granola de gengibre e alcaçuz**

---



## Ingredientes

---

- 1 clara de ovo
- 4 colheres (sopa) de amêndoas picadas
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (chá) de alcaçuz em pó
- 2 colheres (chá) de gengibre em pó
- 1 pitada de sal

## Acompanhamento

---

- 4 xícaras de iogurte grego (com baixo teor de carboidratos)
- 

## Modo de preparo

---

1. Bata a clara até ficar cremosa.
  2. Misture a clara aos ingredientes secos e as amêndoas picadas.
  3. Com os dedos untados com manteiga, misture com as mãos até que a textura fique lisa e a massa seja homogênea.
  4. Espalhe a granola em uma forma untada. Coloque no forno por 15 a 20 minutos.
  5. Vire com cuidado a cada três minutos. Os grãos devem ficar crocantes sem queimar.
  6. Guarde na geladeira antes de servir.
  7. Sirva com iogurte grego ou outro acompanhamento de sua preferência.
-

## 157- Batata doce frita



### Ingredientes

- 
- 400g de batata doce
  - Sal a gosto
  - Óleo para fritar

### Modo de preparo

- 
1. Cozinhe a batata doce com casca com um pouco de sal na água.
  2. Descasque as batatas e corte em rodela.
  3. Frite em óleo quente, o suficiente para cobri-las.
  4. Escorra em guardanapo e sirva ainda quente.
  5. Obs: é aconselhável que na cetogênica utilize esta receita no máximo 1x por semana.
-



## 158- Molho de berinjela



### Ingredientes

- 1 berinjela
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

1. Corte a berinjela longitudinalmente. Salgue a superfície coloque o lado salgado para cima em uma forma untada.
2. Asse por 30 minutos ou até a berinjela ficar macia. Retire e deixe esfriar por um tempo. Retire a pele e corte a berinjela em cubos.



3. Coloque em uma tigela com óleo, suco de limão, pimenta e cominho. Misture a uma consistência suave e tempere a gosto. Deixe de lado.
  4. Adicione duas colheres de sopa de sementes de gergelim a uma frigideira quente e seca e toste por um minuto ou dois, mexendo sempre.
  5. Sirva o molho em uma tigela com as sementes torradas, sal marinho e azeite por cima.
- 

## 159- Pão de alho keto

---



### Ingredientes

#### Pão

---

- 1 e 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 1/3 de xícara de pó de psyllium moído
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (chá) de vinagre de cidra ou vinagre de vinho branco
- 1 xícara de água fervente

- 3 ovos

---

## **Manteiga de alho**

---

- 4 colheres (sopa) de manteiga à temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca picada
- 1/2 colher (chá) de sal

---

## **Modo de preparo**

---

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
  2. Coloque a água para ferver e adicione o vinagre, as claras e os ingredientes secos. Mexa até ganhar consistência.
  3. Forme pãezinhos com as mãos e coloque em uma forma untada.
  4. Asse por 40 a 50 minutos.
  5. Faça a manteiga de alho enquanto o pão estiver assando. Misture todos os ingredientes e coloque na geladeira.
  6. Retire os pãezinhos do forno quando estiverem prontos e deixe esfriar.
  7. Retire a manteiga de alho da geladeira. Quando os pãezinhos forem resfriados, corte-os ao meio, usando uma faca serrilhada, e espalhe a manteiga de alho em cada metade.
  8. Coloque para aquecer no forno por mais 10 a 15 minutos com a manteiga para cima, retire do forno e sirva quente.
-

## 160- Bolinho de coco



### Ingredientes

- 100g de farinha de coco
- 250ml de queijo quark
- 50g de queijo ralado
- 50g de manteiga
- 4 ovos

### Modo de preparo

1. Bata os ovos com a manteiga.
2. Adicione a farinha de coco e em seguida os queijos e mexa tudo até formar uma massa consistente.
3. Para finalizar, molde a massa ao seu gosto e leve ao forno em temperatura média por 30 minutos.
4. Sirva em seguida.

## 161- Queijadinha



### Ingredientes

- 60g de coco ralado sem açúcar
- 1/2 limão (raspas)
- 60g de queijo mussarela
- 1/3 de xícara de água
- 100g de queijo quark
- 4 ovos

### Modo de preparo

1. Hidrate o coco com água.
2. Ao coco ralado adicione os ovos, os queijos e as raspas de limão. Misture com uma batedeira.
3. Coloque a massa em forminhas e leve ao forno em temperatura média por 30 minutos.
4. Deixe esfriar para desenformar e sirva.

## 162- Panqueca de torresmo



### Ingredientes

- 1/2 xícara de torresmo
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite de caju sem açúcar
- 1 colher (chá) de xarope de bordo
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco, para fritar

### Modo de preparo

1. Coloque o torresmo no liquidificador e pulse até moer em um pó fino. Adicione o restante dos ingredientes e misture até ficar homogêneo.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Uma vez quente, adicione uma colher de sopa de óleo de coco.
3. Despeje 1/4 de xícara da massa na frigideira. Frite até dourar dos dois lados.

4. Retire da frigideira e repita com a massa restante. Adicione mais óleo de coco, conforme necessário.
  5. Sirva em seguida.
-



## Doces

### 163- Docinho de amendoim e chocolate



#### Ingredientes

- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 2/3 de xícara de farinha de coco
- 1/4 de colher (chá) de extrato de stévia
- 1/2 xícara de manteiga de amendoim integral, sem açúcar

#### Cobertura

- 3/4 de xícara de chocolate 70% cacau
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim integral, sem açúcar.

#### Modo de preparo

1. Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela misture a manteiga, a farinha, a stévia e a manteiga de amendoim.
3. Espalhe a mistura no fundo da assadeira.
4. Em outro recipiente, derreta pedaços de chocolate com a manteiga de amendoim, mexendo até ficar homogêneo.

5. Despeje o chocolate derretido sobre a mistura de manteiga de amendoim e espalhe uniformemente.
6. Leve à geladeira por pelo menos uma hora antes de cortar em quadrados.

## 164- Falso danone



### Ingredientes

- 2 xícaras de creme de leite
- 1 suco light em pó sabor morango

### Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o creme de leite e o suco pronto.
2. Coloque na geladeira até ganhar consistência.
3. Sirva gelado.

## 165- Mousse low carb



### Ingredientes

- 2 caixas de creme de leite sem o soro
- Suco de meio limão
- Raspas de casca de limão
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 pacote de gelatina diet de limão dissolvidos em 2 dedos de água
- 1 envelope de suco em pó de limão zero açúcar

### Modo de preparo

1. Leve para batedeira o creme de leite e o leite de coco. Bata por 5 minutos e acrescente a gelatina dissolvida, o suco de limão e o envelope de suco de limão em pó. Continue batendo por mais alguns minutos.
2. Coloque a mistura em um refratário e polvilhe raspas de limão por cima.
3. Leve à geladeira por 1 hora e meia.
4. Sirva.

## 166- Creme de limão



### Ingredientes

- 4 limões sicilianos
- 1/2 xícara (chá) de adoçante
- 100g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 2 ovos
- 2 gemas de ovos

### Modo de preparo

1. Bata o adoçante com a manteiga na batedeira e, em seguida, adicione os ovos devagar.
2. Depois, acrescente o suco dos limões e as raspas.
3. Em seguida, insira a mistura em uma panela e, em fogo baixo, esquite-a, misturando bem até que engrosse, mas cuidado para não deixar ferver.
4. Então, deixe esfriar, coloque em um pote de vidro com tampa e guarde na geladeira.
5. Assim que ficar gelado, está pronto para o consumo.

## 167- Gelatina com iogurte



### Ingredientes

- 2 caixinhas de gelatina diet de qualquer sabor
- 2 copinhos de iogurte com baixo teor de carboidratos

### Modo de preparo

1. Faça as gelatinas como indicado na embalagem, mas com um pouco menos de água para que fique mais consistente.
2. Coloque na geladeira e espere endurecer.
3. Depois, coloque-as no liquidificador com o iogurte e bata bem até formar uma espécie de mousse.
4. Sirva com pedacinhos de frutas de baixo índice glicêmico da sua preferência.

## 168- Bolo de café



### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga ou de margarina sem sal
- 1 colher (chá) de café
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Água (até dar a consistência correta)
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo
- 25 gotas de adoçante

### Modo de preparo

1. Em uma tigela quebre o ovo e adicione um pouco da manteiga ou da margarina, batendo bem até que se transforme em um creme homogêneo.
2. Depois, adicione o adoçante, o creme de leite e a água aos poucos, sempre batendo.
3. Acrescente o café e o farelo de trigo e, por fim, o fermento.
4. Misture bem e leve ao microondas por 3 minutos.
5. O café pode ser substituído por canela, leite de coco ou creme de leite.
6. Sirva.



## 169- Torta de maçã de frigideira



### Ingredientes

- 1 ovo
- 1/2 maçã
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) creme de leite
- 1 colher (chá) fermento químico em pó
- Adoçante à gosto
- Canela à gosto
- Manteiga ghee ou óleo de coco para untar

### Modo de preparo

1. Descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve. Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com um mixer ou um garfo.
2. Unte uma frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça.
3. Coloque o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.
4. Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar.
5. Desenforme e polvilhe canela por cima.
6. Sirva.

## 170- Sorvete de limão



### Ingredientes

- 1 limão, raspas e suco
- 3 ovos
- 1/3 de colher (sopa) de adoçante
- 1 e 3/4 de xícara de creme de leite
- 1/4 de colher (chá) de corante amarelo (opcional)

### Modo de preparo

1. Lave o limão em água morna. Rale a casca em forma de raspas. Esprema o suco e reserve.
2. Separe os ovos e bata as claras até ficarem firmes. Em outra tigela, bata as gemas e o adoçante até ficar leve e fofo. Adicione o suco de limão e algumas gotas de corante amarelo (opcional).
3. Bata a mistura em uma tigela até tomar consistência.
4. Despeje em uma sorveteira e congele por cerca de 4 horas.
5. Se você não tiver uma sorveteira, pode colocar a tigela no freezer e mexer bem a cada meia hora até atingir a consistência desejada.

## 171- Picolé de iogurte



### Ingredientes

---

- 4 pedaços de manga congelada em cubos pequenos
  - 4 morangos congelados
  - 1 xícara de iogurte grego com baixo teor de carboidratos
  - 1/2 xícara de creme de leite
  - 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 

### Modo de preparo

---

1. Deixe a manga e os morangos descongelarem durante 10 a 15 minutos.
  2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
  3. Despeje a mistura em formas de picolé e deixe congelar por pelo menos 2 horas.
  4. Sirva.
-

## 172- Maçã com molho de baunilha

---



### **Ingredientes**

#### **Molho de Baunilha**

---

- 2 xícaras de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 estrela-de-anis (opcional)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 gema

#### **Maçãs**

---

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 maçãs
- 1 colher (chá) de canela em pó

#### **Modo de preparo**

---

1. Adicione a manteiga, a baunilha e a estrela-de-anis a uma forma, juntamente com cerca de 1/4 do creme de leite.
  2. Leve a mistura para ferver, colocando a panela em fogo médio. Abaix o fogo e deixe ferver por 5 minutos ou mais até que o molho fique cremoso. Mexa com frequência.
  3. Retire do fogo e tire a estrela-de-anis. Adicione a gema de ovo, mexendo rápido. Coloque na geladeira e deixe esfriar completamente.
  4. Bata o creme de leite restante em uma tigela até ganhar consistência e misture no molho refrigerado.
  5. Coloque de volta na geladeira por mais 30 minutos ou mais.
  6. Lave as maçãs e descasque-as se quiser. Lembre que a casca adiciona cor, sabor e textura.
  7. Corte a maçã em fatias finas.
  8. Aqueça a manteiga em uma frigideira e doure as fatias de maçã.
  9. Adicione a canela no final. Sirva as maçãs quentes com o molho de baunilha.
- 

## 173- Bolo de chocolate

---



### Ingredientes

- 250g de chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau

- 100g de manteiga
- 5 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

### **Modo de preparo**

---

1. Unte uma forma e reserve.
  2. Derreta o chocolate com a manteiga. Uma vez derretido, mexa até ficar homogêneo e deixe a mistura esfriar um pouco.
  3. Separe os ovos e coloque as gemas e as claras em tigelas separadas. Adicione sal às claras e bata com a batedeira até ficar firme. Reserve.
  4. Adicione a baunilha às gemas e bata até ficar homogêneo.
  5. Despeje o chocolate derretido e a manteiga nas gemas e misture bem. Adicione as claras. Mexa delicadamente até que você não consiga ver nenhuma mancha branca na mistura.
  6. Despeje a massa na forma e asse por cerca de 15 minutos em temperatura média/alta.
  7. Espere esfriar para desenformar e servir.
-



## 174- Chantilly caseiro com frutas

---



### Ingredientes

---

- 1 xícara de framboesas frescas, mirtilos frescos e/ou morangos frescos
- 2/3 de xícara de creme de leite
- 1/4 de colher (chá) de extrato de baunilha

### Modo de preparo

---

1. Bata o creme de leite até ganhar consistência. Não deve ficar granulado nem muito firme. Adicione a baunilha no final.
  2. Sirva imediatamente com as frutas.
-

## 175- Creme de coco com morango

---



### Ingredientes

---

- 1/2 xícara de creme de coco
- Alguns morangos frescos
- 1 pitada de extrato de baunilha

### Modo de preparo

---

1. Misture todos os ingredientes usando um liquidificador.
  2. Você também pode adicionar uma colher de óleo de coco para aumentar a proporção de gordura boa.
  3. Leve à geladeira antes de servir.
-

## 176- Bombom de coco e café



### Ingredientes

- 100g de chocolate 85% cacau
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 café expresso

### Modo de preparo

1. Misture o óleo de coco, o coco ralado e o café até formar uma massa.
2. Coloque a massa em formas de silicone e leve ao congelador durante 2 horas.
3. Derreta o chocolate em banho maria e cubra a massa.
4. Leve ao congelador por mais 2 horas e sirva.

## 177- Pudim de coco e chocolate



### Ingredientes

- 400ml de leite de coco
- 2 ovos
- 100g de chocolate 70% cacau
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

### Modo de preparo

1. Adicione o leite de coco e as gemas a uma panela e mexa. Coloque em fogo baixo/médio e deixe ferver enquanto mexe por cerca de 10 minutos.
2. Quebre o chocolate em pedaços pequenos e adicione a uma tigela.
3. Adicione a baunilha e despeje a mistura da panela. Deixe descansar por um tempo para que o chocolate derreta.
4. Bata a massa e despeje em um refratário.
5. Leve à geladeira por pelo menos duas horas antes de servir.

## 178- Pudim de chia

---



### Ingredientes

---

- 3/4 de xícara de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

### Modo de preparo

---

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
  2. Cubra e coloque na geladeira para deixar durante a noite (ou por pelo menos 4 horas).
  3. Sirva o pudim com algumas frutas frescas ou congeladas de baixo índice glicêmico.
-

## 179- Geleia de framboesa



### Ingredientes

- 4 xícaras de framboesas frescas
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1/4 de colher (chá) extrato de baunilha
- 3 colheres (sopa) de água quente

### Modo de preparo

1. Misture as sementes de chia e a água em um copo. Deixe esfriar um pouco.
2. Adicione framboesas e baunilha e bata no liquidificador.
3. Despeje em um refratário de vidro e sirva com panquecas, chia, pudim ou aveia.



## 180- Pêssegos grelhados

---



### Ingredientes

---

- 3 pêssegos maduros
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

### Modo de preparo

---

1. Divida os pêssegos em quatro pedaços e retire os caroços.
  2. Pincele a manteiga derretida ou o óleo de coco sobre a superfície de corte e grelhe as fatias em uma grelha ou frigideira. Cerca de um minuto de cada lado será o suficiente.
  3. Bata o creme de leite suavemente e junte à baunilha.
  4. Coloque a canela em pó em cima dos pêssegos e sirva com o creme de leite.
-

## 181- Mousse de chocolate



### Ingredientes

---

- 1 e 1/4 de xícara de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras de chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau

### Modo de preparo

---

1. Derreta o chocolate.
2. Bata o creme de leite suavemente. Adicione a baunilha no final.
3. Misture as gemas com o sal em uma tigela separada.
4. Adicione o chocolate derretido às gemas e misture até formar uma massa lisa.
5. Adicione algumas colheres do creme de leite batido à mistura de chocolate e mexa. Adicione o creme restante e misture bem.

6. Divida a massa em forminhas ou em um único refratário. Coloque na geladeira por pelo menos 2 horas.
  7. Sirva sozinho ou com frutas de baixo índice glicêmico.
- 

## 182- Arroz de leite falso

---



### Ingredientes

---

- 2/3 de xícara de queijo cottage
- 1 e 1/4 de xícara de creme de leite
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de framboesas frescas

### Modo de preparo

---

1. Bata o creme de leite até ganhar consistência. Adicione o extrato de baunilha. Você pode misturar a canela nesta fase, ou polvilhe-a por cima antes de servir.

2. Delicadamente, coloque o queijo cottage, mas não misture demais.
  3. Deixe o pudim descansar na geladeira por cerca de 10 a 15 minutos.
  4. Sirva com as framboesas.
- 

## 183- Pasta de avelã

---



### Ingredientes

---

- 5 xícaras de avelãs
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de adoçante (opcional)

## Modo de preparo

---

1. Asse as avelãs em uma frigideira seca e quente até que elas tenham uma bela cor dourada.
  2. Coloque as avelãs em uma toalha de cozinha limpa e esfregue para que algumas das cascas se soltem.
  3. Coloque as avelãs com todos os ingredientes restantes no liquidificador ou processador de alimentos. Misture na consistência desejada.
  4. Sirva em seguida.
- 

## 184- Mingau de coco

---



## Ingredientes

---

- 1 colher (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 4 colheres (sopa) de creme de coco



- 1 pitada de sal

### Modo de preparo

---

1. Adicione todos os ingredientes à uma panela antiaderente. Misture bem e coloque em fogo baixo. Mexa constantemente até atingir a textura desejada.
  2. Opcionalmente poderá polvilhar canela em pó e coco ralado por cima.
  3. Sirva em seguida.
- 

## 185- Creme de baunilha sem leite

---



### Ingredientes

---

- 6 gemas
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de adoçante (opcional)



- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido ou manteiga sem sal

### Modo de preparo

---

1. Bata as gemas, o leite de amêndoas, a baunilha e o adoçante em uma tigela.
  2. Misture lentamente o óleo de coco derretido ou a manteiga na tigela. Certifique-se de que o óleo não esteja muito quente.
  3. Coloque a tigela sobre uma panela de água fervendo. Bata a mistura constantemente e vigorosamente até engrossar.
  4. Retire o creme do banho-maria. Sirva quente ou gelado.
- 

## 186- Cheesecake de coco com mirtilos



### Ingredientes

#### Massa

---

- 1 e 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de manteiga

- 2 colheres (sopa) de adoçante
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

## Recheio

---

- 1 xícara de cream cheese
- 1/2 xícara de creme de leite
- 2 ovos
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de adoçante
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 xícaras de mirtilos frescos (opcional)

## Modo de preparo

---

1. Unte uma forma e reserve.
  2. Derreta a manteiga para a massa.
  3. Retire do fogo e adicione a farinha de amêndoas, o adoçante e a baunilha.
  4. Pressione a massa na base da forma. Asse por 8 minutos, até que a massa fique levemente dourada. Separe e deixe esfriar enquanto prepara o recheio.
  5. Misture o cream cheese, o creme de leite, os ovos, a casca de limão, a baunilha e o adoçante. Coloque delicadamente por cima da massa.
  6. Leve ao forno em temperatura média/alta por 45 minutos ou mais.
  7. Deixe esfriar e retire quando esfriar completamente. Coloque na geladeira para descansar durante a noite. Sirva com mirtilos por cima.
-

## 187- Panna Cotta de baunilha

---



### Ingredientes

---

- 2 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor
- Água
- 2 xícaras de creme de leite
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- 2 colheres (sopa) de romãs
- Hortelã fresca (opcional)

### Modo de preparo

---

1. Dissolva a gelatina conforme instruções da embalagem.
2. Adicione o creme de leite e o extrato de baunilha à uma panela e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe ferver por alguns minutos em fogo médio-baixo até que o creme comece a engrossar.
3. Retire o creme do fogo e adicione a gelatina. Mexa até a gelatina se dissolver completamente.
4. Despeje o creme em um refratário. Deixe esfriar completamente antes de colocar na geladeira por duas a três horas.

5. Retire a panna cotta da geladeira meia hora antes de servir.  
Decore com sementes de romã e hortelã fresca.
- 

## 188- Maçãs assadas

---



### Ingredientes

---

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de nozes
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/4 de colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 maçã

### Modo de preparo

---

1. Misture a manteiga, as nozes picadas, a farinha de coco, a canela e a baunilha.
2. Lave a maçã, mas não descasque ou remova as sementes. Corte as duas extremidades e corte a parte do meio em quatro fatias.

3. Coloque as fatias em uma assadeira untada e adicione migalhas da massa por cima.
  4. Asse por 15 minutos ou mais ou até que as migalhas fiquem douradas.
  5. Sirva.
- 

## 189- Sorvete de baunilha sem açúcar

---



### Ingredientes

---

- 2 ovos
  - 1 e 1/4 de xícara de creme de leite
  - 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 

### Modo de preparo

---

1. Separe os ovos. Bata as gemas até ficarem homogêneas e macias. Reserve as claras.
2. Em uma panela, misture o creme de leite com a baunilha. Deixe ferver e cozinhe por alguns minutos, até que o creme engrosse um pouco.

3. Reduza o fogo e despeje as gemas batidas no creme quente. Misture bem e deixe ferver em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar a mistura.
  4. Refrigere a mistura até esfriar.
  5. Bata as claras até ficarem firmes e fofas. Adicione lentamente na mistura de creme.
  6. Coloque a mistura em um refratário e leve ao congelador até congelar.
  7. Sirva.
- 

## 190- Sorvete de mirtilo



### Ingredientes

---

- 1 xícara de creme de leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de adoçante (opcional)
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/2 colher (chá) de cardamomo moído (verde)
- 1/2 limão



- 8 colheres (sopa) queijo mascarpone
- 6 xícaras mirtilos congelados

### **Modo de preparo**

---

1. Bata o creme de leite até ganhar consistência e reserve.
  2. Em uma tigela separada, bata as gemas, o adoçante, a baunilha, o cardamomo e as raspas de limão até que fique uma massa homogênea.
  3. Misture o queijo mascarpone e, em seguida, acrescente o creme batido.
  4. Acrescente os mirtilos e despeje a mistura em um recipiente com tampa e coloque no congelador.
  5. Mexa o sorvete a cada 15 minutos até que ele se firme. Isso leva cerca de uma a duas horas.
-

## Bebidas

---

### 191- Leite de amêndoas



#### Ingredientes

- 1 copo (200ml) de amêndoas cruas
- 4 copos de água

#### Modo de preparo

1. Lave as amêndoas e deixe de molho de um dia para o outro com a água cobrindo.
2. Escorra a água que ficou de molho, retire a película (opcional) e bata no liquidificador com os 4 copos de água.
3. Coe em um pano fino e sirva.

## 192- Milkshake de manteiga de amendoim



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim integral
- 200ml de leite de coco
- 1 xícara de leite de soja zero
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara de gelo
- Adoce à seu gosto usando o adoçante de sua preferência.

### Modo de preparo

1. Coloque tudo no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.
2. Sirva em seguida.

## 193- Água aromatizada



### Ingredientes

- 4 xícaras de água fresca e fria
- Use aromatizantes da sua escolha, por exemplo, framboesas frescas, hortelã fresca, pepino fatiado, rodela de laranja ou abacaxi
- 2 xícaras de gelo

### Modo de preparo

1. Despeje a água em uma jarra.
  2. Coloque os aromatizantes que escolheu.
  3. Acrescente gelo e deixe descansar por 30 minutos para pegar gosto.
  4. Sirva gelado.
-

## 194- Smoothie de mirtilo



### Ingredientes

- 300ml de leite de coco
- 1/2 xícara de mirtilos frescos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

### Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
  2. Prove e adicione mais suco de limão, se desejar.
  3. Sirva em seguida.
-

## 195- Café com creme



### Ingredientes

- 3/4 de xícara de café
- 4 colheres (sopa) de creme de leite

### Modo de preparo

1. Faça o seu café do jeito que você gosta.
  2. Despeje o creme de leite em uma panela pequena e aqueça suavemente, mexendo até ficar espumoso.
  3. Despeje o creme quente em um copo grande, adicione o café e mexa.
  4. Sirva imediatamente.
-



## 196- Chocolate quente



### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1/4 de colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara de água fervente

### Modo de preparo

1. Coloque os ingredientes no liquidificador e bata.
  2. Leve a mistura para uma panela no fogo e mexa até que haja uma espuma fina no topo.
  3. Sirva em seguida
-

## 197- Batida de morango



### Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de morangos frescos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

### Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
  2. Adicione o suco de limão e mexa.
  3. Sirva em seguida.
-

## 198- Batida de limão e gengibre



### Ingredientes

- 1/3 de xícara de leite de coco ou creme de coco
- 2/3 de xícara de água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Hortelã a gosto (opcional)
- 2 colheres (chá) de gengibre fresco, ralado

### Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes.
  2. Polvilhe um pouco de gengibre ralado por cima e sirva.
-

## 199- Chá gelado

---



### Ingredientes

---

- 2 xícaras de água fria
  - 1 saquinho de chá da sua escolha
  - 1 xícara de gelo
  - Aromas de sua escolha, como limão fatiado ou hortelã fresca
- 

### Modo de preparo

---

1. Combine o chá, os aromatizantes e metade da água fria em um jarro e deixe na geladeira por uma a duas horas.
  2. Retire o saquinho de chá e os aromatizantes. Substitua por um aroma novo e fresco, se assim o desejar.
  3. Adicione o restante da água fria e sirva com vários cubos de gelo.
-

## 200- Leite cremoso sem cacau



### Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 e 1/2 de xícara de água fervente
- Gotinhas de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de gengibre moído
- Adoçante a gosto

### Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva em seguida.

## Informações úteis

MEDIDAS DE INGREDIENTES SÓLIDOS	
1 xícara (chá) de farinha ou amido de trigo	100 g
1 xícara (chá) de açúcar	130 g
1 xícara (chá) de manteiga, banha ou margarina.	140 g
1 colher (sopa) de banha, manteiga ou margarina	50 g
1 colher (sopa) de açúcar	30 g
1 colher (sopa) de farinha ou amido de milho	5 g
1 colher (sopa rasa) de sal ou fermento.	5 g

MEDIDAS DE INGREDIENTES LÍQUIDOS	
1 litro ( qualquer líquido)	4 copos
1 copo (qualquer líquido)	250 ml
1 xícara (chá)	240 ml
1 colher (sopa)	15 ml
1 colher (chá)	5 ml
1 colher (café)	2,5 ml

EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS (SÓLIDOS E LÍQUIDOS)		
1 litro	1.000 ml	4 copos
1 copo	250 ml	16 colheres de sopa + 2 de chá
1 xícara (chá)	240 ml	16 colheres de sopa
1/2 xícara (chá)	120 ml	8 colheres de sopa
1/3 xícara (chá)	80 ml	5 colheres (sopa) + 1 colher (chá)
1/4 xícara (chá)	60 ml	4 colheres (sopa)
2/3 xícara (chá)	160 ml	10 colheres (sopa) + 2 colheres (chá)
3/4 xícara (chá)	180 ml	12 colheres (sopa)
1 colher (sopa)	15 ml	3 colheres de chá
1 colher (chá)	5 ml	2 colheres (café)
1 colher (café)	2,5 ml	1/2 colher (chá)



## Avisos legais

Todos os direitos são reservados. Este livro não pode ser reproduzido em sua totalidade ou parcialmente.

Ao realizar a aquisição deste material, o comprador informou o seu número de Cadastro de Pessoa Física (CPF) e qualquer situação de plágio ou compartilhamento indevido deste livro será vinculada a esse número e penalizada com multa de até mil vezes o valor do mesmo, e outras ações cabíveis.

O autor não se responsabiliza, direta ou indiretamente, por qualquer utilização das informações contidas neste livro. O conhecimento compartilhado neste material é resultado de estudos e experiências pessoais. O objetivo é esclarecer questões relacionadas ao assunto para pessoas que não têm formação na área e que desejam entender melhor como funciona a Dieta Cetogênica.

**OBSERVAÇÃO: ESTE MATERIAL NÃO SUBSTITUI A CONSULTA A UM PROFISSIONAL DA SAÚDE.**



**CONTATO: [paumarsites@gmail.com](mailto:paumarsites@gmail.com)**

**Quer mais receitas cetogênicas, low carb e nossos guias da Ceto, Jejum e Low carb? Solicite no e-mail acima!**