



Ao Redor do Mundo

Coletânea de Receitas

Sobremesas Low-Carb

Para Emagrecer Com Prazer



Senhor
Tanquinho

Por Guilherme & Roney

APRESENTAÇÃO

Copyright © 2018, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito dos autores, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Sobremesas Low-Carb Gourmet, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: www.senhortanquinho.com

e-mail: contato@senhortanquinho.com

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](mailto:contato@senhortanquinho.com).

Os autores salientam que não têm nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assumem responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

ÍNDICE

1.	MACAROON CETOGÊNICO COBERTO COM CHOCOLATE.....	3
2.	SONHOS DE UMA NOITE DE CETOSE	6
3.	SABOROSO MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS.....	8
4.	TRUFAS ESPECIAIS DE NOZES PARA DIAS PREGUIÇOSOS.....	10
5.	BEIJINHOS PALEOLÍTICOS DO GROK	12
6.	LOS CHURROS “CHAVO DEL OCHO”	14
7.	BRIGADEIRO LOW-CARB PARA ALEGRAR O DIA	17
8.	CAJUZINHO LOW-CARB PARA OCASIÕES FESTIVAS	19
9.	DONUTS DE REESE’S (CHOCOLATE COM MANTEIGA DE AMENDOIM)	21
10.	DONUTS FRITOS DE FARINHA DE COCO LOW-CARB.....	23
11.	PUDIM DE FRUTAS TROPICAIS LOW-CARB	25
12.	TRADICIONAL PUDIM LOW-CARB.....	27
13.	MOUSSE DE MARACUJÁ LOW-CARB	29
14.	MOUSSE DE CHOCOLATE CETOGÊNICO.....	31
15.	COCADA LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO.....	33
16.	O DELICIOSO QUINDIM FESTEIRO LOW-CARB.....	35
17.	O ENCANTADO DOCE DE ABÓBORA “MATA-LOMBRIGA”	36
18.	A FACÍLIMA PAÇOQUINHA JUNINA SEM AÇÚCAR.....	38
19.	PETIT GATEAU LOW-CARB.....	40

1. MACAROON CETOGÊNICO COBERTO COM CHOCOLATE



Quando se pensa em macaron, a maioria das pessoas se divide em dois grupos: ou não faz ideia do que estamos falando, ou já associa a imagem com belas vitrines de “macarons” iguaria nas ruas da França.

Se você faz parte do primeiro grupo, logo vai descobrir do que estamos falando (embora com uma variação dos originais, claro).

Já se você faz parte do segundo grupo, é possível que esteja confundindo os “macarons” com “macaroons”. Estamos fazendo essa segunda variedade, que é uma sobremesa tipicamente **italiana**.

Trata-se de um bolinho de farinha de amêndoas, muito saboroso. E, nesta versão, trazemos também uma cobertura de chocolate para incrementar ainda mais essa receita que, imagina-se, tenha sido criada por monges no século IX!

[Clique aqui](#) para assistir à versão dos Macarrons do nosso parceiro Batata Assando.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por macaron: 1g

Ingredientes (12 macarons):

1 xícara de coco ralado (sem açúcar)

1 clara de ovo grande

¼ xícara de xilitol

½ colher de chá de extrato de amêndoas

1 pitada de sal

20 gramas de chocolate 70% (sem açúcar)

2 colheres de sopa de óleo de coco

Preparo:

- Preaquecer o forno a 180°C e espalhar o coco em uma camada fina sobre uma assadeira forrada com papel manteiga ou vegetal;
- Assar por cerca de 5 minutos, até torrar;
- Enquanto o coco está no forno, bater a clara de ovo até que esteja espumosa e tenha dobrado de tamanho;
- Adicionar o xilitol, o sal e o extrato de amêndoas lentamente, continuando a misturar;
- Quando os flocos de coco estiverem torrados e já tenham esfriado, adicioná-los à mistura e misturar bem;

- Usando uma colher pequena para sorvete, fazer pequenas bolas de massa de macaron bem apertadas e gentilmente colocá-las no papel manteiga;
- Assar até que os macarons fiquem dourados (cerca de 15 minutos);
- Enquanto eles estão assando, preparar a cobertura de chocolate: ela é feita derretendo o óleo de coco e o chocolate juntos, mexendo constantemente;
- Quando os macarons forem retirados do forno, regá-los com a cobertura de chocolate;
- Servir.

2. SONHOS DE UMA NOITE DE CETOSE

O sonho é uma sobremesa encontrada na maior parte das padarias brasileiras que se prezem.

No entanto, ele é uma versão um pouco diferente da tradicional *Berliner alemã*, na qual esta receita é livremente baseada.

E digo “livremente” porque tomamos a liberdade de eliminar a farinha de trigo e o açúcar... espero que você entenda ;)

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 3,5g

Ingredientes (5 sonhos):

- **Massa:**

6 ovos grandes

170g de cream cheese

½ colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de essência de baunilha

4 colheres de sopa de xilitol

- **Recheio:**

20 Morangos médios

2 xícaras de Creme de Leite

Preparo:

- Preaquecer o forno a 150º C;
- Separar as claras das gemas, e bater as claras até formar clara em neve;
- No recipiente com as gemas, adicionar o cream cheese, a baunilha, o fermento em pó e o xilitol e bater até obter uma massa homogênea;
- Misturar as claras lenta e delicadamente com as gemas;
- Para formar a massa do sonho espalhar a massa em tiras (em formato 20 por 10 cm) em uma assadeira forrada com papel manteiga ou vegetal;
- Assar por 25-30 minutos. Deixar esfriar, e em seguida montar o “sonho”, colocando o creme e os morangos sobre metade da massa e fechando-a.

3. SABOROSO MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS

O mousse é uma sobremesa **francesa**, e nesta versão low-carb vamos experimentar fazê-la com frutas vermelhas.

O preparo é bem simples, e o resultado vale a pena!

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 7g

Ingredientes (2 porções):

1 xícara de leite de coco

$\frac{3}{4}$ xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas (mirtilo, morango, framboesa, o que você quiser!)

4 colheres de sopa de sementes de chia

1 colher de chá de essência de baunilha

1 colher de sopa de suco de limão

2 colheres de sopa de xilitol

Preparo:

- Colocar todos os ingredientes em um liquidificador de alta potência e bater até obter uma mistura homogênea;
- Despejar em um recipiente e levar à geladeira até esfriar (cerca de 2 a 3 horas);
- Servir.

Sugestão: adicionar coberturas (nós gostamos de colocar coco ralado por cima).

4. TRUFAS ESPECIAIS DE NOZES PARA DIAS PREGUIÇOSOS

Apesar de existirem em muitas variações de trufas ao redor do mundo, nós vamos nos ater à receita de seu país de origem: a **França**.

Estas trufas são ideais para dias preguiçosos porque não envolvem praticamente trabalho nenhum: não vão ao forno, nem à geladeira, nem necessitam sujar muita louça.

Você só precisa das suas mãos e de 10 minutos para fazer a mágica acontecer :)

Tempo de preparo: 10 minutos

Quantidade de carboidratos por trufa: 5g

Ingredientes (20 trufas):

1 ½ xícara de farinha de coco (ou coco ralado)

¾ xícara de manteiga de amêndoas (ou manteiga de amendoim)

¼ xícara de xilitol

4 colheres de sopa de água

3 colheres de linhaça moída

2 colheres de chá de essência de baunilha

1 colher de chá de sal

Coco ralado ou cacau em pó para enrolar

Preparo:

- Adicionar todos os ingredientes, exceto o adoçante, em uma tigela de tamanho médio;

- Misturar o adoçante e a água em uma panela pequena e aquecê-los em fogo baixo até dissolver o adoçante;
- Acrescentar essa mistura à tigela com o restante dos ingredientes e misturar bem até que todos os ingredientes estejam combinados;
- Enrolar a mistura, fazendo bolinhas pequenas;
- Servir.

5. BEIJINHOS PALEOLÍTICOS DO GROK



Aí vai um docinho do nosso querido **Brasil**. Como bons fãs de coco, não podíamos deixar de fazer um beijinho versão paleo, não é mesmo?

Além do mais, parte da ideia é mostrar que é totalmente possível você fazer uma festinha ou comemoração de aniversário sem necessitar de glúten ou excesso de açúcar.

Serve pelo menos como “prova de conceito”.

Assista ao vídeo completo da receita de beijinho low-carb [clicando aqui](#).

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por beijinho: 1g

Ingredientes (20 beijinhos):

100 gramas de coco ralado sem açúcar

2 colheres de sopa de óleo de coco

200 ml de leite de coco

100 ml de creme de leite

2 colheres de sopa de xilitol

2 colheres de chá de essência de baunilha

- **Coberturas Opcionais:**

Chocolate 70% derretido para regar

Cacau em pó sem açúcar

Coco ralado

Nozes bem picadas

Preparo:

- Aquecer o óleo de coco em uma frigideira média em fogo baixo;
- Quando estiver quente, acrescentar o creme de leite e misturar bem;
- Adicionar o xilitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescentar cerca de metade do coco ralado e misturar bem;
- Adicionar metade do leite de coco à mistura e novamente misturar bem;
- Adicionar o restante de coco ralado e mexer bem;
- Adicionar o restante de leite de coco, sempre misturando bem e tomando cuidando para não deixar a mistura secar demais e nem ficar molhada demais (cerca de 5 minutos);
- Quando tiver uma mistura homogênea, retirar do fogo e deixar resfriar (a mistura vai firmar em temperatura ambiente, mas pode levar à geladeira ou freezer para acelerar o processo);
- Enrolar as bolinhas de beijinho e cobrir com a cobertura desejada;
- Servir.

6. LOS CHURROS “CHAVO DEL OCHO”

Mais uma delícia que agora possui versão mais “paleo-friendly”. Não é bicho e planta, certamente – mas para inovar de vez em quando e aceitar desafios na cozinha, achamos mais do que válido.

Com toda a ousadia dos conquistadores **espanhóis**, enfrente o óleo fervendo para fazer esses saborosos churros!

E sim, sabemos que o Roberto Bolaños é mexicano. Mas adoramos o nome.

^-^

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 10 minutos

Quantidade de carboidratos por mini churro: 10g

Ingredientes (10 mini churros):

½ xícara de água

7 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente

½ colher de chá de sal refinado

¼ xícara de farinha de coco

½ xícara de fécula de mandioca

3 ovos

Óleo para fritar (azeite de oliva ou óleo de coco)

Preparo:

- Misturar a farinha de coco, a fécula de mandioca e o sal em uma tigela pequena;
- Em uma panela, adicionar a água e a manteiga, e aquecer em fogo baixo até derreter a manteiga;
- Quando a mistura começar a borbulhar, adicionar imediatamente os ingredientes secos;
- Com uma colher de pau, mexer bem até que uma bola de massa se forme, o que ocorrerá em cerca de 30 segundos (a massa irá se tornar uma bola à medida que mexer e irá ficar com uma textura pegajosa, porém, sem grudar na panela);
- Continuar mexendo por cerca de 1 minuto;
- Retirar do fogo e deixar esfriar por 5 minutos;
- Adicionar um ovo de cada vez, mexendo bem após cada adição;
- A massa ficará fragmentada a princípio, no entanto, após mexer bem, ela voltará a ficar homogênea, porém, não tão seca quanto antes;
- Uma vez que todos os ovos forem incorporados e a massa estiver bem homogênea, colocá-la em um saco para confeitar;
- Para churros à moda espanhola, usar um bico pitanga ou perlê;
- (Alternativamente, você pode colocar a mistura em um saco plástico e cortar uma de suas pontas);
- Aquecer o óleo em uma panela funda ou em uma frigideira (para um autêntico churros espanhol, usar azeite de oliva);
- Quando o óleo estiver quente o suficiente, cuidadosamente pressionar o saco de confeitar despejando a massa no óleo. Pode-se usar uma tesoura para cortar a massa (tomar cuidado para não se queimar ou o óleo espirrar);
- Os churros poderão ter um formato reto ou enrolado;

- Fritar e, usando uma pinça de cozinha, virar de modo a dourar dos dois lados;
- Retirar os churros com a pinça e colocar em um prato forrado com papel toalha (para absorver o excesso de óleo);
- Servir imediatamente.

Sugestão: acompanhado de um chocolate 70% derretido ou algum outro creme low-carb.

Opcional: pode-se, alternativamente, assar os churros ao invés de fritar.

Pré-aquecer o forno em 200 °C, colocar papel manteiga em uma assadeira e espalhar os churros no formato desejado por cima. O tempo de cocção irá variar de acordo com o formato, geralmente 8-10 minutos para formas mais simples e 15 minutos para tamanhos maiores/forma mais complexas.

Dica: os churros podem ser consumidos no dia seguinte, à temperatura ambiente ou até mesmo serem congelados para comê-los futuramente. Lembrando que para descongelá-los, deve-se aquecê-los por cerca de 5 minutos no forno, a 180 °C.

7. BRIGADEIRO LOW-CARB PARA ALEGRAR O DIA



Continuando nossa saga “festinha paleo/ low-carb” com quitutes **brasileiros**, agora vamos ver como fazer uma saborosa receita de brigadeiro - ou mesmo para fazer em casa, numa noite de filme bem acompanhada.

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

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 4g

Ingredientes (5 porções):

1 xícara de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

2 colheres de sopa de xilitol

3 colheres de sopa de manteiga sem sal

Preparo:

- Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos ingredientes;
- Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1-2 minutos e desligar o fogo;
- Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e, em seguida, guardar na geladeira;
- Depois de morno, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira;
- Servir.

8. CAJUZINHO LOW-CARB PARA OCASIÕES FESTIVAS



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

Mais um quitute **brasileiro**, e também comum em festas de aniversário.

Este é especialmente rápido para fazer, podendo ser levado à geladeira ou não.

Com ele, completamos nossa tríade da “festa paleo em casa”.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por cajuzinho: 3g

Ingredientes (10 cajuzinhos):

2 colheres de sopa de pasta de amendoim sem açúcar

50 g de farinha de amêndoas

2 colheres de sopa de creme de leite

1 colher de sopa de manteiga

Coco ralado sem açúcar para decorar (opcional)

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente em uma tigela;
- Adicionar aos poucos o creme de leite até o ponto;
- Quando estiver em um ponto consistente, enrolar;
- Decorar com o coco ralado;
- Levar a geladeira por certa de 30 minutos;
- Servir.

9. DONUTS DE REESE'S (CHOCOLATE COM MANTEIGA DE AMENDOIM)

Você não precisa ser um policial **estadunidense** para se deliciar com um donut sabor manteiga de amendoim – basta seguir o Senhor Tanquinho!

Essa receita fica ainda mais bonita se você a fizer em uma forma própria para assar donuts – mas claro que sempre existe a possibilidade de improvisar para criar o formato desejado.

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos por donut: 8g

Ingredientes (12 donuts):

- **Massa:**

2 xícaras de farinha de amendoim

$\frac{1}{2}$ xícara de adoçante xilitol

4 colheres de chá de fermento químico em pó

1 colher de chá de sal

Uma pitada de bicarbonato de sódio

1 $\frac{1}{4}$ xícara de leite de amêndoas

1 colher de chá de essência de baunilha

3 ovos grandes

- **Cobertura de Chocolate:**

6 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

$\frac{1}{4}$ xícara de manteiga

1/4 xícara de adoçante xilitol
1/4 xícara de leite de amêndoas
1 colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

- Pré-aquecer o forno a 180 °C;
- Forrar uma assadeira com papel manteiga ou untá-la (pode ser forminhas individuais para donuts/cup cakes);
- Misturar todos os ingredientes da massa em uma tigela para batedeira e bater em velocidade baixa por 30 segundos, sempre limpando a lateral da tigela, de modo a incorporar todos os ingredientes de forma homogênea;
- Aumentar a velocidade para alta e bater por mais 3 minutos, parando a cada 1 minuto para limpar a lateral da tigela;
- Despejar a massa na assadeira, enchendo apenas 2/3 do volume total (pois a mistura irá crescer bastante);
- Assar por 20-25 minutos ou até que o centro esteja bem assado;
- Esperar esfriar por 10 minutos e retirar da assadeira.
- Para fazer a cobertura, derreter a manteiga juntamente com o cacau, reservar de modo a esfriar;
- Em uma tigela média, misturar o xilitol, o leite de amêndoas e a essência de baunilha;
- Incorporar a manteiga previamente misturada com cacau à mistura do item anterior;
- Espalhar sobre os donuts (já frios) e servir.

10. DONUTS FRITOS DE FARINHA DE COCO LOW-CARB

Mais uma opção low-carb e sem glúten para fazer donuts **estadunidenses**.

Como somos fãs incondicionais de coco, essa variação é mais que bem-vinda.

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 25 minutos

Quantidade de carboidratos por donut: 3g

Ingredientes (10 donuts):

- **Massa:**

½ xícara de farinha de coco

¼ xícara de xilitol

1 colher de chá de fermento em pó

Uma pitada de sal

4 ovos grandes

¼ xícara de óleo de coco (derretido)

½ xícara de leite de amêndoas

1 colher de chá de essência de baunilha

Óleo para fritar (como óleo do coco)

- **Cobertura:**

¼ xícara de coco ralado sem açúcar (levemente queimado)

¼ xícara de xilitol em pó (opcional)

Preparo:

- Pré-aquecer o forno a 160°C e untar bem uma forma para donuts;

- Em uma tigela grande, misturar a farinha de coco, o xilitol, o fermento e o sal;
- Adicionar os ovos, o óleo de coco, o leite de amêndoas, a essência de baunilha e misturar até obter uma massa homogênea;
- Preencher a forma para donuts até cerca de 2/3 de seu volume total
- Assar por cerca de 15 minutos ou até dourar as bordas;
- Retirar do forno e deixar esfriar por 5 minutos na própria forma até esfriar por completo;
- Em uma frigideira grande, adicionar aproximadamente 1cm de óleo e aquecer em fogo médio;
- Enquanto o óleo estiver esquentando, misturar o coco ralado e o xilitol em pó em uma tigela média;
- Quando o óleo estiver quente, colocar 5 ou 6 donuts na frigideira;
- Virar depois de 1-2 minutos (eles douram rapidamente) e fritar do outro lado pelo mesmo tempo;
- Retirar da frigideira e rapidamente mergulhar os dois lados dos donuts na cobertura de coco, pressionando-os levemente para aderir;
- Deixar esfriar um pouco e servir.

11. PUDIM DE FRUTAS TROPICAIS LOW-CARB

Baseado nos pudins de verão da **Inglaterra**, esta aqui nada mais é do que uma variação low-carb deles.

Sabemos que a Inglaterra não é exatamente famosa por sua culinária... mas quem sabe esta sobremesa não ajuda a mudar um pouco essa opinião?

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 3g

Ingredientes (6-8 porções):

100g de amêndoas moídas

1 colher de chá de fermento em pó

2 ovos grandes

1 colher de sopa de manteiga derretida

2 colheres de sopa de creme de leite

Frutas vermelhas low-carb picadas (morango, framboesa, mirtilo, amora)

2 pacotes (2x 12g) de gelatina sabor framboesa em pó sem açúcar

Preparo:

- Misturar as amêndoas e o fermento em uma tigela;
- Em uma tigela própria para micro-ondas, adicionar a manteiga já derretida, os ovos, o creme de leite e os ingredientes do item anterior;
- Levar ao micro-ondas em uma potência de 700 watts (alta) por cerca de 3 minutos, sendo que a textura obtida deverá lembrar a de uma esponja;

- Esfarelar essa esponja e espalhar os pedaços juntamente com as frutas em uma forma para pudim;
- Preparar a gelatina conforme as instruções fornecidas na embalagem e despejar, em temperatura ambiente, na forma, por cima dos pedaços da esponja e das frutas;
- Resfriar na geladeira e, quando estiver firme, servir.

12. TRADICIONAL PUDIM LOW-CARB



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

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 4 horas e 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 5g

Ingredientes (12 porções):

7 ovos

200 ml de creme de leite

200 ml de leite de coco

50g de coco ralado

5 colheres de sopa de xilitol

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes com auxilio de um fue, liquidificador ou mixer;

- Caramelizar 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim;
- Despejar a mistura na forma de pudim;
- Levar ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos;
- Retirar do forno e levar à geladeira por cerca de 4 horas;
- Desenformar o pudim, cortar e servir.

13. MOUSSE DE MARACUJÁ LOW-CARB



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

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por trufa: 5g

Ingredientes (2 porções grandes):

1 maracujá grande

½ xícara de água

1 sachê de gelatina sem sabor

150ml de creme de leite

10 gotas de essência de baunilha

3 colheres de sopa de xilitol

Preparo:

- Bater no liquidificador a polpa do maracujá com uma xícara de água;

- Misturar a gelatina com 5 colhers de água e deixar descansar por 2 a 3 minutos;
- Adicionar todos os ingredientes, incluindo a gelatina, ao liquidificador;
- Bater até obter uma mistura homogênea;
- Distribuir a mistura em recipientes para ir a geladeira;
- Esperar por cerca de 2 horas ou mais;
- Servir.

Dicas e sugestões:

- Guardar as cascas do maracujá cortadas ao meio para usar como recipientes para servir a receita;
- Guardar uma parte da popa para decorar.

14. MOUSSE DE CHOCOLATE CETOGÊNICO



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

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 4 horas

Quantidade de carboidratos por mousse: 3g

Ingredientes (2 mousses):

200 ml de creme de coco

2 colheres de sopa de cacau em pó

1,5 colher de sopa de xilitol

15 ml (ou 1 colher de sopa) de óleo de coco

1 colher de chá de goma xantana (opcional)

Preparo:

- Bater o creme de coco com o auxílio de uma batedeira por aproximadamente 5 minutos;

- Acrescentar os outros ingredientes ao creme batido e bater por cerca de 5 a 10 minutos;
- Levar a mistura à geladeira por cerca de 3 a 4 horas;
- Caso deseje decorar a mousse, colocar raspas de chocolate, frutas vermelhas picadas ou raspas de coco.

15. COCADA LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO



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

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 15 a 25 minutos

Quantidade de carboidratos por cocada: 6g

Ingredientes (12 cocadas):

1 xícara de leite de coco

1 xícara de creme de leite

200g de coco ralado (sem açúcar e sem ser desengordurado)

3 ovos

80g de xilitol

Preparo:

- Colocar o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado em uma panela em fogo médio e misturar bem;

- Adicionar os ovos e o adoçante;
- Misturar até obter uma massa homogênea;
- Continuar mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da panela;
- Desligar o fogo;
- Distribuir a massa no formato desejado por sobre uma forma untada com óleo de coco ou forrada com papel manteiga;
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 12 a 25 minutos (sempre olhando para garantir que não queime) até o ponto desejado;
- Retirar e servir.

16. O DELICIOSO QUINDIM FESTEIRO LOW-CARB



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

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por cocada: 5g

Ingredientes (4 quindins):

12g (2 colheres de sopa) de coco ralado

3 gemas de ovo

25g (2 colheres de sopa) de adoçante xilitol

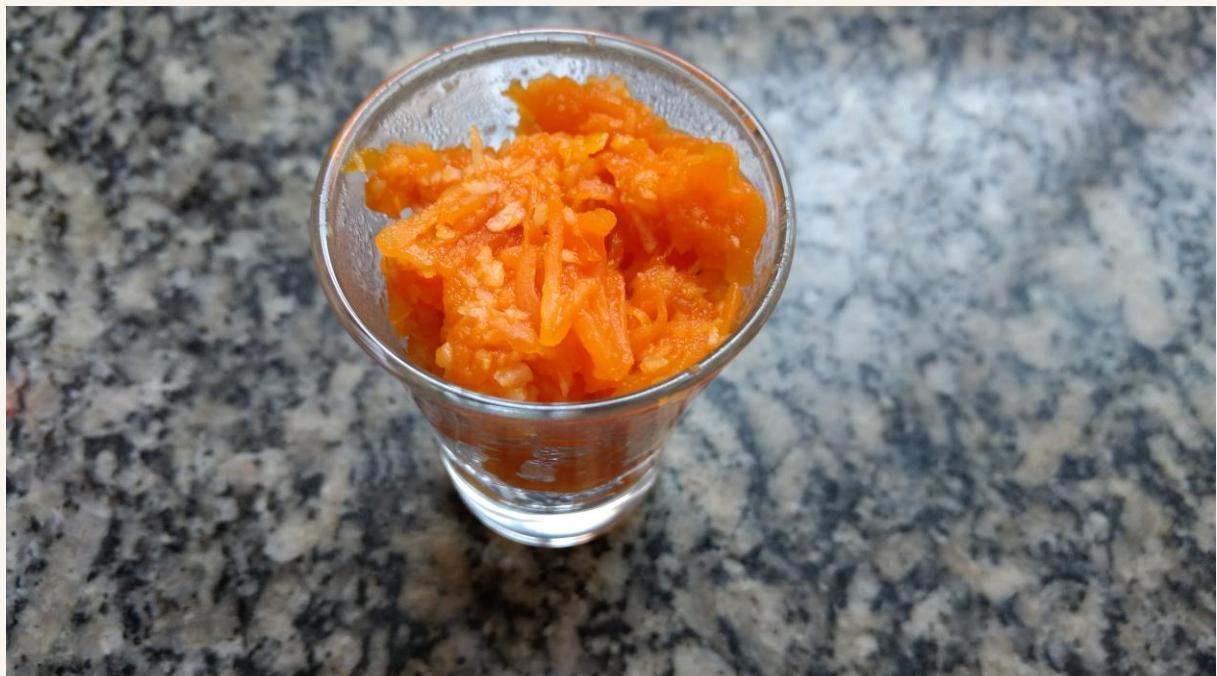
20g (1,5 colheres de sopa) de óleo de coco

Preparo:

- Peneirar as gemas de ovo para tirar sua “pelinha”;
- Colocar as gemas peneiradas em um recipiente;
- Adicionar os outros ingredientes e misturar bem;
- Distribuir a mistura em forminhas untadas com óleo de coco;

- Levar ao forno preaquecido em temperatura média em banho-maria por 30 minutos aproximadamente;
- Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar, servir.

17. O ENCANTADO DOCE DE ABÓBORA “MATA-LOMBRIGA”



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

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 9g

Ingredientes (10 - 12 porções):

200 ml de creme de leite

½ xícara de xilitol

500 g de abóbora moranga descascada

Cravo e canela a gosto

Preparo:

- Corte a abóbora em pequenos pedaços;
- Em uma panela, coloque a abóbora fatiada, o xilitol e os cravos;
- Tampe a panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a abóbora esteja bem cozida (cerca de 20 minutos);
- Retirar do fogo, adicionar o creme de leite e misturar bem (se quiser pode misturar num liquidificador para facilitar, até obter a consistência desejada);
- Retirar os cravos, se desejado, e servir.

18.A FACÍLIMA PAÇOQUINHA JUNINA SEM AÇÚCAR



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

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por paçoquinha: 5g

Ingredientes (10 paçoquinhos):

250 gramas de amendoim torrado sem casca e sem sal

100 gramas de farinha de amêndoas ou de coco

3 colheres de sopa de manteiga sem sal amolecida

4 colheres de sopa de xilitol

1 pitada de sal

Preparo:

- Colocar todos os ingredientes em um processador de alimentos (ou liquidificar potente) e bater até obter uma “farofa fina”;
- Colocar essa farofa em uma forma ou em várias forminhas com o formato desejado, apertando bem a massa contra a forma;
- Levar a geladeira por cerca de 30 minutos;
- Retirar da geladeira e servir.

19. PETIT GATEAU LOW-CARB



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

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 8 minutos

Quantidade de carboidratos por paçoquinha: 8g

Ingredientes (2 petits gâteaux):

30g chocolate 70% (ou mais) cacau

2 ovos inteiros

20g (2 cs) de adoçante xilitol (ou 30g (3 cs) de eritritol)

10g (1,5 cs) de cacau em pó

7ml ($\frac{1}{2}$ cs) de óleo de coco

$\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento

Preparo:

- Misturar os ovos e o adoçante low-carb em um recipiente;
- Em outro recipiente, derreter o chocolate juntamente com o óleo de coco, levando-os ao microondas por cerca de 1 minuto;
- Adicionar a mistura de chocolate com óleo de coco à mistura de ovos com adoçante;
- Adicionar todos os outros ingredientes à mistura;
- Mexer até que fique homogêneo;
- Colocar a massa em forminhas untadas com óleo de coco (ou manteiga);
- Levar ao forno preaquecido em temperatura média a alta por cerca de 8 minutos;
- (Atenção: esse tempo pode variar de acordo com seu forno, mas fique atento para que o petit gâteau não asse por completo, perdendo o interior cremoso);
- Retirar do forno, desenformar, servir.