



SENHOR TANQUINHO

- SELEÇÃO DE RECEITAS -

DRINQUES LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO



APRESENTAÇÃO

Copyright © 2017, Senhor Tanquinho Health & Fitness

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

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

"Seleção de Receitas de Drinks Low-Carb Do Senhor Tanquinho".

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).

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



Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

ÍNDICE

ALCOÓLICOS	4
1. DRINK LOW-CARB #1	5
2. CAPIRINHA DE UVA E CAIPIROSKA DE MORANGO	6
3. A SUPER MARGARITA NORCAL.....	8
4. PISCO SOUR LOW-CARB.....	9
5. CAFÉ IRLANDÊS LOW-CARB	10
6. GIN-TÔNICA	11
7. MOJITO LOW-CARB: 2 VERSÕES.....	12
8. LIMONCELLO LOW-CARB	13
9. BATIDA DE MORANGO.....	15
10. INFUSÃO LOW-CARB	16
11. FROZEN DE MORANGO	17
12. WHITE RUSSIAN LOW-CARB	18
13. IRISH CREAM (BAILEY'S LOW-CARB)	19
NÃO ALCOÓLICOS	21
14. SMOOTHIE DE LIMÃO MARAVILHA	22

Alcoólicos

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

1. Drink Low-Carb #1



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

Ingredientes:

- 1 dose de vodca (tente usar uma vodca ao menos razoável para não ficar com aquele gosto ruim no final)
- 1,5 dose de água tônica diet
- 1/2 limão
- 2 pedras de gelo

Preparo:

Misturar tudo com o auxílio de uma coqueteleira ou apenas mexer com uma colher; Servir.

2. Caipirinha de Uva e Caipiroska de Morango



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

Ingredientes:

- Para a caipirinha de uva:

70g de uvas

1 dose de cachaça

3 pedras de gelo

- Para a caipiroska de morango:

70g de morangos

1 dose de vodca

3 pedras de gelo

Preparo:

- Caipirinha de uva:

Com o auxílio de um socador, amassar as uvas dentro de um recipiente;

Colocar a dose de cachaça;

Misturar e transferir a bebida para um copo com gelo;
Servir.

- Caipiroska de morango:

Repetir o mesmo procedimento da caipirinha, substituindo a uva pelo morango e a cachaça pela vodca;

Servir.

3. A Super Margarita NorCal

Ingredientes:

2 shots de tequila (de preferência Añejo)

Suco de uma lima (há evidências de que o suco de lima auxilie a conter a liberação de insulina. Pode inserir mais suco do que o de uma unidade, lembrando-se sempre de espremê-la na hora)

Um pouco de água tônica, a gosto

Preparo:

Misturar tudo com o auxílio de uma coqueteleira ou apenas mexer com uma colher;

Servir.

Dica: uma versão ainda mais exótica leva canela em pó junto desses ingredientes – mas, definitivamente, não é para todos os paladares.

4. Pisco Sour Low-Carb



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

Ingredientes:

- 3 pedras de gelo
- Suco de 1 limão
- 1 clara de ovo
- 3 doses de pisco
- 1 colher de sopa de xilitol (opcional)

Preparo:

Bater tudo no liquidificador;

Servir.

5. Café Irlandês Low-Carb



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

Tempo de preparo: 5 minutos

Ingredientes:

240 ml de café

50 ml de whisky

60 ml xícara de creme de leite fresco

Adoçante a gosto (opcional)

30 ml de licor de café (opcional)

Preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente e bater com um mixer;

Servir.

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

6. Gin-tônica



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

Ingredientes:

- 2 doses de gin
- 2 doses de água tônica diet (ou água com gás)
- Gelo a gosto
- ½ dose de suco de limão
- Fatias de limão para decorar

Preparo:

Misturar tudo com o auxílio de uma coqueteleira ou apenas mexer com uma colher;
Servir.

7. Mojito Low-carb: 2 versões

Ingredientes:

- Para a versão 1:

2 doses de rum

2 doses de refrigerante de limão zero

Folhas de hortelã amassadas

- Para a versão 2:

2 doses de rum

2 doses de água com gás

Adoçante a gosto

Cubos de gelo saborizados a gosto (espere derreter um pouco)

Preparo:

- Versão 1:

Misturar tudo com o auxílio de uma coqueteleira ou apenas mexer com uma colher;

Servir.

- Versão 2:

Preparar os cubos de gelo saborizados batendo no liquidificador água de coco e folhas de hortelã;

Dispor a misturas em forminhas e colocar no congelador;

No dia seguinte, ou após solidificar por completo, misturar o restante dos ingredientes com o auxílio de uma coqueteleira ou apenas mexer com uma colher;

Servir.

8. Limoncello Low-carb

Limoncello é um delicioso licor de limão digestivo tipicamente italiano, geralmente apreciado após uma refeição e servido bem gelado. A versão original leva quantidades absurdas de açúcar. Por isso, não deixe de conferir a versão low-carb!

Tempo de preparo: 1 hora

Tempo de espera: 5 dias

Ingredientes:

10 limões

1 garrafa de vodca (750 ml)

3 ½ xícaras de água

1 xícara de adoçante de estévia

Preparo:

Com o auxílio de um descascador, remover a casca dos limões formando tiras grandes;

Usando uma faca pequena, tentar remover ao máximo a parte branca das cascas;

Dispor as cascas em um recipiente hermético grande e cobrir com a vodca;

Deixar a infusão descansar por 4 dias em temperatura ambiente;

Após esse período, no dia em que for preparar o limoncello, colocar a água e o adoçante em uma panela grande e levar ao fogo médio até o adoçante dissolver (não deve demorar mais do que 5 minutos);

Após esse xarope esfriar completamente, misturar com a infusão e deixar descansar durante a noite;

No dia seguinte, coar a mistura descartando as cascas e colocar o limoncello em garrafas de sua preferência;

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

Levar a geladeira (ou ao congelador apenas um pouco antes de beber);
Servir bem gelado.

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

9. Batida de Morango



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

Ingredientes:

- 1 caixa de morango
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- ½ garrafa de leite de coco (100 ml)
- 1 xícara de gelo
- Adoçante gosto
- 1 dose de vodca, gin ou cachaça

Preparo:

Bater primeiramente os morangos, o gelo e a bebida alcoólica no liquidificador até obter uma mistura homogênea;

Adicionar o restante dos ingredientes e continuar batendo até conseguir a consistência desejada;

Servir.

10. Infusão Low-carb

Ingredientes:

1000 ml de vodca ou cachaça

Fruta(s) de sua escolha

Preparo:

Picar as frutas em pequenos pedaços (o suficiente para passarem pelo gargalo da garrafa), colocar seus pedaços em uma garrafa (pelo menos até a sua metade) e terminar de preencher o recipiente com cachaça ou vodca;

Guardar a garrafa em um local fechado, evitando seu contato com a luz e calor;

Esperar: dependendo da fruta, leva de 3 a 40 dias para que o seu sabor passe para o álcool. Por isso deve-se ir sempre experimentando a infusão até que o sabor esteja do seu agrado;

Coar a mistura por um filtro (pode ser aqueles filtros de coar café mesmo) para remover eventuais impurezas e obter o resultado final mais agradável.

Dicas: deixar por muito tempo pode significar perder sua infusão, já que a fruta pode azedar ou amargar sua bebida. Cada tipo de fruta deve ser usada de maneira diferente na confecção de uma infusão. Normalmente, utilizamos a casca no caso das frutas cítricas (como a tangerina) e a polpa juntamente com casca no caso de outras frutas (uva, pêssego, maçã, etc...). Ainda existem algumas frutas que só usamos a polpa, como abacaxi e manga. Você também pode adicionar ervas e outros temperos a sua infusão, como canela e cravo.

11. Frozen de Morango

Ingredientes:

1 dose de vodca ou cachaça gelada
Morango ou polpa congelada
Adoçante de sua preferência a gosto
Gelo picado a gosto

Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador;
Servir.

12. White Russian Low-Carb



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

Ingredientes:

2 doses de vodca
1 dose de licor de café
1 dose de creme de leite
Bastante gelo

Preparo:

Colocar as pedras de gelo em um copo;
Adicionar o licor de café e a vodca;
Por fim, derramar o creme de leite por cima do drink;
Misturar;
Servir.

13.Irish Cream (Bailey's Low-Carb)



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

Ingredientes:

100g de xilitol

½ colher de chá café solúvel

2 pitadas de cacau em pó

1 gema

1 xícara de creme de leite

75ml de whiskey

1 colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

Misturar todos os ingredientes sólidos em uma panela;

Adicionar a gema de ovo e misturar bem novamente;

Adicionar uma metade do creme de leite aos poucos enquanto mistura;

Ligar o fogo e ficar mexendo até os primeiros sinais de fervura, e então desligar;

Esperar esfriar;

Adicionar os ingredientes restantes (outra metade do creme de leite, a essência de

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

baunilha, e o whiskey);

Servir.

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

Não alcoólicos

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

14. Smoothie de Limão Maravilha



"Limão maravilha... nós gostamos de você.

Smoothie maravilha... faço sempre pra beber!"

Rápido, fácil e azedinho na medida, esse polêmico smoothie não é para todo mundo (porque tem gente que não suporta), e você só vai descobrir se é para você fazendo. Então, mãos à obra!

Assista ao vídeo desta receita e confira a música tema [clicando aqui](#).

Descubra como inserir drinks ocasionais em sua dieta sem prejudicar seus resultados

Ingredientes (2 smoothies):

1 xícara de leite de coco

Suco de 1 limão

1 xícara de gelo

3 colheres de sopa de creme de leite

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

Preparo:

Misturar todos os ingredientes no liquidificador;

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

Servir.