



Auxiliares &  
Complementares

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 Para Emagrecer Com Prazer, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: [www.senhortanquinho.com](http://www.senhortanquinho.com)

e-mail: [contato@senhorthanquinho.com](mailto:contato@senhorthanquinho.com)

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](mailto:contato@senhorthanquinho.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. LEITE DE AMÊndoas “GOSTO-DE-ECONOMIZAR” CASEIRO .....	3
2. FARINHA DE AMÊndoas DO LAVOISIER .....	5
3. LEITE DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA.....	7
4. FARINHA DE COCO CASEIRA DA VOVÓ CAVERNOSA.....	8
5. ÓLEO DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA.....	9
6. FARINHA DE AMENDOIM .....	10
7. CONCHINHAS DE CREAM CHEESE PARA INVENTAR .....	11
8. GOTAS DE CHOCOLATE CASEIRAS.....	13
9. GANACHE LOW-CARB .....	15

## 1. LEITE DE AMÊNDOAS “GOSTO-DE-ECONOMIZAR” CASEIRO

Uma interessante adição a várias receitas, especialmente para quem é intolerante à lactose ou está restringindo bastante os carboidratos.

Fica gostoso até no café.

**Sugestão:** Para fazer leite de Castanhas do Pará, basta substituir as amêndoas por essa outra oleaginosa. **Nós fizemos e gravamos** e ficou uma delícia!



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 12 - 24 horas

**Quantidade de carboidratos por xícara de leite:** 2g

**Ingredientes (1 litro de leite):**

1 xícara de amêndoas (ou castanhas)

4 xícaras de água filtrada

Adoçante de sua preferência (opcional)

Canela (opcional)

Essênciа de baunilha (opcional)

**Preparo:**

- Deixar a xícara de amêndoas de molho de um dia para o outro (de 12 a 24 horas) em uma bacia com água filtrada;
- Peneirar e enxaguar as amêndoas (que devem estar bem macias e gostosas neste momento - experimente uma!) e colocá-las no liquidificador com as 4 xícaras de água;
- Bater bem por 5 minutos;
- “Coar” a mistura do liquidificador na peneira com um pano em cima espremendo bem ([veja o vídeo](#)), colocando o que sair (que será o leite de amêndoas) em outro recipiente;
- Lavar bem o liquidificador e colocar o leite dentro dele novamente, acrescentando a essênciа de baunilha (se assim quiser);
- Misturar bem por mais 1 minuto;
- Servir, utilizar ou armazenar em um recipiente fechado;
- Reservar a “pasta” de amêndoas para fazer a farinha de amêndoas.

## 2. FARINHA DE AMÊndoas DO LAVOISIER

Se você acabou de aprender como se faz o leite de amêndoas, então agora vai poder aprender a fazer a farinha de amêndoas.

Porque o Senhor Tanquinho acredita firmemente em Lavoisier, que dizia que “nada se cria, tudo se transforma”.

O que, além de ser bem mais honesto com o meio ambiente (aproveitando de maneira total os ingredientes que você adquire, e minimizando os restos e a produção de lixo), também é bem mais barato do que comprar esses ingredientes nas ditas lojas especializadas.

(E, se você não quiser fazer a farinha logo após ter feito o leite de amêndoas, basta secar bem a “pasta” e armazená-la no freezer em um recipiente bem fechado.)

[Veja o vídeo da receita.](#)

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 4 horas

**Quantidade de carboidratos na receita inteira:** 0g

**Ingredientes:**

“Pasta” de amêndoas (que sobrou da receita do leite de amêndoas)

**Preparo:**

- Espremer bem a “pasta” de amêndoas, de modo a eliminar toda sua água;

- Espalhar bem a “pasta” agora seca por sobre uma forma que possa ir ao forno;
- Colocar a forma no forno, na menor temperatura possível;
- Aguardar cerca de 3 a 4 horas, checando a intervalos regulares;
- Quando estiver bem sequinha, retirar do forno e reservar;
- Após esfriar, colocar num liquidificador e bater, de modo a deixar a farinha bem fina;
- Utilizar a farinha ou armazenar em um recipiente hermeticamente fechado.

### 3. LEITE DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos na receita inteira: 1g**

#### **Ingredientes:**

2 xícaras de coco ralado sem açúcar

1,5 xícara de água quente (sem ferver)

#### **Preparo:**

- Colocar ambos ingredientes no liquidificador e misturar;
- Esperar cerca de 5 minutos para que a água quente derreta a gordura do coco ralado;
- Ligar o liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea;
- Coar a mistura com auxílio de um pano (ou peneira fina), esperemendo bem para escoar a maior quantidade de líquido;
- Usar o leite de coco ou armazená-lo;
- Reservar a massa que sobrou no pano para fazer a “farinha de coco da vovó cavernosa”.

#### 4. FARINHA DE COCO CASEIRA DA VOVÓ CAVERNOSA

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 3 - 4 horas

**Quantidade de carboidratos na receita inteira: 1g**

##### **Ingredientes:**

“Pasta” de coco (que sobrou da receita do leite de coco)

##### **Preparo:**

- Colocar a massa que sobrou da receita do “leite de coco da vovó cavernosa” em uma assadeira;
- Levar ao forno em sua temperatura mínima por cerca de 3 a 4 horas;
- Deixar a massa no forno até que fique completamente seca e com um tom amarelado (a massa não deverá grudar em suas mãos);
- Esperar esfriar e bater no liquidificador até ficar com a “grossura desejada” (quanto mais bater mais fina fica);
- Utilizar ou guardar em um pote hermeticamente fechado.

## 5. ÓLEO DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Quantidade de carboidratos na receita inteira:** 2g

**Ingredientes:**

1 embalagem de leite de coco sem açúcar (ou o “leite de coco da vovó cavernosa”)

**Preparo:**

- Colocar todo leite de coco em uma panela (de preferência uma panela grande de modo que o leite de coco preencha cerca de 1 a 2 dedos dela);
- Levar a panela ao fogo médio - alto;
- Deixar ferver por cerca de 25 a 30 minutos;
- Notar a separação em duas camadas;
- A camada transparente é o óleo de coco;
- Esperar esfriar e transferir o líquido transparente para outro recipiente;
- Utilizar ou guardar em um recipiente fechado.

## 6. FARINHA DE AMENDOIM

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Tempo de espera:** 20 minutos

**Quantidade de carboidratos na receita inteira:** 16g

### **Ingredientes:**

200 gramas de amendoim descascado sem sal

### **Preparo:**

- Colocar o amendoim em um forno preaquecido na temperatura mínima por cerca de 10-15 minutos;
- Quando estiver morno, despejar em um processador de alimentos e processá-lo;
- Para que não vire pasta de amendoim, você deve monitorar o processo de perto - uma dica é utilizar o modo "pulsar" para impedir que fique tempo em excesso no processador;
- Quando a mistura tiver se transformado em farinha, retirar e armazenar na geladeira ou servir.

## 7. CONCHINHAS DE CREAM CHEESE PARA INVENTAR

Essas rápidas e práticas conchinhas são uma boa base para colocar cremes, geleias e recheios low-carb, funcionando como uma espécie de plataforma para as suas invenções de canapés low-carb brilharem.

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Tempo de espera:** 80 minutos

**Quantidade de carboidratos por conchinha:** 0,5g

**Ingredientes (24 conchinhas):**

85g de cream cheese (amolecido)

½ xícara de manteiga (amolecida)

1 xícara de farinha de amêndoas

**Preparo:**

- Misturar o cream cheese com a manteiga;
- Juntar a farinha e mexer até que esteja tudo bem misturado;
- Deixar descansar por 1 hora;
- Pré-aquecer o forno a 165°C;
- Fazer 24 pequenas bolinhas de 2,5 cm e pressioná-las em forminhas para muffin (não-untadas) de 3,8 cm (tamanho de mini-muffins) de modo a formar uma concha rasa;
- Levar ao forno por 20 minutos, ou até que a crosta fique marrom-clara;
- Esperar esfriar e servir.

**Sugestão:** levar ao forno já com seu recheio / cobertura favorito para que asse junto.

## 8. GOTAS DE CHOCOLATE CASEIRAS

Úteis especialmente para inserir em sorvetes ou coberturas de doces, funcionam como versões caseiras de “nibs de cacau” e afins.

Claro que você sempre pode simplesmente quebrar pedaços de chocolate 85% cacau para substituir por elas – mas nós gostamos especialmente do sabor peculiar que resulta da mistura de cacau, café e baunilha.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de espera:** 6 horas

**Quantidade de carboidratos na receita inteira:** 50g

### Ingredientes:

190 gramas de manteiga de cacau

1 xícara de cacau em pó

¼ xícara de xilitol

½ colher de sopa de café instantâneo granulado (opcional)

1 colher de sobremesa de essência de baunilha

### Preparo:

- Derreter a manteiga de cacau em fogo baixo em uma panela média;
- Quando estiver derretida, adicionar os ingredientes restantes e misturar bem com um mixer;
- Despejar a mistura em uma assadeira quadrada;
- Levar à geladeira ou ao freezer por cerca de 6 horas;

- Usar uma faca ou espátula para quebrar grandes pedaços e retirá-los da assadeira;
- Picar as gotas do tamanho desejado com uma faca afiada.

## 9. GANACHE LOW-CARB

Outra receita auxiliar super simples para cobrir frutas com baixos carboidratos ou derramar por cima de massas, bolos, tortas, waffles – e o que mais a sua imaginação permitir.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Quantidade de carboidratos na receita inteira:** 20g

**Ingredientes:**

100 gramas de chocolate 85% cacau

2 colheres de creme de leite (ou um pouco mais)

Adoçante a gosto

**Preparo:**

- Picar o chocolate em pequenos pedaços e derretê-lo em banho maria;
- Adicionar o creme de leite e ir misturando tudo até dar o ponto desejado;
- Adicionar o adoçante a gosto e misturar bem;
- Servir ou utilizar em alguma outra receita como cobertura ou recheio.