



SENHOR TANQUINHO

RECEITAS DE PÃES LOW-CARB

– 100% SEM GLÚTEN –

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 do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

“Receitas de Pães Low-carb (100% Sem Glúten)”.

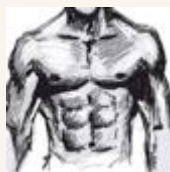
Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

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](#).

Os autores salientam que não tem 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.



SOBRE ESTE LIVRO...

Fizemos este livro com muito carinho - a ideia é que você possa aproveitar as receitas de pães low-carb para facilitar sua transição para este estilo de vida incrível e cheio de saciedade.

Além disso, essas receitas também são excelentes opções para colocar um pouco mais de variedade na dieta.

(E mesmo para convencer aqueles amigos e parentes que acham que comer saudável precisa ser sem graça ;))

Uma observação importante é que algumas dessas receitas utilizam ingredientes que não encontramos em todos os mercados.

Sendo que os principais deles são substitutos para a farinha de trigo. Como, por exemplo, farinha de coco, farinha de amêndoas, etc.

Para adquirir esses produtos, recomendamos a loja virtual [Tudo Low-Carb](#).

Lá tem muitas opções de alimentos saudáveis e gostosos, e eles entregam para todo o Brasil.

E você ainda ganha 10% de desconto utilizando o cupom [SRTANQUINHO](#) no checkout – **vale a pena conferir**.

Lembrando que estamos sempre disponíveis para falar com você por e-mail (contato@senhortanquinho.com), ou mesmo em nossas mídias sociais: [Facebook](#), [Instagram](#) e [YouTube](#).

Forte abraço, e bom apetite!

Guilherme e Roney do Senhor Tanquinho

ÍNDICE

1. PÃO LOW-CARB DE FRIGIDEIRA	2
2. PÃO DE ALHO COM QUEIJO	4
3. PÃO FOLHA DE FARINHA DE COCO.....	6
4. PÃO DE ABÓBORA CETOGÊNICO	8
5. BAGUETE SAUDÁVEL	10
6. PÃO LOW-CARB INDIVIDUAL	12
7. PÃO SAUDÁVEL LOW-CARB & SEM GLÚTEN	13
8. PÃO DE AMÊNDOAS	14
9. TORTILLAS LOW-CARB SAUDÁVEIS.....	16
10. PÃO CASUAL	18
11. PÃO NAAN (INDIANO) LOW-CARB COM MANTEIGA DE ALHO DERRETIDA	20
12. PÃO DE ALHO CETOGÊNICO	22
13. O LEGÍTIMO PÃO LOW-CARB	24
14. PÃO P.L.O.C. (PARMESÃO, LINHAÇA, OVOS E COCO)	26

1. Pão Low-Carb De Frigideira



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

Tempo de preparo: 7 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 4g

Ingredientes (1 pão):

1 ovo

3 colheres de sopa de farinha low-carb (você pode escolher quais você quer usar e qual a proporção você quer usar)

½ colher de chá de fermento em pó (opcional)

1 colher de sopa de água

sal a gosto

Preparo:

- Misturar bem todos os ingredientes (pode ser com um garfo ou um mixer);

- Distribuir a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco, azeite ou manteiga;
- Quando o pão estiver firme, vire-o;
- Deixar pão dourar dos dois lados até que fique do seu gosto;
- Servir.

2. Pão de Alho com Queijo

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g

Ingredientes (10 porções):

- Massa:

1 ¼ xícaras de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de farinha de coco

3 claras de ovos batidas em ponto de neve

2 colheres de sopa de azeite ou óleo de abacate

¼ xícara de água morna

1 colher de chá de fermento biológico (para panificação)

1 colher de chá açúcar de coco (ou mel ou melaço – não se preocupe, será utilizado na fermentação)

½ xícara de muçarela ralada

¼ colher de chá de sal

2 colheres de chá de fermento químico

¼ colher de chá de alho em pó

½ colher de chá de goma xantana ou goma guar (opcional)

- Cobertura:

1 xícara de muçarela ralada

2 colheres de manteiga derretida

¼ colher de chá de alho em pó

¼ colher de chá de sal

½ colher de chá tempero tipo italiano (mix de manjerição, pimenta, entre outros)

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 200 graus;

Em uma tigela grande, misturar a farinha de amêndoa e a farinha de coco, o sal, o fermento químico, o alho em pó e a goma xantana, mexer bem;

Em uma xícara ou recipiente pequeno, misturar a água quente e o açúcar e mexer até dissolver, para, em seguida, adicionar o fermento biológico;

Reservar por alguns minutos;

Adicionar o azeite e o fermento dissolvido à mistura de farinha e mexer bem com o auxílio de uma espátula;

Acrescentar as claras em neve e continuar mexendo;

Incorporar ½ xícara de muçarela e misturar bem com a espátula, até formar uma massa consistente e homogênea;

Untar uma forma de bolo quadrada de 25 x 25 cm ou um tabuleiro grande;

Despejar a massa na forma;

Se sua forma for maior, moldar a massa em um formato quadrado ou retangular;

Levar ao forno a 200 graus por aproximadamente 15-17 minutos ou até que as laterais do pão estejam bem douradas;

Retirar do forno;

Em uma tigela pequena, misturar a manteiga, o alho em pó e o sal. Mexer bem e, em seguida, espalhar por cima do pão;

Não se esqueça de colocar a mistura sobre toda a superfície do pão;

Cobrir com o queijo muçarela ralado e, em seguida, colocar um pouco do tempero italiano;

Levar novamente ao forno a 200 graus por mais cerca de 10 minutos ou até que o queijo esteja totalmente derretido;

Retirar do forno e deixar o pão descansar por 5-10 minutos antes de servir.

3. Pão Folha de Farinha de Coco

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g

Ingredientes (2 porções):

- 1 ovo grande
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de queijo parmesão (opcional)
- 1 pitada colher de chá bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento químico
- 2 pitadas de sal e quaisquer temperos que desejar
- 2 colheres de sopa de qualquer tipo de leite

Preparo:

Mexer até obter uma massa homogênea;
Deixar descansar por um minuto (a massa vai ficar um pouco mais macia);
Derreter uma ou duas colheres de sopa de manteiga (idealmente, caseira, orgânica, local!) em uma frigideira e despejar duas porções de massa pequenas do tamanho de uma "panqueca" (em fogo médio);
A massa irá se espalhar um pouco;
Quando a parte de cima começar a borbulhar e embaixo já estiver dourado, virar;
Espalhar queijo ou outros ingredientes sobre um dos pães e colocar o outro por cima;
Recomenda-se colocar mais manteiga por cima enquanto espera a hora de virar;
Virar quando a parte de baixo estiver dourada e continuar cozinhando até que o queijo derreta e o pão esteja na ponto desejado.

Dicas: você pode adicionar temperos frescos, fica muito bom. Geralmente usa-se creme de leite como o líquido — o pão fica mais macio dessa maneira. Convém

verificar a necessidade do bicarbonato de sódio e do fermento quando da utilização do creme de leite. Você pode dobrar (ou multiplicar) a receita. O que sobrar é só manter na geladeira por um dia ou um pouco mais (você pode esquentá-los na frigideira outra vez... ou comê-los frios mesmo!). Este pão não é tão crocante quanto um pão folha regular. Ele tem um ótimo sabor e uma textura maravilhosa. Ele fica mais crocante à medida que você adicionar mais manteiga (logo, não economize nesta última).

4. Pão de Abóbora Cetogênico

Quantidade de carboidratos por porção: 3,1 g

Ingredientes (10 porções):

1 ½ xícaras de farinha de amêndoas

3 claras de ovos grandes

½ xícara de purê de abóbora

½ xícara de leite de coco

¼ xícara de Psyllium em pó

¼ xícara de algum adoçante low-carb (xilitol, estévia, entre outros)

2 colheres de chá de fermento químico

1 ½ colheres de chá de mix de especiarias (canela, noz moscada, pimenta do reino, entre outros)

½ colher de chá de sal

Preparo:

Peneirar todos os ingredientes secos e colocá-los em uma tigela grande;

Pré-aquecer o forno a 180 graus;

Encher uma assadeira de 25 x 25 cm com aproximadamente 1 xícara de água e colocá-la na parte inferior do forno;

Misturar o purê de abóbora e o leite de coco e mexer bem;

Você vai obter uma massa bastante resistente quando terminar de mexer;

Bater as claras em uma tigela separada;

Se necessário, adicionar um pouco de cremor de tártaro às claras para mantê-las estáveis;

Incorporar 1/3 das claras à massa para que a umidade seja absorvida;

Em seguida, adicionar o restante das claras e misturar bem;

Untar uma forma de pão padrão (com manteiga ou óleo de coco);

Logo após, espalhar a massa na forma;

Assar o pão por 75 minutos;

Opcionalmente, adicionar $\frac{1}{4}$ xícara de pistache (eu prefiro sem o pistache, então deixei fora da receita);

Retirar o pão do forno e deixar esfriar;

Fatiar e servir.

5. Baguete Saudável

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Quantidade de carboidratos por porção (versão farinha de amêndoas e claras): 5,2 g

Quantidade de carboidratos por porção (versão farinha de coco e claras): 5,6 g

Ingredientes (5 porções):

1 ½ xícaras de farinha de amêndoa (ou 1/2 xícara de farinha de coco)

5 colheres de sopa de Psyllium em pó (sem substitutos) (45 g aprox.) (deve ser em pó fino, não pedaços de cascas)

2 colheres de chá de fermento químico

1 colher de chá de sal

2 ½ colheres de sopa de vinagre de maçã

3 claras de ovo (6 claras de ovo se usar farinha de coco)

7/8 de xícara (uma pouco menos de uma xícara) de água fervente (ou molho de tomate – para um pão de tomate e manjerição!)

Opcional: Use 2 ovos inteiros (na versão de farinha de amêndoas) ou 4 ovos inteiros (na versão de farinha de coco). Se você tiver problemas com o crescimento da massa ao usar ovos inteiros, tente com claras de ovo. Também, se seus pães murcharem depois de retirados do forno, tente reduzir o fermento químico para 1 ½ colheres de chá.

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 180 graus;

Em uma tigela de tamanho médio, misturar a farinha, o Psyllium em pó (não há substitutos: farinha de linhaça não vai funcionar), o fermento químico e o sal;

Mexer até os ingredientes secos estarem bem misturados;

Adicionar os ovos e o vinagre e misturar até obter uma massa de consistência espessa;

Incorporar a água fervente ou o molho de tomate à massa;

Misturar até que tudo esteja bem homogêneo e a massa firme;

Moldar a massa em 4 ou 5 mini-baguets (a massa irá crescer cerca de 2 a 3 vezes) ou um grande e colocar em uma assadeira untada;

Assar por 55 minutos (45-50 minutos para pães de formato menor);

Retirar do forno e deixar o pão esfriar completamente;

Cortar com uma faca serrilhada;

Rechear com aquilo que desejar.

Dicas: se você estiver com problemas de bolhas, experimente pesar os ingredientes listados acima. Pode-se usar uma balança de cozinha convencional.

Ideias de Recheio:

- Frango: frango defumado, bacon, tomate, alface, cebola;
- Atum e Queijo Derretido: atum, tomate, cheddar: tostar em um grill até que o pão fique crocante e o queijo derretido;
- Almôndegas: usar almôndegas low-carb e molho de tomate sem açúcar;
- Pizza: rechear com seus sabores favoritos de pizza, molho de tomate sem açúcar, muçarela. Tostar em um grill até que o pão fique crocante e o queijo derretido;
- Panini: cortar o pão em fatias finas. Aquecer uma sanduicheira na potência alta. Rechear com aquilo que desejar. Passar manteiga do lado de fora do pão e esperar dourar.

6. Pão Low-carb Individual

Tempo de preparo: 2 minutos (20 minutos, se utilizar o forno)

Quantidade de carboidratos por porção: 2,3 g

Ingredientes (1 porção):

1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga derretida

1 ovo ligeiramente batido

1 colher de sopa de leite de coco

1 colher de sopa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de farinha de coco

1 pitada de bicarbonato de sódio

Sementes de gergelim para colocar por cima (opcional)

Preparo:

Misturar o óleo ou a manteiga derretida, o ovo, o leite, a farinha de amêndoas, a farinha de coco e o bicarbonato de sódio;

Despejar a massa em uma forma untada de 10 cm;

Nivelar a parte de cima com uma espátula umedecida;

Polvilhar sementes de gergelim;

Assar por 18-20 minutos no forno a 180 graus;

Ou, cozinhar o pão no microondas;

Untar um *ramekin* redondo de 10 cm próprio para microondas;

Cozinhar na potência máxima por 55-60 segundos (em um microondas de 1500 Watts);

O tempo de cocção irá variar dependendo do quão potente é o seu microondas;

Caso prefira, faça dois rolinhos, dividindo a massa em 2 *ramekins* menores;

Neste caso, cozinhar por cerca de 45 segundos no microondas.

7. Pão Saudável Low-carb & Sem Glúten

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 3 g

Ingredientes (8 porções):

1 ½ xícaras de farinha de amêndoas

2 colheres de sopa de farinha de coco

¼ xícara de farinha de linhaça (dourada se possível)

¼ colher de chá de sal

1 ½ colheres de chá de bicarbonato de sódio

5 ovos

¼ xícara de óleo de coco

1 colher de chá de adoçante

1 colher de sopa de vinagre de maçã

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 180 graus e untar uma forma para pão;

Colocar a farinha de amêndoas, a farinha de coco, a linhaça, o sal e o bicarbonato de sódio em um processador de alimentos;

Misturar de preferência utilizando a função pulsar;

Adicionar os ovos, o óleo e o vinagre e continuar batendo;

Despejar a massa na forma;

Assar a 180 graus por 30 minutos;

Esperar esfriar, comer e se deliciar!

8. Pão de Amêndoas



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

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 4 g

Ingredientes (2 porções):

$\frac{3}{4}$ xícara de farinha de amêndoas

2 ovos grandes

5 colheres de sopa de manteiga sem sal

1 $\frac{1}{2}$ colheres de chá de adoçante (opcional)

1 colher de chá de fermento químico

Preparo:

Misturar os ingredientes secos em uma tigela;

Bater os ovos;

Derreter a manteiga, adicionar à mistura e continuar batendo;

Dividir a mistura igualmente em 6 partes, colocando em formas para *cupcakes* ou algo equivalente;

Assar por 12-17 minutos a 180 graus (varia de acordo com o forno, preste atenção na primeira vez);

Deixar esfriar e servir.

Dica: este pão é perfeito para sanduíches de café da manhã, lanchinhos ou como pão de hambúrguer.

9. Tortillas Low-Carb Saudáveis

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 10 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 3 g

Ingredientes (2 porções):

2 ovos

2 claras de ovo

170 g de cream cheese

1 - 2 colheres de chá de Psyllium em pó

1 colher de sopa de farinha de coco

½ colher de chá de sal

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 200 graus;

Bater os ovos e as claras em ponto de neve e continuar a misturar com o auxílio de um mixer, de preferência por alguns minutos;

Adicionar o cream cheese e continuar batendo até a massa ficar homogênea;

Misturar o sal, o Psyllium em pó e a farinha de coco em uma tigela pequena;

Adicionar a mistura de farinha aos poucos (1 colher de cada vez) na massa e continuar batendo mais um pouco;

Deixar a massa descansar por alguns minutos ou até que ela fique grossa como a massa de uma panqueca;

O quão rápido a massa vai crescer irá depender da marca do Psyllium em pó – alguma tentativa e erro pode ser necessária;

Separar duas assadeiras e forrar com papel manteiga;

Usando uma espátula, espalhar a massa fazendo uma camada fina (não mais de 0,5 cm de altura) em círculos de 10 – 15 cm de diâmetro ou em 2 retângulos;

Assar na parte superior do forno por cerca de 5 minutos ou mais, até que tortilla fique um pouco dourada nas bordas;

Verificar constantemente a parte de baixo para não queimar;

Servir com um recheio da sua preferência, por exemplo, carne moída Tex-Mex acompanhada de algum molho.

Dicas: se você tiver bastante claras de ovo, você pode usar apenas elas. Para esta receita, 5 claras de ovo são suficientes. As tortillas também funcionam muito bem como uma base fina de pizza. Adicionar molho de tomate sem açúcar ou molho ao pesto, polvilhar muçarela ralada, um pouco de orégano e mais o que preferir, por exemplo, azeitonas e pepperoni.

10. Pão Casual

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 0 g

Ingredientes (6 porções):

3 ovos

120 g de cream cheese

1 pitada de sal

½ colher de sopa de Psyllium em pó

½ colher de chá de fermento químico

Preparo:

Separar os ovos, colocando as claras em uma tigela e as gemas em outra;

Bater as claras junto com o sal até atingir ponto de neve;

Você deve ser capaz de virar a tigela e as claras se manterem firmes;

Misturar as gemas e o cream cheese;

Se você quiser, adicionar o Psyllium em pó e o fermento químico (isso deixa a receita mais parecida com um pão regular);

Delicadamente juntar as claras à mistura de gema de ovo – tente manter o ar das claras em neve;

Formar 6 grandes ou 8 pequenos pães e colocar em uma assadeira forrada com papel;

Assar na prateleira intermediária do forno a 150 graus por cerca de 25 minutos – até que fiquem dourados.

Dicas: você pode usar o pão casual para fazer um sanduíche, cachorro-quente ou hambúrguer. Você também pode colocar diferentes tipos de sementes sobre eles

antes de assar, por exemplo, papoula, gergelim ou sementes de girassol. Um Pão Casual grande pode ser usado para fazer um rocambole: é só adicionar uma camada generosa de chantilly e alguns frutos vermelhos. Bom apetite.

11. Pão Naan (Indiano) Low-Carb com Manteiga de Alho Derretida

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 3 g

Ingredientes (4 porções):

- Massa:

1 xícara de farinha de coco

2 colheres de sopa de Psyllium em pó

½ colher de chá de fermento químico

1 colher de chá de sal

100 ml de óleo de coco derretido

500 ml de água fervente

Óleo de coco para fritar

Sal a gosto

- Manteiga de Alho:

100 g de manteiga

1 - 2 dentes de alho picados

Preparo:

Misturar todos os ingredientes secos em uma tigela;

Adicionar o óleo e em seguida a água fervente, mexendo cuidadosamente;

Deixar descansar durante cinco minutos;

A massa irá ficar firme rapidamente, mas continuar flexível;

Ele deve ficar com a consistência de uma massa para modelar;

Se você achar que ela está muito líquida, adicionar mais Psyllium em pó;

A quantidade necessária pode variar dependendo da marca da farinha de coco ou do Psyllium em pó;

Dividir em 6 ou 8 partes, formar pequenas bolas e achatar com as mãos diretamente sobre papel manteiga ou em alguma superfície;

Fritar aos poucos em óleo de coco em fogo médio até o Naan ficar com uma bela cor dourada;

Pré-aquecer o forno a 70° C para manter o pão quente enquanto você faz outras levas;

Derreter a manteiga e juntar o alho picado;

Espalhar a manteiga derretida sobre os pedaços de pão usando um pincel e polvilhar sal por cima;

Despejar o restante da manteiga de alho em uma tigela para molhar alguns pedaços de pão de vez em quando.

12. Pão de Alho Cetogênico

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 50 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 1 g

Ingredientes (20 porções):

- Massa:

1 ¼ xícaras de farinha de amêndoas

5 colheres de sopa de Psyllium em pó

2 colheres de chá de fermento químico

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá de vinagre de maçã ou vinagre de vinho branco

300 ml de água fervente

3 claras de ovo

- Manteiga de alho

110 g de manteiga em temperatura ambiente

1 dente de alho picado

2 colheres de sopa de salsinha fresca picada

½ colher de chá de sal

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 175 graus;

Misturar os ingredientes secos em uma tigela;

Ferver a água, adicionando-a juntamente com o vinagre e as claras de ovo na tigela, enquanto mexe com o auxílio de um mixer por cerca de 30 segundos;

Não mexer demais a massa, a consistência deve ficar semelhante a uma massa de modelar;

Com as mãos úmidas, dividir a massa em 10 pedaços, deixando-os com a forma de pães de cachorro-quente;

Deixar espaço suficiente entre eles na assadeira para dobrarem de tamanho;

Assar na parte inferior do forno por 40-50 minutos, eles estarão prontos quando se ouvir um som oco ao bater a parte inferior do pão;

Fazer a manteiga de alho enquanto o pão estiver assando;

Misturar todos os ingredientes e colocar na geladeira;

Tirar o pão do forno e deixar esfriar;

Retirar a manteiga de alho da geladeira;

Quando os pães estiverem mais frios, cortar em metades usando uma faca serrilhada e espalhar a manteiga de alho sobre elas;

Aquecer o forno a 225° C e assar o pão por mais 10-15 minutos até dourar.

Dica: você pode fazer um molho béarnaise com as três gemas que sobram da receita.

Fica uma delícia e pode acompanhar qualquer receita de pão low-carb!

13. O Legítimo Pão Low-Carb

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 60 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g

Ingredientes (6 porções):

1 ¼ xícaras de farinha de amêndoas

5 colheres de sopa de Psyllium em pó

2 colheres de chá de fermento químico

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá de vinagre de maçã

300 ml de água fervente

3 claras de ovo

Sementes de gergelim

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 175 graus;

Misturar os ingredientes secos em uma tigela;

Ferver a água e adicioná-la ao vinagre e às claras de ovo em uma tigela, enquanto bate com um mixer por cerca de 30 segundos;

Não misturar demais a massa, a consistência deve ficar semelhante a uma massa de modelar;

Umedecer as mãos e dividir a massa em 4 ou 8 pequenos pães;

Você também pode fazer no formato de pão de cachorro-quente ou pão de hambúrguer;

Colocar em uma assadeira untada;

Assar na parte inferior do forno por 50-60 minutos, dependendo do tamanho de seu pão;

Eles estarão prontos quando você ouvir um som oco ao bater na parte inferior do pão;

Servir com manteiga e coberturas de sua preferência;

Caso necessário, armazenar o pão na geladeira ou no congelador.

14. Pão P.L.O.C. (Parmesão, Linhaça, Ovos e Coco)



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

Tempo de preparo: 3 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 6 g

Ingredientes (10 porções):

6 a 8 ovos inteiros

200 ml de leite de coco

2 xícaras de farinha de linhaça (cerca de 200 g)

100 g a 150 g de queijo parmesão ralado

½ colher de sopa de fermento

Manteiga ou azeite para untar

Temperos a gosto (nós não usamos nenhum)

Preparo:

Misturar todos os ingredientes com o liquidificador ou mixer até obter uma mistura homogênea;

Despejar a mistura toda em uma assadeira untada com manteiga ou azeite;

Levar ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos;

Retirar, fatiar e servir.