




20 Receitas Low Carb

Receitas deliciosas
e super fáceis para
manter a dieta no
dia-a-dia.



<https://www.clique-e-compre-e-books-digitais.com/>



Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de sign gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Bem-vindo à Receitas Low Carb!

A dieta low carb é uma abordagem nutricional que se concentra na redução da ingestão de carboidratos e na promoção de um estilo de vida saudável. Isso não apenas ajuda na perda de peso, mas também pode melhorar a saúde metabólica e aumentar a energia. É uma maneira saborosa de atingir seus objetivos de saúde e bem-estar, focando em alimentos ricos em proteínas e gorduras saudáveis. Vamos juntos nessa jornada!

Mas o que é a dieta Low Carb e como fazer?

A dieta low carb é um plano alimentar que reduz a ingestão de carboidratos, focando em proteínas e gorduras saudáveis. Este estilo de vida pode ajudar na perda de peso, controlar os níveis de açúcar no sangue e melhorar a saúde metabólica. O objetivo é reduzir os carboidratos, aumentando a ingestão de alimentos como carnes, peixes, ovos, laticínios, nozes e vegetais de baixo amido.

Dicas para seguir a dieta low carb:

1. Substitua pães e massas por vegetais ou alternativas ricas em proteínas.
2. Aumente o consumo de vegetais sem amido como brócolis, espinafre e couve.
3. Consuma gorduras saudáveis, como abacate, azeite de oliva e óleo de coco.
4. Tenha em mente as porções e evite alimentos processados ricos em açúcares e farinhas.



Cardápio de Café da Manhã - Dieta Low Carb

Este cardápio de café da manhã para 7 dias na dieta low carb foi elaborado para ajudar você a iniciar o dia de forma saudável e balanceada. Compreendendo opções ricas em proteínas e verduras, você poderá desfrutar de refeições que promovem a saciedade e a energia necessária para suas atividades diárias.

Dia 1

Omelete de espinafre com queijo feta e abacate;

Dia 2

Pão low carb com manteiga e café preto;

Dia 3

Shake de proteína com leite de amêndoas e morangos;

Dia 4

Iogurte grego natural com chia e nozes;

Dia 5

Panquecas de amêndoas com mel e frutas vermelhas;

Dia 6

Salada de frutas com iogurte e semente de linhaça;

Dia 7

Crepioca recheada com queijo e presunto.



Quais frutas devo ingerir?

Uma dieta low carb pode incluir uma variedade de frutas que são baixas em carboidratos. Frutas como abacate, que é rico em gorduras saudáveis, podem ser uma excelente escolha. Morangos, framboesas, cerejas e amoras são outras opções, pois contêm menos açúcares e mais fibras. Elas podem ser consumidas em pequenas porções para manter os níveis de carboidratos baixos e proporcionar antioxidantes e fibras necessárias ao organismo.



Receita 1: Brownie Low Carb

Prepare um delicioso brownie usando farinha de amêndoas e adoçante natural. Basta misturar os ingredientes, assar e saborear essa gostosura sem culpa.

Aqui está uma deliciosa receita de brownie low carb que você pode experimentar. Comece pré-aquecendo o forno a 180 graus Celsius. Em uma tigela, misture 1 xícara de farinha de amêndoa, 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar, 1/2 xícara de adoçante de sua escolha, 1/4 de colher de chá de sal, e 1/4 de colher de chá de fermento em pó. Em seguida, adicione 3 ovos e 1/2 xícara de manteiga derretida. Misture tudo até ficar homogêneo. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 20-25 minutos. Aproveite seu brownie saudável!



Receita 2: Biscoito de Amendoim Low Carb

Os biscoitos de amendoim low carb são uma excelente opção para quem procura sobremesas saborosas e com menos carboidratos. Aqui, vamos ensinar uma receita simples e deliciosa que você pode fazer em casa. Eles são crocantes por fora e macios por dentro, perfeitos para acompanhar um café ou lanche da tarde. Vamos aos ingredientes e ao modo de preparo!

Ingredientes:

- 1 xícara de pasta de amendoim
- 1/4 xícara de adoçante (eritritol ou outro de sua escolha)
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- Uma pitada de sal

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Modele a massa em bolinhas e coloque-as em uma assadeira forrada com papel manteiga. Achate levemente cada bolinha com um garfo. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10-12 minutos ou até que estejam levemente douradas. Deixe esfriar e aproveite!



Receita 3: Muffin de Coco Low Carb

Os muffins de coco low carb são uma excelente opção para quem busca um lanche delicioso e saudável. Aqui estão os ingredientes que você vai precisar:

- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de adoçante natural
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

Esses ingredientes não apenas proporcionam um sabor incrível, mas também se encaixam em uma dieta low carb.



Receita 4: Cheesecake Low Carb

O cheesecake low carb é uma deliciosa sobremesa que combina cream cheese, adoçantes naturais e uma base feita com ingredientes de baixo carboidrato. Você pode desfrutar de um sabor incrível sem se preocupar com a contagem de carboidratos!

Ingredientes:

- 200g de cream cheese
- 100ml de creme de leite
- 1/2 xícara de adoçante natural
- 3 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de manteiga derretida.



Modo de prepararo:

Para preparar o cheesecake, siga os passos abaixo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misture o cream cheese e o creme de leite até obter uma mistura homogênea.
3. Adicione os ovos, o adoçante e a essência de baunilha; misture bem.
4. Incorpore a farinha de amêndoas e mexa até que tudo esteja bem combinado.
5. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 30-35 minutos.
6. Deixe esfriar e leve à geladeira por no mínimo 4 horas antes de servir.

Ps: Decore com frutas vermelhas



Receita 5: Pudim de Chia

O pudim de chia é uma deliciosa e saudável opção para sobremesas e cafés da manhã. Para preparar, você vai precisar de 3 colheres de sopa de sementes de chia, 1 xícara de leite (pode ser leite de amêndoas, soja ou coco), 1 colher de sopa de mel ou adoçante a gosto e frutas ou granola para complementar. Misture as sementes de chia com o leite e o mel, e deixe na geladeira por pelo menos 4 horas ou de um dia para o outro. A mistura vai adquirir uma consistência semelhante a um pudim. Na hora de servir, adicione suas frutas favoritas ou um pouco de granola para um toque crocante.



Receita 6: Gelatina de Frutas com Stevia

A gelatina de frutas com stevia é uma opção saudável e deliciosa para quem quer saborear uma sobremesa sem açúcar. Para prepará-la, você vai precisar de alguns ingredientes simples e fáceis de encontrar. Primeiro, separe suas frutas favoritas, como morangos, kiwis ou abacaxis. Além disso, você vai precisar de pó para gelatina sem sabor, água e a stevia, que é a alternativa perfeita ao açúcar. Junte tudo e prepare essa sobremesa refrescante, ideal para qualquer ocasião.

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 1 xícara de frutas picadas
- 2 colheres de sopa de stevia
- 2 xícaras de água.



Receita 7: Bolo de Cenoura Low Carb

O bolo de cenoura low carb é uma opção deliciosa e saudável para quem deseja reduzir a ingestão de carboidratos. Para prepará-lo, você vai precisar de ingredientes simples, como cenouras, ovos, farinha de amêndoas e adoçante. Comece pré-aquecendo o forno a 180 graus Celsius. Bata as cenouras e os ovos no liquidificador, até obter uma mistura homogênea. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas e o adoçante. Depois, combine os ingredientes líquidos com os secos e misture bem. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourado. Sirva com uma cobertura de chocolate amargo para um toque especial!



Receita 8: Abobrinha recheada com carne

Ingredientes:

- 3 abobrinhas médias
- 1 cebola picada
- 500 g de carne moída
- 100 g de bacon picado
- 2 tomates picados
- 50 g de queijo parmesão ralado
- Cheiro verde
- Sal.

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento.
Tire cuidadosamente a polpa e reserve.
Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal.
Prepare o recheio, refogue a cebola e o alho com um pouco de óleo.
Acrescente o bacon e deixe fritar bem.
Adicione a carne moída, a pimenta-do-reino e o sal.
Deixe fritar bem.
Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha.
Deixe apurar.
Por último, salpique um pouco de cheiro verde.
Recheie as abobrinhas com a carne moída.
Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve ao forno para gratinar.



Receita 9: Batata doce na AirFryer

Ingredientes:

1 batata doce

2 colheres de sopa de queijo ralado

3 colheres de sopa de azeite

Orégano a gosto.

Corte a batata em rodellas, misture os ingredientes e leve para airfryer por 15 minutos a 200 graus.



Receita 10: Berinjela à parmeggiana Low Carb

Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes
- 2 xícaras de queijo muçarela ralado
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 ovos
- Farinha de amêndoas ou de linhaça para empanar
- Molho de tomate semifresco

Adicione temperos a gosto, como sal, pimenta e orégano, para realçar o sabor.

A berinjela à parmegiana é um prato saboroso e saudável, ideal para quem busca uma alternativa vegetariana ao tradicional prato italiano. Para preparar esta delícia, comece cortando a berinjela em fatias grossas e salpique sal, deixando descansar por cerca de 30 minutos para retirar o amargor. Depois, empane as fatias em farinha de amêndoas ou linhaça, com os ovos batidos. Frite até que fiquem douradas e crocantes. Em seguida, monte as camadas em um refratário: coloque uma camada de molho de tomate, as berinjelas fritas, fatias de queijo e finalize com mais molho. Leve ao forno até o queijo derreter e gratinar. Sirva quente e aproveite esse prato delicioso!



Receita 11: Legumes assados com ervas

Para preparar legumes assados com ervas e manter a dieta low carb, você vai precisar de uma seleção de vegetais frescos. Ingredientes ideais incluem abobrinha, berinjela, pimentão e brócolis. Tempere-os com azeite de oliva, sal, pimenta-do-reino, e suas ervas favoritas como alecrim e tomilho. Asse a 200 graus Celsius por cerca de 25 a 30 minutos, ou até que fiquem dourados e grelhados a gosto. É uma opção saudável e deliciosa que preserva os nutrientes dos vegetais.



Receita 12: Salada de abacate com frango

Ingredientes:

Para preparar uma deliciosa salada de frango com abacate low carb, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 abacate maduro, picado
- 1/2 cebola roxa, picada
- 1/2 xícara de tomate-cereja, cortados ao meio
- 1/4 de xícara de coentro fresco, picado
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

Comece cozinhando o peito de frango em água e sal até que esteja completamente cozido. Desfie o frango e reserve. Em uma tigela grande, misture o frango desfiado, o abacate, a cebola roxa, o tomate-cereja e o coentro. Adicione o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta, misturando tudo delicadamente. Sirva a salada fresca, ideal para um lanche saudável ou jantar leve.



Receita 13: Omelete de Espinafre

A omelete de espinafre é uma opção saudável e saborosa para qualquer refeição do dia. Para prepará-la, você vai precisar de alguns ingredientes simples e frescos. Aqui está o que você vai precisar:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de espinafre fresco
- 1/4 de xícara de queijo (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite ou manteiga em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o espinafre e refogue por cerca de 1-2 minutos, até murchar.
4. Despeje os ovos batidos sobre o espinafre e cozinhe por 2-3 minutos ou até que a omelete comece a firmar.
5. Se desejar, adicione o queijo antes de dobrar a omelete ao meio e cozinhe por mais um minuto. Sirva quente e aproveite!

Receita 14: Pão de queijo Low Carb

ingredientes:

- 1 xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/4 de xícara de queijo minas ou muçarela
- 1/2 xícara de água
- 1/4 de xícara de óleo de coco ou azeite
- 1 pitada de sal
- 2 ovos.

Modo de Preparo:

O preparo do pão de queijo low carb é simples e rápido. Inicialmente, em uma panela, aqueça a água e o óleo até ferver. Em seguida, adicione a mistura ao polvilho e ao sal, mexendo bem até formar uma massa homogênea. Deixe esfriar um pouco, adicione os ovos um a um, misturando bem. Por último, acrescente os queijos e misture novamente. Modele as bolinhas e coloque em uma assadeira. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Aproveite!



Receita 15: Sopa de Abóbora Low Carb

Para preparar uma deliciosa sopa de abóbora low carb, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 500g de abóbora cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 500ml de caldo de legumes ou caldo de galinha
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde para decorar.

Modo de Preparo:

Inicie aquecendo o azeite em uma panela grande. Adicione a cebola picada e o alho, refogando até que fiquem dourados. Em seguida, acrescente os cubos de abóbora e o caldo, deixando cozinhar até que a abóbora esteja macia. Utilize um mixer ou liquidificador para bater a sopa até obter um creme suave. Volte à panela, ajuste o sal e pimenta a gosto, e aqueça rapidamente antes de servir. Decore com cheiro verde e aproveite!



Receita 16: Waffle Low Carb

Para preparar waffles low carb, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 2 ovos
- 1/4 xícara de leite de amêndoa
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de adoçante de sua preferência
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional).

Modo de Preparo:

1. Comece pré-aquecendo a máquina de waffle. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Despeje a massa na máquina de waffle e cozinhe até que esteja dourada e crocante. Sirva com frutas, chantili sem açúcar ou outra cobertura low carb de sua preferência.

Receita 17: Farofa Low Carb

Para preparar uma deliciosa farofa low carb, você vai precisar dos seguintes ingredientes: 2 xícaras de farinha de amêndoas, 1/2 xícara de manteiga, 1 cebola média picada, 2 dentes de alho picados, 1/2 xícara de bacon em cubos, sal a gosto e ervas finas para temperar. Você também pode adicionar legumes picados como cenoura ou pimentão, se desejar.

Modo de Preparo:

Comece derretendo a manteiga em uma panela em fogo médio. Adicione o bacon e frite até que esteja dourado. Em seguida, adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem transparentes. Adicione a farinha de amêndoas aos poucos, misturando bem até que a farofa esteja homogênea e levemente tostada. Tempere com sal e ervas finas a gosto. Cozinhe por mais alguns minutos e sirva quente como acompanhamento!



Receita 18: Nuggets Low Carb

Ingredientes:

- 500g de peito de frango picado
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- Especiarias de sua preferência (por exemplo, alho em pó, páprica)
- Azeite para fritar.

Modo de Preparo:

A preparação é simples e rápida. Primeiro, em um recipiente, misture o peito de frango picado com a farinha de amêndoas, o ovo e as especiarias. Modele a mistura em forma de nuggets. Em uma frigideira, aqueça o azeite e frite os nuggets até que estejam dourados e cozidos por dentro. Sirva quente e aproveite uma opção saudável e saborosa!



Receita 19: Coxinha Low Carb

Para preparar uma deliciosa coxinha low carb, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 500g de frango desfiado
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de queijo cremoso
- Temperos a gosto (sal, pimenta, alho em pó).

Modo de Preparo:

Para a preparação, comece cozinhando o frango e desfiando. Em uma tigela, misture o frango desfiado, a farinha de amêndoas, os ovos e o queijo cremoso. Tempere a gosto. Modele a massa em formato de coxinha e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.



Receita 20: Pimentão Recheado

Para fazer pimentão recheado, você vai precisar de:

- 4 pimentões grandes (de qualquer cor)
- 500g de carne moída
- 1 xícara de castanha de caju
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata de tomate pelado
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

Comece pré-aquecendo o forno a 180°C. Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione a carne moída e cozinhe até que esteja bem cozida. Em seguida, adicione a castanha de caju triturada e o tomate pelado, misture e tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Corte a parte superior dos pimentões e retire as sementes. Recheie-os com a mistura e coloque-os em uma assadeira. Asse por cerca de 30-35 minutos ou até que os pimentões estejam macios. Sirva quente!

Obrigada

Mariane Oliveira

