



EMAGREÇA DE VEZ
RECEITAS LOW CARB
ALMOÇO E JANTAR

*Monica
wagner*

Receitas deliciosas para quem segue a dieta low carb
e para quem aprecia boa comida.

Todas as receitas foram desenvolvidas, testadas e
aprovadas pela culinária Monica Wagner.

É proibida a reprodução total ou parcial.
Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida,
copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios
eletrônicos ou gravações, sem a permissão,
por escrito, do editor.

**OS INFRATORES SERÃO PUNIDOS
DE ACORDO COM A LEI NO 9.610/98.**

A dieta *Low Carb* é uma estratégia nutricional que visa uma redução na ingestão de alimentos do grupo de carboidratos. Essa ingestão é principalmente proveniente de alimentos com baixo índice glicêmico, mas veja bem, nesse processo nós apenas reduzimos a ingestão, ou seja, não há exclusão de nenhum grupo alimentar.

De uma forma geral, consome-se hortaliças, legumes, verduras, algumas frutas, grãos integrais, fontes de proteína como feijões, lentilha, grão-de-bico, peixes, ovos e carnes, além de gorduras "do bem", como castanhas e azeite de oliva.

Uma característica muito positiva dessa dieta é a percepção de maior saciedade, tendo como consequências, uma ingestão de menor quantidade de alimentos e uma perda de peso de forma natural. Isso acontece principalmente porque quando reduzimos o consumo de carboidratos, reduzimos também os picos de insulina e excesso de glicose e assim, evitamos que essa glicose seja armazenada em forma de gordura.

Quando fazemos a dieta *Low Carb*, o hormônio glucagon é liberado e se torna o responsável pela queima de gordura estocada. Vale lembrar que a presença de fibras e proteínas potencializa a liberação desse importante hormônio.

Um dos mais frequentes receios de começar a dieta *Low Carb* é a dúvida do que comer, dos cardápios restritivos, difíceis de serem seguidos ou monótonos e justamente por esse motivo resolvi fazer essa coleção de e-books low carb.

Fiz um Guia *Low Carb*, super completo, em parceria com a nutricionista **Liv Gitahy**, explicando tudo o que você precisa saber, e em detalhes, contando o que podemos comer, quais os alimentos, substituições, o que não comer, o que restringir, e esclarecendo diversas dúvidas recorrentes.

Texto elaborado com informações da nutricionista Liv Gitahy.





Você encontra várias receitas *low carb* para consumir no dia a dia.

Cabe ressaltar que este e-book não deve ser utilizado para prevenção, tratamento ou melhora de patologias, não substitui o acompanhamento profissional médico ou nutricional e tem exclusivamente conteúdo informativo.

**Se tiver alguma dúvida referente às receitas , me manda um whats
(11) 95812 0220, ficarei feliz em falar com você.**

Aproveite o e-book, foi feito com muito carinho.



SALADA QUENTE DE BROTOS

INGREDIENTES:

150 gramas de broto de feijão

3 xícaras de chá de cogumelos variados (shimeji, shiitake e paris)

1 tomate picado

1/4 de xícara de chá de cebolinha picada

1/2 talo de alho-porró cortado em rodela

Fio de azeite para untar

Sal a gosto (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Refogue o alho-porró no azeite, junte os cogumelos e refogue por 3 minutos. Acrescente o broto de feijão, mexa por mais 2 minutos, coloque o tomate e a cebolinha. Finalize com um fio de azeite extra virgem no prato. Para decorar, salpique gergelim e sementes de girassol (opcional). O broto de feijão pode ser usado como base para saladas, você pode variar os ingredientes como por exemplo, abobrinha, berinjela, aspargos, vagem, chuchu, entre outros.



“MACARRÃO” DE ABOBRINHA COM PESTO DE AVOCADO

INGREDIENTES:

- 1/2 abacate ou 1 avocado
- 1/3 de xícara de manjericão fresco
- Sumo de 1 limão
- 1/4 de xícara de sementes de girassol
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto (rosa ou marinho)
- 1 colher de café de alho desidratado (ou fresco)

MODO DE PREPARO:

Liquidifique os ingredientes até obter uma mistura bem cremosa. Sirva com “macarrão” de abobrinha. Experimente incorporando frango desfiado ao molho, fica delicioso!



FRANGO ORIENTAL

INGREDIENTES:

1 peito de frango cortado em cubos (de preferência orgânico)

1/2 cebola picada

4 dentes de alho picados

Sal rosa ou marinho a gosto

Pimenta branca

Azeite, óleo de coco ou Lótus de Coco (para refogar)

1/2 xícara de manteiga de amendoim

300 ml de água

2 colheres de sopa de gergelim

Castanhas-de-caju picadas (ou amendoins)

Cebolinha picada

MODO DE PRAPARO

Tempere o frango com o sal e a pimenta. Refogue a cebola, o alho e o frango. Quando estiver dourado, acrescente a manteiga de amendoim, adicionando água aos poucos e mexendo sempre, até começar a engrossar. Acrescente o gergelim, acerte o sal e finalize com as castanhas picadas e um generoso punhado de cebolinha. Aprenda a fazer sua manteiga de amendoim (ou pasta de amendoim) em casa. Veja receita no meu blog. (<http://www.monicawagner.com.br/>)



PAPPARDELLE DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

2 abobrinhas
Ervas secas
Azeite
200 gramas de carne moída
1/2 cebola picada
3 dentes de alho picados
1/2 cenoura
10 amêndoas (opcional)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Utilize um descascador de legumes para fatiar as abobrinhas em lâminas finas. Coloque em água fervente já salgada. Escorra após 3 minutos, assim ela fica *al dente*. Tempere com azeite e ervinhas secas (opcional). Reserve. Refogue a cebola e alho em um fio de azeite, acrescente a carne até que esteja dourada, tempere com sal e temperos de sua preferência. Ao final, acrescente a cenoura cortada em cubos e cozinhe até ficarem macias. Sirva com as amêndoas picadas e azeite. As amêndoas já torradas dão um sabor todo especial, oferecendo um toque crocante ao prato.



ALMÔNDEGAS AO MOLHO BRANCO LOW CARB

INGREDIENTES:

250 gramas de carne moída
1/2 xícara de quinoa cozida
2 colheres de sopa de brócolis refogado
1 ovo
1/2 abobrinha ralada
Cebola desidratada (ou meia cebola refogada)
Sal e pimenta branca a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture tudo muito bem, com uma colher ou com as mãos, até ficar homogêneo. Modele as almôndegas. Asse em forno a 200°, durante 15 minutos ou até ficarem douradas. Para o molho branco:

400 ml de leite de castanhas-de-caju
1 colher de chá de amido de milho (de preferência não transgênico)
1/2 talo de alho-porró
Sal a gosto

Refogue o alho-porró em um fio de azeite, óleo de coco ou Lótus de coco, adicione o leite, com o amido já dissolvido. Acrescente as almôndegas ao molho e deixe engrossar. Você pode servi-las com "macarrão" de feijão ou de abobrinha, ambos com baixo teor de carboidratos, sendo ótimas opções para sua dieta low carb!



ALMÔNDEGAS DE COGUMELOS

INGREDIENTES:

1/2 cebola picada

3 dentes de alho

1/2 talo de alho-porró

400 gramas de cogumelos variados (2 bandejas)

1 berinjela pequena picada

1/2 xícara de castanhas-de-barú torradas, feito farofa (ou amendoins/nozes)

1 xícara de flocos de aveia

1/2 xícara de cebolinha

Sal a gosto (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola, o alho e o alho-porró. Junte a berinjela e os cogumelos e refogue por 3-5 minutos, ou até secar a água que vai soltar do próprio refogado. Bata tudo no processador ou liquidificador, deixando a cebolinha e a farofa de castanhas para acrescentar por último, manualmente. Modele as almôndegas e asse por 20 minutos em forno a 200°. Minha dica é servi-las acompanhadas de uma omelete, feita com 3 ovos, sal e pimenta do reino. Enrole a omelete e corte em fatias finas para servir.



ALMÔNDEGAS DE FRANGO

INGREDIENTES:

400 gramas de frango moído (de preferência orgânico)

1/2 berinjela picada

1/2 talo de alho-porró em fatias finas

2 dentes de alho

1/2 xícara de quinoa cozida

Sal a gosto (rosa ou marino)

Cominho em pó, páprica, pimenta branca e pimenta caiena a gosto (opcionais)

Azeite virgem, óleo de coco ou Lótus de Coco (para refogar)

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola, o alho porró e o alho. Acrescente a berinjela e deixe refogando até ficar bem macia. Deixe esfriar um pouco, amasse tudo muito bem e modele as almôndegas. Leve para assar em forno a 200° por cerca de 10 minutos, ou até que fiquem douradas e crocantes. Experimente servi-las ao sugo, com espaguete de abobrinha. Fica delicioso!



OMELETE DE SALMÃO

INGREDIENTES:

2 ovos

4 colheres de chá de cream cheese de castanhas-de-caju

2 tomates cereja

4 folhas de manjericão

Duas fatias de salmão defumado (de preferência os selvagens, não criados em cativeiro)

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com sal e pimenta e coloque em frigideira untada em óleo de coco ou Lótus de Coco. Deixe em fogo baixo. Acrescente o cream cheese e tampe, até que a omelete esteja cozida. Sirva com tomate, manjericão e salmão defumado. Você pode trocar o salmão por frango, atum ou cogumelos. A receita do cream cheese você encontra neste e-book.



CREAM CHEESE DE CASTANHAS-DE-CAJU

INGREDIENTES:

1 xícara de castanhas-de-caju cruas (deixada de molho em água mineral por 6 horas)

1/2 xícara de água mineral

Pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Descarte a água da demolhagem e liquidifique as castanhas com a água e o sal, até obter uma pasta bem homogênea e cremosa. Esse cream cheese pode ser usado como base, tempere da forma que preferir e use em pães, torradas e saladas. Em molhos, substitui o creme de leite.



SPAGUETTI DE PUPUNHA

INGREDIENTES:

- 400 gramas de pupunha, cortados como spaguetti (você encontra no mercado)
- 10 tomates italianos bem maduros (ou outro tomate, todos de preferência orgânicos)
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- Azeite, óleo de coco ou Lótus de Coco (para refogar)
- Manjericão fresco (opcional)
- Lascas de amêndoas (opcional)

MODO DE PREPARO:

A primeira coisa a fazer é colocar os tomates em água fervente. Em poucos minutos a casca vai começar a se abrir. Desligue o fogo e escorra a água. Enquanto esfria um pouco, pique a cebola em cubos pequenos e amasse o alho. Tire a pele dos tomates, abra-os e retire a parte branca interna, pique grosseiramente e reserve. Refogue a cebola e o alho durante uns 2-3 minutos e em seguida acrescente os tomates. Refogue mais um pouco e adicione um copo de água. Coloque um pouco de sal, tampe a panela e vá acrescentando mais água aos poucos, de meio em meio copo. Deixe cozinhando durante uns 10 minutos, em fogo baixo, acrescentando 3 copos de água no total. Nos últimos 5 minutos, adicione um punhado de manjericão fresco. Para o spaguetti, é só ferver com sal até a consistência *al dente*. Por fim, adicione o molho e lascas de amêndoas para servir.



STROGONOFF LOW CARB

INGREDIENTES:

- 1 peito de frango cortado em tiras (de preferência orgânico)
- 1/2 cebola
- 1/2 alho-porró (opcional)
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta branca a gosto
- 10 cogumelos paris (fatiados)
- 250 ml de leite vegetal (usei o de castanhas-de-caju)
- 1 xícara de couve-flor cozida
- 1 colher de sopa de biomassa
- Azeite, óleo de coco ou Lótus de Coco (para refogar)
- Punhado de cebolinha

MODO DE PREPARO:

Liquidifique o leite, a couve-flor e a biomassa até obter uma mistura homogênea. Reserve. Tempere o frango com sal, pimenta e páprica. Refogue a cebola, o alho e o alho-porró. Acrescente o frango e siga refogando e mexendo até dourar. Adicione os cogumelos somente quando o frango estiver quase pronto. Acrescente a mistura reservada, ao refogado, mexendo sempre até engrossar. Finalize com cebolinha picada e granola low carb, versão salgada (receita no e-book de Café da Manhã).



ABOBRINHA CREMOSA

INGREDIENTES:

1/2 cebola

1 dente de alho

1 abobrinha

1 colher de sopa de biomassa

1/2 xícara de água

Punhado de cebolinha

Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte a abobrinha em cubos pequenos. Pique a cebola e o alho e refogue em um fio de azeite. Acrescente a abobrinha e refogue por alguns minutos, até que fique bem macia. Acerte o sal. Bata no liquidificador a biomassa com a água, adicionando a mistura ao frango, mexendo até engrossar. Finalize com cebolinha ou temperos de sua preferência. É um ótimo acompanhamento para frango, peixes ou carnes.



MOLHO DE COGUMELOS

INGREDIENTES:

3 bandejas de cogumelos variados (usei shimeji, shiitaki e cogumelo paris)

1/2 cebola

250 ml de leite vegetal de sua preferência

2 colheres de sopa de biomassa

Sal a gosto

Punhado de cebolinha picada

Fio de azeite

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola picada em um fio de azeite, acrescente os cogumelos fatiados. Siga refogando por 3 minutos. Enquanto isso, liquidifique o leite vegetal e a biomassa e acrescente a mistura ao refogado, mexendo sempre até engrossar. Finalize com cebolinha picada ou temperos de sua preferência. Este molho pode ser servido como guarnição para carnes ou frango, como molho para spaguetti de abobrinha ou simplesmente usado para recheio de tortas.



PURÊ DE COUVE-FLOR COM MIGNON E MOLHO DE COGUMELOS

INGREDIENTES:

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 talo de alho-porró
- 1/2 xícara de leite de castanhas-de-caju
- 1 filet mignon
- Sal a gosto
- Azeite (para refogar)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a couve-flor no vapor (ou em panela tampada e com pouca água), refogue o alho-porró, junte a couve-flor. Processe ou liquidifique o refogado. Volte ao fogo baixo, junte o leite de castanhas e deixe engrossar.

Para o filet mignon:

Tempere o filet com sal e pimenta-do-reino, aqueça bem a frigideira e coloque para grelhar. Sirva com molho de cogumelos ou outro molho de sua preferência.



BOLOVO

INGREDIENTES:

500 gramas de carne moída
6 ovos cozidos
1/2 cebola picada
3 dentes de alho picados
1/2 abobrinha ralada
Sal e pimenta a gosto
Punhado de cebolinha

MODO DE PREPARO:

Misture cebola, alho, abobrinha e reserve. Tempere a carne moída com sal e pimenta e agregue a mistura reservada, amassando tudo muito bem, até ficar homogêneo. Divida em 6 porções. Envolve cada um dos ovos descascados com a massa de carne temperada. Asse em forno a 200° por 30 minutos, ou por 12 minutos, na airfryer. Experimente servir com pappardele de abobrinha e molho de cogumelos, fica divino!



ABOBRINHA RECHEADA

INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas
- 1 xícara de frango cozido, temperado e desfiado
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho

MODO DE PREPARO:

Corte as abobrinhas ao meio, retire cuidadosamente o seu interior, usando um boleador para facilitar. Refogue o alho, a cebola, acrescente o interior da abobrinha bem picadinho. Depois que estiver ao dente, acrescente o frango. Recheie as abobrinhas com o refogado, coloque em uma forma untada com óleo de coco ou Lótus de Coco e polvilhe queijo ralado (opcional). Cubra com papel alumínio e asse por 20 minutos em forno 200°. Retire o papel alumínio, aumente a temperatura para 220° mantendo por mais 10 minutos ou até dourar. Para rechear, use sua criatividade, carne moída e cogumelos, são algumas opções.



COGUMELOS RECHEADOS

INGREDIENTES:

2 cogumelos Portobello

6 colheres de sopa de molho de tomate caseiro (prefira sempre os orgânicos)

Folhas de manjericão

2 fatias de queijo (opcional)

Azeitonas fatiadas

Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Retire os cabinhos dos cogumelos e adicione sal a gosto. Cubra-os com molho de tomate, azeitonas fatiadas e finalize com queijo. Asse em forno 200° durante 20 minutos. Sirva com folhas de manjericão fresco (orégano ou tomilho frescos, também combinam muito).

Dica – para o molho caseiro, veja na receita do Spaguetti de pupunha, neste e-book.



ARROZ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES:

1 cabeça de couve-flor

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

Sal a gosto

Azeite, óleo de coco ou Lótus de Coco (para refogar)

MODO DE PREPARO:

Rale ou pique a couve-flor em pedaços bem pequenos ou simplesmente bata num processador. O tamanho deve ficar parecido com um grão de feijão. Reserve. Refogue a cebola e o alho, junte a couve-flor e refogue por mais alguns minutos, até que fique al dente.

Dica – esse acompanhamento é bem neutro, pode substituir o arroz em sua dieta low carb. Serve como guarnição para carnes, peixes ou frango. Experimente usar como base para risotos, fica especialmente leve!



SALADA DE ABOBRINHA COM ABACATE

INGREDIENTES:

1/2 cebola roxa cortada em fatias finas

1 abacate médio maduro

1/2 abobrinha ralada

8 ovos de codorna, cortados ao meio

Sumo de 1 limão

Azeite

Sal a gosto (rosa ou marinho)

Punhado de cebolinha

MODO DE PREPARO:

Para tirar a acidez da cebola roxa, basta deixá-la imersa em água com gelo, durante 5 minutos, antes da preparação. Misture todos os ingredientes começando pela abobrinha e a cebola. Acrescente o abacate cortado em cubos, sumo do limão, sal, cebolinha e os ovos de codorna. Mexa delicadamente e finalize com azeite. Este prato acompanha muito bem carnes, peixes ou frango, sendo deliciosa, mesmo pura.



COUVE-FLOR GRATINADA

INGREDIENTES:

- 1 cabeça de couve-flor, cortada em ramos
- 1/2 cebola picada
- 400 ml de leite vegetal
- 1 colher de chá de amido de milho
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de sopa de requeijão
- Punhado de cebolinha picada
- Sal a gosto (rosa ou marinho)
- 1/2 xícara de parmesão ralado
- Fio de azeite (para refogar)

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola em um fio de azeite. Acrescente 2/3 do leite à cebola. Adicione o requeijão e deixe ferver por cerca de 3 minutos. Dissolva no leite restante, o amido de milho e a cúrcuma. Junte à panela. Acerte o sal e deixe engrossar. Finalize com a cebolinha picada. Em um refratário, disponha a couve-flor, cubra com o molho branco e polvilhe o queijo ralado. Asse em forno 200 ° durante 20 minutos. Dica – você pode substituir o requeijão, por cream cheese de castanhas-de-caju.



LASANHA DE PUPUNHA

INGREDIENTES:

1/2 cebola picada

4 dentes de alho picados

500 gramas de carne moída

Sal e pimenta a gosto

Azeite, óleo de coco ou Lótus de Coco (para untar)

6 tomates picados (sem as sementes)

20 folhas de manjeriço (opcional)

8 fatias de queijo mozzarella

100 gramas de palmito em lâminas (comprado pronto – palmito cortado para lasanha)

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho, acrescente a carne moída, sal e pimenta. Refogue até dourar. Junte os tomates e deixe cozinhando durante 10 minutos, ou até secar a água que irá soltar dos tomates. Monte a lasanha em um refratário de 20 cm. Disponha uma camada de pupunha, outra de carne moída, cubra com quatro fatias de queijo e algumas folhas de manjeriço. Repita o processo, finalizando com o queijo e folhas de manjeriço. Asse em forno a 200° durante 30 minutos, ou até gratinar o queijo. Experimente rechear com cogumelos, frango, ou simplesmente com o molho de cogumelos, ensinado neste e-book.



*Monica
Wagner*