



DESAFIO
LOW
CARB

CARDÁPIO 2

	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Segunda	Suco de morango + ovos cozidos	Carreteiro fake	Provochips	Sufê de chuchu
Terça	Pudim de chia	Sobrecoxa assada + salada de rúcula e cenoura	Uva + amêndoas	Caldo verde
Quarta	Bolo de coco	Almôndega com queijo + macarrão de abobrinha	Kiwi + ovo cozido	Hambúrguer recheado
Quinta	Mamão + omelete	Carne de panela com chuchu assado + arroz de couve-flor	1 fatia de pão de gorgonzola	Kafta
Sexta	iogurte + granola caseira	Milanesa de forno + guacamole + lascas de abóbora	Morangos + ovos de codorna	Lombo suíno + couve refogada
Sábado	Smoothie Rosa	Carne ao molho pesto + salada de rúcula	Chips de coco	Frango recheado
Domingo	Panqueca doce	Espetinho de frango + pimentão recheado	Muffin de chocolate	Pizza de carne

LISTA DE COMPRAS – CARDÁPIO 2

CARNE E OVOS 🍖🥚

- Agulha ou paleta
- Carne moída
- Carne vermelha
- Lombo de porco
- Ovo de codorna
- Ovos de galinha
- Peito de frango
- Sobrecoxa de frango

LATICÍNIOS 🧀🥛

- Creme de leite
- Ricota/queijo minas
- Queijo mussarela
- Queijo parmesão ralado
- Gorgonzola
- Iogurte natural
- Queijo provolone

VEGETAIS 🍅🥕

- Abobrinha italiana
- Abóbora cabotia
- Alface
- Alho poró
- Azeitona
- Cebola
- Couve
- Chuchu
- Couve-flor
- Espinafre
- Tomate
- Tomate cereja
- Pimentão Amarelo
- Pimentão Vermelho
- Rúcula



FRUTAS 🍌🍋

- Abacate
- Coco seco
- Kiwi
- Limão
- Mamão
- Morango
- Polpa de fruta (a escolher)
- Uva

TEMPEROS 🌿🌶️

- Alho
- Canela em pó
- Cebola em pó
- Cebola
- Gengibre em pó
- Hortelã
- Manjeriçã fresco
- Orégano
- Páprica defumada
- Pimenta calabresa
- Pimenta do reino
- Salsinha e cebolinha

DIVERSOS 🥜🥥

- Leite de amêndoas
- Leite de coco
- Fermento químico
- Amêndoas
- Amendoim
- Aveia em Flocos finos
- Azeite de oliva
- Adoçante (xilitol, eritritol, stévia)
- Castanha de caju
- Castanha do pará
- Chocolate 70% cacau
- Cacau em pó
- Coco ralado sem açúcar
- Essência de baunilha
- Farelo de aveia
- Farinha de amendoim
- Farinha de amêndoas
- Farinha de banana verde
- Farinha de castanha
- Linhaça
- Farinha de coco
- Manteiga
- Nozes
- Óleo de coco
- Palito de churrasco
- Palito de dente
- Psyllium
- Semente de chia
- Semente de gergelim



DESAFIO
**LOW
CARB**

RECEITAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ



SUCO DE MORANGO E OVOS COZIDOS

SUCO

- 6 morangos;
- água mineral ou filtrada;
- 1 colher (sopa) de semente de chia;
- 1 colher (chá) de gengibre em pó;

OVOS

- 2 ovos inteiros;

SUCO

Higienizar os morangos, retirar os talos. Bater no liquidificador todos os ingredientes, a quantidade de água vai variar conforme preferência, pode colocar entre 200 e 300ml de água, mas se preferir o suco mais líquido pode aumentar a quantidade de água.

OVOS

Em uma panela, coloque os ovos com casca e cubra com água. Acenda o fogo e após a água ferver, deixe os ovos cozinhando em média 8 minutos. Depois é só escorrer a água, lavar em água corrente para esfriar e descascar os ovos.

DICA DA NUTRI

SUCO: Pessoas com problema de constipação, podem deixar a chia de molho com um pouquinho de água e só adicionar no suco depois de bater os morangos com água. Dessa forma a chia vai formar aquele gel que auxilia na regulação do intestino. Também pode adicionar 1 pitada de canela e gengibre em pó opcional.

OVOS: Você pode colocar uma colher de sopa de vinagre na água do cozimento para evitar que a panela fique escurecida. Se você prefere ovos com a gema mais mole, pode cozinhar por 4 minutos após a água ferver e retirar. Para temperar os ovos pode colocar 1 pitada de açafrão ou páprica defumada.

PUDIM DE CHIA

- 200ml de leite de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de semente de chia;
- 1 polpa de fruta congelada (a escolher);
- 1 col. sopa de adoçante;
- 1 colher (chá) óleo de coco;

Em um recipiente misture o leite vegetal com as sementes de chia e deixe na geladeira, no mínimo 30 minutos, até que a chia se hidrate e fique com consistência mais cremosa. Para a geleia, unte uma frigideira com um pouquinho de óleo de coco, e coloque a polpa de fruta e o adoçante em pó, misture bem e fique mexendo até engrossar. Deixe a geleia esfriar um pouquinho depois espalhe por cima da mistura com chia, pode deixar na geladeira para consumir em até 3 dias.

DICA DA NUTRI

Você pode substituir o leite de amêndoas por outro leite vegetal, como leite de coco.



BOLO DE COCO

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de farinha de coco;
- 1 colher (sopa) de leite de coco em pó;
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar;
- 1 col. sopa de adoçante;
- 3 gotas de essência de baunilha ou de coco;
- 1 pitada de fermento químico;
- 1 quadradinho de chocolate 70% cacau picado (opcional);

Misturar todos os ingredientes (por último o fermento) pode usar um recipiente ou caneca funda. Levar ao micro em média 2 minutos ou conforme a potência.

DICA DA NUTRI

Se não tiver leite de coco em pó, pode substituir por leite em pó comum se não for intolerante a lactose. Se não quiser usar o microondas, pode fazer como panqueca na frigideira ou no forno convencional, mas o tempo de cozimento será maior, em média 15 a 20 minutos.

MAMÃO + OMELETE

- 2 fatias de mamão;
- 2 ovos inteiros;
- cebolinha picada a gosto;
- sal e pimenta a gosto;
- azeite de oliva (opcional);

Corte as fatias de mamão e retire as cascas e as sementes. Para a omelete, em um recipiente misture os ovos e acrescente a cebolinha picada e os temperos. Em uma frigideira antiaderente ou untada com um pouquinho de azeite de oliva, despeje a mistura dos ovos e doure dos dois lados.

DICA DA NUTRI

Pode variar os temperos utilizados, usando alho e cebola em pó, orégano, páprica picante e até mesmo vegetais picadinhos.

IOGURTE COM GRANOLA CASEIRA

- 1 unidade de iogurte natural;
- 2 colheres (sopa) de granola caseira;

GRANOLA CASEIRA:

- ½ xícara de castanha do pará;
- ½ xícara de castanha de caju;
- ½ xícara de nozes;
- ½ xícara de amendoim;
- 3 colheres (sopa) de coco ralado;
- 1 colher de (sopa) de linhaça dourada;
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco;
- adoçante a gosto, de preferência xilitol ou stévia (opcional);

Processar todas as oleaginosas até ficarem no tamanho e textura desejados. Em um recipiente, misturar com o restante dos ingredientes. Espalhar essa mistura em uma forma e levar ao forno baixo por cerca de 15 a 20 minutos.

DICA DA NUTRI

Você pode guardar depois de pronta em um recipiente de vidro de preferência bem fechado e guardar na geladeira por até 30 dias. Você vai utilizar em média 2 a 3 colheres de sopa por vez.

SMOOTHIE ROSA

- 5 morangos médios;
- 200ml de bebida vegetal (coco, amêndoas, amendoim);
- 1 col. de sopa de semente de chia;
- Adoçante (opcional);

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

DICA DA NUTRI

De preferência usar frutas congeladas; Pode variar as frutas vermelhas (ex: mirtilo, framboesa).

PANQUECA DOCE

- 1 ovo + 1 clara;
- 1 col. sopa de farinha de amêndoas;
- 1 col. sopa de cacau em pó;
- 1 col. chá de fermento;
- adoçante (opcional);

Bater os ovos e misturar com o restante dos ingredientes.

DICA DA NUTRI

Você pode fazer essa panqueca na versão salgada também, é só substituir o adoçante e o cacau por uma pitada de sal e orégano.



RECEITAS PARA O ALMOÇO



CARRETEIRO FAKE

- 200g de carne vermelha em cubos;
- 1 cabeça de couve-flor pequena;
- 1/2 cebola pequena picada;
- 1 dente de alho picado;
- 3 colheres de sopa de molho de tomate;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- temperinho verde à gosto;
- queijo parmesão ralado e ovo cozido picado (opcional);

No liquidificador ou processador, colocar a couve-flor crua e pulsar até que ela fique triturada em pedacinhos bem pequenos, mas cuidado para não bater de mais e deixar ela pastosa, tem que ficar granuladinha. Em uma panela, colocar a manteiga e dourar a carne picada, adicionar a cebola e o alho até dourar. Depois, adicione o molho de tomate para refogar junto e só então colocar a couve-flor triturada. Temperar com sal e pimenta à gosto, refogar por uns 3 minutinhos e está pronta. Pode servir no prato com salsinha e ovo picado.

DICA DA NUTRI

Se você não for intolerante à lactose, pode adicionar 1 colher de sopa de queijo ralado por cima do seu prato, fica uma delícia.

SOBRECOXA ASSADA + SALADA DE RÚCULA E CENOURA

- 600g de sobrecoxa;
- 1 dente de alho amassado;
- ervas secas desidratadas a gosto;
- sal e pimenta a gosto;
- 1 maço de rúcula;
- 1/2 cenoura;

Tempere as sobrecoxas com o dente alho amassado, sal e pimenta. Em um refratário distribua as sobrecoxas e finalize com ervas secas desidratadas por cima de cada unidade. Asse em forno pré-aquecido em média 40 min ou conforme a potência do seu forno, o ideal é que elas fiquem douradinhas por fora. Você pode servir com salada verde ou outra salada de sua preferência.

DICA DA NUTRI

Não precisa untar o refratário, pois a própria gordura do frango já vai fazer esse papel. Se por acaso o seu frango estiver com muita pele, você pode retirar o excesso antes mesmo de temperar e assar. Pode variar os temperos utilizados e se tiver tempo deixe com o tempero na noite anterior dentro da geladeira, o frango demora um pouco mais para absorver os temperos do que a carne vermelha.



ALMÔNDEGA COM QUEIJO

- 500g carne moída;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) cebola em pó opcional ;
- temperinho verde a gosto;
- 100g de queijo mussarela em cubos (10 unidades de 10g);
- 1 fio de azeite;
- sal e pimenta a gosto;

Misturar todos os ingredientes (exceto o queijo), separar em 10 porções, abrir na mão e colocar o cubo de queijo dentro, fechar e moldar novamente. Depois colocar em assadeira untada com um pouquinho de azeite até que as almôndegas assem e fiquem douradinhas, ou pode assar na airfryer. Outra sugestão seria adicionar no molho de tomate caseiro para cozinhar no molho ou misturar depois de assadas.

DICA DA NUTRI

Se quiser pode fazer as almôndegas quando tiver um tempinho e guardar congeladas, na hora de comer é só levar ao forno; Para congelar colocar uma ao lado da outra num recipiente que possa ir ao congelador e após congelarem pode colocar todas juntas num saco plástico ou pote. Pode fazer com frango moído também.

MACARRÃO DE ABOBRINHA

- abobrinha italiana - 1 unidade média
- 1 fio de azeite de oliva

Lave bem a abobrinha com casca e retire as pontas. Depois utilize um ralador comum ou um ralador específico para macarrão de legumes, você vai passar o ralador de uma ponta a outra da abobrinha, no sentido do comprimento até o fim para que fique parecendo um espaguete. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva ou óleo de coco e refogue por alguns minutos até começar a amolecer (aproximadamente 5 minutos).

DICA DA NUTRI

Se quiser fazer no microondas é só colocar 1 fio de azeite na abobrinha já ralada e levar ao micro por aproximadamente 3 minutos. Está pronto. Você pode variar os molhos de acompanhamento, pode fazer com carne moída refogada, com molho branco, com frango desfiado, use a criatividade para variar ainda mais o seu cardápio.



ARROZ DE COUVE-FLOR

- 1 unidade pequena de couve-flor (300g);
- 1 dente de alho picado;
- azeite de oliva a gosto;
- sal a gosto;

Deixe a couve-flor de molho por 10 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de vinagre para higienizar bem, depois lave em água corrente e seque bem, pode deixar escorrer por uns minutinhos. Para triturar a couve-flor você pode usar um ralador grosso ou usar a tecla pulsar do liquidificador até ficar com uma consistência granulada, mas sempre cuidando para não processar muito e ficar com consistência pastosa, esse processo é bem rápido. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente. Acrescente a couve-flor e deixe refogar em fogo baixo em média 6 minutos. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida.

DICA DA NUTRI

Se quiser fazer no microondas, pode colocar a couve-flor granulada num recipiente de vidro e cobrir com papel filme, depois fazer uns furinhos e levar ao micro por 5 minutos, retirar o filme e temperar à gosto.

CARNE DE PANELA + CHUCHU ASSADO

CARNE

- 500g de Carne (ex: agulha, acém, paleta,...);
- 2 cebolas médias em rodela;
- 1 dente de alho;
- 1 tomate picado;
- água quente;

CHUCHU

- 2 unidades de chuchu
- 1 fio de azeite de oliva
- sal e pimenta a gosto

CARNE

Na panela de pressão, faça uma camada de cebola, depois uma camada de carne em pedaços médios e continue intercalando as camadas até finalizar os ingredientes. Não precisa colocar água, só feche a tampa da panela e deixe pegar pressão por 15 minutos. Depois retire a pressão e abra a panela, coloque o tomate picado e o alho, se necessário coloque um pouquinho de água, mas só para soltar o fundinho da panela que vai estar douradinho. Feche novamente e deixe pegar pressão por mais 5 a 10 min. Depois é só esperar sair a pressão novamente e temperar com sal e temperos à gosto.

CHUCHU

Descasque o chuchu e corte em cubinhos, distribua em uma assadeira untada com azeite e tempere com sal e pimenta à gosto. Regue com 1 fio de azeite e asse em forno médio (180°C) por cerca de 20 minutos ou até que fique macio.

DICA DA NUTRI

Pode adicionar temperos naturais (orégano, chimichurri, pimenta). Pode colocar tempero verde picado por cima, pode fazer com outros vegetais misturados (ex: cenoura, batata).



MILANESA DE FORNO + GUACAMOLE

MILANESA

- 300g de filés de frango;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoas;
- 1 colher (sopa) farelo de aveia;
- 1 colher (sopa) aveia em flocos finos;
- sal e pimenta a gosto;
- azeite para untar;

GUACAMOLE

- 1 unidade pequena de abacate (250g)
- suco de 1 limão;;
- 1 fio de azeite de oliva;
- ½ cebola bem picadinha;
- 1 tomate picado sem sementes;
- salsinha à gosto;
- sal e pimenta preta à gosto.

MILANESA

Em um prato ou recipiente misture a farinha de amêndoas com o farelo de aveia e os flocos finos de aveia para fazer o seu mix para empanar, reserve. Tempere os filés com alho, sal e pimenta. Empane na farinha e depois distribua em um refratário untado com um pouquinho de azeite de oliva ou óleo de coco. Asse em forno médio pré-aquecido, em torno de 30 a 40 minutos ou até que os filés fiquem mais douradinhas por fora.

GUACAMOLE

Amasse o abacate com um garfo e misture com os restante dos ingredientes.

DICA DA NUTRI

Você pode substituir a farinha de amêndoas por farinha de linhaça ou pode variar a combinação com vários tipos de farinha saudáveis. Se você preferir também pode passar os filés no ovo batido antes de empanar com a farinha, mas não é obrigatório.

LASCAS DE ABÓBORA

- ¼ de abóbora cabotia pequena (100g)
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 colher (chá) páprica defumada
- sal e pimenta a gosto

Lavar bem a casca da abóbora e depois com um fatiador de legumes fazer lascas mais finas. Em um refratário untado com azeite, distribua as fatias de abóbora, regue com 1 fio de azeite de oliva e polvilhe os temperos desejados (ex.páprica defumada), mas você pode usar os de sua preferência, como por exemplo, orégano. Assar em forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou conforme a potência do seu forno, espete um palito ou garfo para conferir, assim que estiver macia já está pronta.

DICA DA NUTRI

Você também pode fazer essa receita na versão adocicada, é só substituir o azeite por óleo de coco e os temperos por canela em pó e adoçante.



CARNE AO MOLHO PESTO

- 500g de carne bovina magra em filés;
- sal e pimenta à gosto;
- 50ml de azeite de oliva extra-virgem;
- 20g de nozes;
- 35g de queijo parmesão ralado;
- 25g de manjericão fresco;
- 1 dente de alho;

Para o molho pesto, lave as folhas de manjericão com pano úmido (as folhas devem estar secas na hora do preparo). Coloque todos os ingredientes, menos o queijo, no liquidificador e pode bater tudo lentamente até que fique líquido e cremoso. Adicione o queijo e mexa para que fique bem misturado. Reserve! Numa frigideira antiaderente ou untada com bem pouquinha manteiga, doure os filés de carne dos dois lados, temperando com sal e pimenta à gosto. Depois coloque o molho pesto por cima e está pronto.

DICA DA NUTRI

Você também pode fazer com frango e peixe no lugar da carne vermelha, fica uma delícia. Se você for intolerante à lactose, pode substituir o queijo ralado por 30g de castanha de caju triturada e misturada com 5g de levedura nutricional e uma pitada de sal.

SALADA DE RÚCULA

- 1 maço de rúcula;
- 150g de ricota ou queijo minas em cubos;
- 200g de tomate cereja;
- Sementes de gergelim à gosto;

Após higienizar e secar a rúcula, distribua num refratário e por cima coloque os cubos de queijo branco e o tomate cereja, para finalizar colocar o gergelim por cima.

DICA DA NUTRI

Você pode usar gergelim branco e preto para ficar mais bonito e pode usar outras sementes também como semente de girassol e de abóbora. As sementes são ótimas fontes de micronutrientes e ricas em fibras para melhorar ainda mais a qualidade nutricional das saladas e promover saciedade. Intolerantes à lactose podem só retirar o queijo da receita.

ESPETINHO DE FRANGO

- 200g de frango;
- 1 abobrinha italiana pequena (200g);
- 1/4 de pimentão amarelo;
- 1/4 de pimentão vermelho;
- 1 colher (chá) alho amassado;
- Sal e pimenta a gosto;
- palito de churrasco;

Primeiramente corte o frango em cubos médios a grandes e tempere com alho, sal e pimenta. Reserve. Retire as sementes dos pimentões e corte-os em cubos grandes. Reserve. Lave bem a casca da abobrinha, corte em fatias na largura de um dedo, e inicie a montagem intercalando no espeto de bambu os vegetais com os cubos de frango, até preencher (deixe um espacinho vazio para depois conseguir segurar o espetinho). Assar direto na grelha da churrasqueira, por aproximadamente 15 minutos, até dourar o frango e os vegetais.

DICA DA NUTRI

Caso você não tenha o hábito de utilizar a churrasqueira, pode assar os espetinhos no forno convencional, é só distribuí-los em uma refratário e assar no forno em média 30 minutos. Você também pode variar os vegetais utilizados e substituir o frango por carne vermelha ou carne de porco.

PIMENTÃO RECHEADO

- 1 pimentão médio (amarelo ou vermelho);
- 50g de queijo mussarela em cubos;
- 30g de queijo Gorgonzola em cubos;
- cebolinha picada a gosto;
- 1 colher (sopa) de alho poró (opcional);

Higienize o pimentão em água corrente, corte ao meio no sentido do comprimento e retire as sementes. Distribua os queijos em cubos, e finalize com a cebolinha e o alho poró. Asse em forno médio pré-aquecido até o queijo derreter, em média 20 minutos.

DICA DA NUTRI

Você pode variar o recheio dos pimentões, pode usar carne moída ou frango desfiado com molho. Dê preferência para os pimentões amarelos, laranjas ou vermelhos pois são mais suaves do que o pimentão verde.



RECEITAS LANCHE DA TARDE



PROVOCHIPS

- 50g de queijo provolone em cilindro;
- Temperos opcional (páprica, pimenta, orégano);

Corte o queijo em fatias de uns 2 milímetros e reserve. Forre um prato ou até mesmo o prato do próprio microondas com uma folha de papel manteiga. Disponha as fatias no prato e leve ao microondas em média 3 minutos (ou conforme a potência do seu micro). Espere esfriar para endurecer e está pronto.

DICA DA NUTRI

Você pode fazer em maior quantidade e guardar em potinhos de vidro bem fechadinhos para não amolecer. Se não quiser usar o microondas, pode fazer na airfryer ou então no forno convencional, mas o tempo vai ser bem maior até ficar com a consistência de chips, vá acompanhando para não deixar passar muito e retirar na hora certa.

UVA + AMÊNDOAS

- 100g de uva Rubi (+10 unidades)
- 20g de amêndoa sem sal (15 unidades)

Higienizar as uvas assim que comprar e já guardar na geladeira para facilitar a organização da alimentação. Separar em um recipiente as uvas e as amêndoas e está pronto.

DICA DA NUTRI

Se for carregar para fazer a refeição na rua, pode levar no mesmo potinho, é só secar antes as uvas e colocar um papel toalha no fundo do recipiente para absorver qualquer umidade. As oleaginosas são uma ótima opção de combinação na hora de consumir frutas, pois são ricas em gorduras saudáveis que auxiliam a diminuir o índice glicêmico da refeição e promovem maior saciedade.

KIWI + OVO COZIDO

- 1 unidade de kiwi (60g);
- 2 ovos inteiros;
- sal e pimentão a gosto;

Cozinhe os ovos e descasque, tempere com sal e pimenta a gosto. Pode cortar o kiwi em fatias ou picar, como preferir.

DICA DA NUTRI

O kiwi além de ser uma fruta com baixa quantidade de carboidrato, ainda faz parte das frutas com menor índice glicêmico. E combinando com ovos que são uma excelente fonte de proteína, auxiliam ainda mais no controle glicêmico da refeição e também na saciedade. Evite comer frutas isoladamente.



PÃO DE GORGONZOLA

- 4 ovos;
- 1/2 xícara (chá) farinha de castanha de caju;
- 1/4 xícara (chá) farinha de amendoim;
- 1/4 xícara (chá) farinha de banana verde;
- 1 colher (sopa) de psyllium;
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 2 colher (sopa) de água;
- sal a gosto;
- 50g de queijo gorgonzola esfarelado;

Em uma tigela misture os ovos com a água e o azeite de oliva. Em seguida acrescente as farinhas aos poucos, misturando bem, até ficar uma massa homogênea. Depois adicione o psyllium e por último o fermento e o sal a gosto. Transfira para uma forma de pão, de preferência de silicone para não precisar untar. Finalize com o queijo esfarelado por cima e leve para assar em no forno em média 15 minutos ou até dourar o seu pão.

DICA DA NUTRI

Para saber se já está pronto, espete um garfo ou um palito de dente e ele precisa sair limpo. Você pode variar as farinhas, como farinha de coco, farinha de grão de bico, farinha de amêndoas. Intolerantes à lactose podem fazer essa receita sem a adição do queijo, também fica ótimo.

MORANGO + OVOS DE CODORNA

- 4 morangos médios (50g);
- 6 ovos de codorna cozidos;

O ideal é chegar em casa e já higienizar os morangos, retirar a parte da folha e conservar limpinhos e próprios para o consumo na geladeira. Para os ovos de codorna você pode fazer uma conserva caseira, cozinhar todos os ovos, deixar esfriar e descascar. Depois é só guardar na geladeira em um recipiente de vidro de preferência, colocar 1 xícara de vinagre branco, uma pitada de sal e completar com água. Na hora de consumir é só retirar os ovinhos da conserva.

DICA DA NUTRI

Essa é uma dica super prática de lanche que você pode ter sempre na sua geladeira. As frutas vermelhas são ricas em antioxidantes e com baixíssima caloria e quantidade de carboidratos, por isso são tão utilizados em estratégias lowcarb. E a combinação com os ovinhos de codorna ajuda a promover a saciedade na sua refeição.

CHIPS DE COCO

- 1 unidade de coco seco (200g);
- adoçante (opcional);
- canela em pó (opcional);

Pré aqueça o forno à 200°C. Forre uma forma com papel alumínio. Pegue a polpa do coco e com um descascador de legumes, faça lascas com toda a polpa (a quantidade que você quiser) e vá dispondo no tabuleiro (sem sobrepor muito). Leve ao forno por 15 minutos ou até as lascas ficarem douradas. Espere esfriar e sirva.

DICA DA NUTRI

Você pode colocar algumas gotinhas de adoçante e salpicar canela em pó para uma versão mais docinha ainda. Pode conservar em pote de vidro bem fechadinho na geladeira.



MUFFIN DE CHOCOLATE

- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amendoim;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou manteiga sem sal;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de adoçante;
- 2 col. sopa de psyllium;
- 1 col. sopa de fermento químico;

Bata os ovos com um garfo ou fuê, depois misture o restante dos ingredientes deixando por último o fermento. Distribua em forminhas de silicone individuais, caso não use de silicone você vai precisar untar as forminhas antes de colocar a massa. Asse em forno pré-aquecido, 180°C por 15 a 20 minutos. Deixe esfriar um pouco para desenformar e polvilhe cacau em pó para finalizar.

DICA DA NUTRI

Você também pode usar uma cobertura depois de assados, como pasta de amendoim, geleia sem açúcar, chocolate 70% cacau derretido. Se quiser pode fazer no microondas, o tempo vai variar entre 1 a 3 minutos, conforme a potência do seu micro.



RECEITAS JANTAR



SUFLÊ DE CHUCHU

- 1 unidade de chuchu médio (300g);
- 2 ovos inteiros;
- 2 colheres de sopa de creme de ricota;
- 1 dente de alho amassado;
- sal e pimenta a gosto;

Descasque o chuchu e corte em cubinhos, coloque em uma panela com pouquinho de sal e coloque água somente até cobrir, cozinhe em média uns 7 minutos, somente até ficar al dente. Após o cozimento, retire da água e tempere com alho, sal e pimenta. Reserve. Separe as gemas das claras, misture as gemas com o chuchu picado já frio para não cozinhar a gema. E bata as claras em neve separadamente. Misture o creme de ricota no chuchu e por último as claras em neve delicadamente misturando. Distribua em um refratário retangular pequeno e leve ao forno pré-aquecido (180°C) até dourar, em média 25 minutos.

DICA DA NUTRI

Você pode servir com a mesma salada que consumiu no almoço ou uma salada de folhas verdes. O segredo do chuchu é cozinhar com bem pouquinha água ou assar no forno, para que ele não perca muita água e assim perca o sabor. Além de manter os nutrientes cozinhando dessa forma.

CALDO VERDE

- 1 maço de couve flor (500g);
- 1/2 maço de couve manteiga;
- 1 cebola média picada;
- 1 dente de alho;
- sal e pimenta a gosto;
- 200g de queijo provolone;

Em uma panela refogue a cebola e o alho picado em 1 colher de sopa de azeite de oliva ou manteiga, depois acrescente a couve flor em pedaços e cubra com água para cozinhar, já pode temperar com sal a gosto. Assim que a couve flor ficar bem macia, escorra o caldo e bata no processador ou liquidificador. Reserve um pouco do caldo para adicionar depois, caso fique com pouca água. Pique a couve manteiga em tiras bem fininhas e provolone em cubinhos. Reserve. Em uma panela, acrescente a couve flor processada, e ajuste a espessura do caldo deixando com consistência cremosa, adicione um pouco do caldo do cozimento da couve flor, se necessário. Acrescente a couve picada e deixe cozinhar por mais uns 3 minutos, finalize adicionando os cubos de queijo provolone e sirva!

DICA DA NUTRI

Você também pode fazer essa receita substituindo a couve-flor por chuchu, seguindo o mesmo processo. Intolerantes à lactose, podem substituir o queijo provolone por um pedacinho de bacon, só pra dar um gostinho defumado, também pode usar uma pitada de páprica defumada.



KAFTA

- 500g de carne moída;
- 1 cebola bem picadinha;
- ½ xícara de hortelã picado;
- 1 dente de alho picado;
- ½ colher (chá) de canela em pó;
- suco de ½ limão;
- sal e pimenta síria a gosto;
- palito de churrasco;

Primeiro você precisa deixar os espetos de molho com água, somente até cobrir. Isso evita que eles queimem na hora de assar ou grelhar. Enquanto isso, prepare a carne. Em um recipiente, misture a carne moída com o restante dos ingredientes. Retire os espetos da água e modele as porções com as mãos, molde a carne em torno dos palitos de churrasco, como um croquete. Unte uma assadeira com azeite de oliva e disponha os espetinhos. Asse em forno médio pré-aquecido em média 20 minutos ou até dourarem.

DICA DA NUTRI

Não deixe assar demais para não ficar muito seco. Pode servir com um molho de sua preferência.

LOMBO SUÍNO + COUVE REFOGADA

LOMBO

- 800g de lombo de porco;
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- ½ xícara de temperinho verde;
- pimenta do reino à gosto;
- papel alumínio;

COUVE

- 1 pé de couve (300g);
- ½ cebola média picada;
- 1 col. sopa de manteiga ou azeite;

LOMBO

No liquidificador bater a cebola, o alho, o azeite e o temperinho verde até ficar homogêneo, depois usar esse tempero verde para temperar todo o lombo de porco. Fazer furos no lombo para absorver bem o tempero. Temperar com sal e pimenta e cobrir com papel alumínio, assar em forno médio pré-aquecido por 1 hora. Depois tirar o papel alumínio e deixar assar até dourar, em média uns 20-30 minutos.

COUVE

Fazer rolinhos com as folhas de couve e cortar em tiras bem fininhas, reservar. Numa panela colocar o azeite refogar a cebola picada até começar a ficar mais transparente, depois adicionar a couve fatiada e refogar rapidinho, em média 5 minutos.

DICA DA NUTRI

Outra forma de preparo é temperar o lombo e cortar em fatias mais finas e depois grelhar em uma frigideira com azeite ou com um pouquinho de manteiga, dourar bem dos dois lados e está pronto.



FRANGO RECHEADO

- 2 peitos de frango desossados e sem pele;
- 1 cebola média picada;
- 1 maço de espinafre;
- 1 dente de alho amassado;
- 200g de queijo ricota;
- sal e pimenta a gosto;

Com uma faca bem afiada, abra o peito de frango ao meio mas sem separar as duas metades. Em seguida, tempere com o sal, a pimenta-do-reino, o alho e a cebola. Para o recheio de ricota com espinafre, refogue o espinafre em uma frigideira com 1 fio de azeite e depois bata no liquidificador junto com a ricota e acrescente um pouquinho de água quente se for necessário. Ajuste a quantidade de sal. Coloque o creme de ricota sobre o peito aberto e arrume de modo que o recheio fique centralizado. Feche o peito pressionando bem e prendendo com os palitos, ou então com linha e agulha dê uma “costurada” e depois de assado é só retirar a linha antes de servir. Asse em um refratário untado por cerca de 40 minutos em forno médio (180°C). Antes de tirar do forno, vire o peito ao contrário e deixe ficar por mais uns minutos, para dourar do outro lado também.

DICA DA NUTRI

Você pode variar o recheio, pode usar vegetais refogados, como brócolis por exemplo. Se for intolerante à lactose, é só rechear com vegetais sem o queijo.

PIZZA DE CARNE

- 300g de carne moída magra;
- 1 ovo;
- 1 dente de alho amassado;
- sal e pimenta a gosto;
- 2 fatias de queijo muçarela;
- 2 colheres (sopa) molho de tomate;
- 1 tomate cortado em rodela;
- azeitonas picadas (5 unidades);

Misture a carne com o ovo e os temperos. Divida a carne em duas porções. Em uma frigideira antiaderente ou untada com 1 fio de azeite, distribua uma porção de carne e esmague com a mão ou com a ajuda de uma espátula para cobrir o fundo da frigideira. Volte para o fogo e deixe dourar dos dois lados. Depois de grelhados, coloque o molho de tomate, o queijo, o tomate e as azeitonas. Finalize com orégano e dê uma abafadinha colocando uma tampa na frigideira até o queijo derreter.

DICA DA NUTRI

Faça a massa de carne bem fininha, para ficar diferente de um hambúrguer. Se você quiser pode até congelar essas pizzas ou fazer em tamanho menor estilo mini pizzas. Sirva com uma salada verde ou outra de sua preferência.

