

RECEITAS LOW CARB

Sabores Saudáveis
para o Dia a Dia



Sumário

- **Receitas Salgadas**

Pão de Queijo Low Carb

Lasanha de Abobrinha

Frango Cremoso com Espinafre

Panqueca Low Carb de Carne

Omelete de Forno com Legumes

- **Receitas Doces**

Bolo de Chocolate Low Carb

Mousse de Maracujá Low Carb

Brownie Low Carb

Pudim Low Carb

Cookies Low Carb

Receitas Salgadas

LowCarb



1. Pão de Queijo Low Carb

Ingredientes:

- 2 xícaras de queijo muçarela ralado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de cream cheese

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque o queijo muçarela e o parmesão.
2. Acrescente o ovo e o cream cheese.
3. Misture bem até formar uma massa homogênea.
4. Modele pequenas bolinhas com as mãos.
5. Disponha em uma assadeira untada ou com papel manteiga.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.



2. Lasanha de Abobrinha Low Carb

Ingredientes:

- 2 abobrinhas fatiadas no sentido do comprimento
- 300 g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de molho de tomate sem açúcar
- 200 g de queijo muçarela
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Grelhe levemente as fatias de abobrinha em uma frigideira e reserve.
2. Refogue a cebola e o alho até dourar.
3. Acrescente a carne moída e cozinhe até ficar bem soltinha.
4. Tempere com sal e temperos a gosto.
5. Adicione o molho de tomate e cozinhe por 5 minutos.
6. Em um refratário, faça camadas de abobrinha, carne e queijo.
7. Finalize com queijo muçarela.
8. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos.



3. Frango Cremoso com Espinafre

Ingredientes:

- 500 g de peito de frango em cubos
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 xícara de espinafre picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela.
2. Refogue o alho rapidamente.
3. Acrescente o frango e cozinhe até dourar.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Adicione o creme de leite e misture bem.
6. Acrescente o espinafre e cozinhe por mais 3 minutos.
7. Sirva quente.



4. Panqueca Low Carb de Carne

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 300 g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com a farinha de amêndoas até formar uma massa lisa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente.
3. Despeje pequenas porções da massa formando as panquecas.
4. Doure dos dois lados e reserve.
5. Refogue a cebola e a carne moída.
6. Tempere a gosto.
7. Recheie as panquecas e sirva.



5. Omelete de Forno com Legumes

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 xícara de brócolis picado
- 1/2 tomate picado
- 100 g de queijo ralado
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com sal e temperos.
2. Misture os legumes e o queijo.
3. Despeje em um refratário untado.
4. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos.



Receitas Doce

LowCarb



6. Bolo de Chocolate Low Carb

Ingredientes:

- 3 OVOS
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1/3 xícara de adoçante culinário
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com o adoçante.
2. Acrescente a farinha de amêndoas e o cacau.
3. Misture bem.
4. Adicione o fermento.
5. Leve ao forno a 180°C por 25 minutos.



7. Mousse de Maracujá Low Carb

Ingredientes:

- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara de suco de maracujá natural
- Adoçante a gosto

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Leve à geladeira por 2 horas.



8. Brownie Low Carb

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/3 xícara de adoçante

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Coloque em uma forma untada.
3. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos.



9. Pudim Low Carb

Ingredientes:

- 3 OVOS
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara de adoçante

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque em forma untada.
3. Asse em banho-maria a 180°C por 40 minutos.



10. Cookies Low Carb

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- Adoçante a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa.
2. Modele os cookies.
3. Leve ao forno a 180°C por 15 minutos.



Parabéns por Concluir a Leitura! 🎉

Parabéns por chegar até o final deste e-book! 🙌 Isso mostra o seu compromisso com uma alimentação mais saudável, equilibrada e cheia de sabor.

Esperamos que essas receitas low carb façam parte da sua rotina, trazendo mais praticidade, prazer em cozinhar e resultados positivos para o seu dia a dia. Que essa seja apenas o começo de uma **nova jornada culinária**, repleta de descobertas e bem-estar.

Convite Especial ❤️

Quer continuar recebendo **dicas exclusivas, receitas low carb**, sugestões de cardápios e conteúdos práticos **totalmente gratuitos**?

👉 **Entre agora no nosso grupo exclusivo do WhatsApp!** Lá compartilhamos diariamente receitas, orientações e inspirações para facilitar sua alimentação saudável.

Clique no botão abaixo e faça parte da nossa comunidade



ENTRAR NA COMUNIDADE GRATUITA