

E-Book



Receitas Doces

Olá seja bem vindo (a) a este e-book!

Para aqueles que tiverem a oportunidade de receber este material e não me conhecem, meu nome é Naraline Simões Boleli, nutricionista Clínica e Esportiva e adepta a Low Carb.

Sou formada em Nutrição pela Faculdade Redentor - RJ, com especialidade em nutrição clínica pela Universidade Federal de Lavras - MG e em nutrição esportiva pelo Centro Universitário Uninter - RJ. Já são 11 anos de formada, onde durante este período tive a oportunidade na minha maravilhosa cidade de trabalhar com merenda escolar e ambulatório em unidade de saúde, onde com certeza aprimorei meus conhecimentos, mas confesso que durante um grande período desses anos que se passaram pensei em desistir da profissão, já contei isso a vários dos meus pacientes, por frustração de ter ficado por um bom tempo com poucos pacientes no consultório com resultados não muito satisfatórios e muitas vezes não duradouros. Então, há dois anos comecei a busca incessante por novos conhecimentos, curso e congressos. Foram noites de sono estudando, aprimorando todo conhecimento adquirido, tudo isso com apoio do marido, que é um grande incentivador, e também da minha família que esta sempre ao meu lado.

Hoje continuo meus estudos por saber que a ciência não para e informações estão sempre surgindo, principalmente a cerca de tratamentos e estratégias terapêuticas, que estão relacionados a resultados visando não somente emagrecimento, mas qualidade de vida, mudança de hábitos e saúde para toda vida. Por isso, por tornei uma amante de algumas estratégias como a Low Carb e o jejum intermitente, de usos terapêuticos e que trouxeram a minha vida e de meus pacientes que são adeptos, um novo estilo de vida, com saúde e bem estar físico e mental.

E foi pensando nisso que crie esse e-book de receitas Low Carb para facilitar a vida de meus pacientes.

Espero que gostem e novas edições estão por vir!
Abraços,

Naraline Boleli
Nutricionista





Bolo de Cenoura com brigadeirão

Ingredientes

Brigadeirão

- 3 ovos
- 1 xícara de cacau em pó 100%
- 1/2 xícara de adoçante em pó (xilitol, stévia ou eritritol)
- 1 lata de creme de leite

Bolo de cenoura

- 3 ovos
- 2 cenouras médias cortadas
- 1 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de adoçante em pó (xilitol, stévia ou eritritol)
- 1 xícara de farinha de amêndoas (ou outra farinha de oleaginosa)
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Brigadeirão

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Reserve.

Bolo de cenoura

No liquidificador, coloque os ovos, as cenouras, o óleo e o adoçante. Bata bem. Coloque a farinha, o coco ralado e o fermento, misture.

Montagem

Coloque o brigadeirão, e depois a massa do bolo de cenoura. Leve para assar em banho maria no forno pré-aquecido a 200° C por 50 minutos.





Brownie Fit

Ingredientes

- 200g de chocolate 70% cacau
- 120g de manteiga sem sal
- 130g de adoçante natural (xilitol)
- 100g de farinha de amêndoas (ou outra farinha de oleaginosa)
- 5 ovos
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Modo de preparo

Primeiro derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria; em seguida transfira para uma vasilha maior e acrescente os ovos, o adoçante, a farinha de amêndoas, a essência de baunilha e misture bem. Despeje a massa em uma forma untada.

Leve para assar a 180° C por 35-40 min.

Cobertura: chocolate 70% cacau derretido





Paçoca de amendoim

Ingredientes

3 xícaras de amendoim torrado

3 colheres de sopa de adoçante em pó (xilitol)

150g de chocolate 70% cacau

Modo de preparo

Bater o amendoim no processador ou no liquidificador até obter uma farofa úmida, acrescente o adoçante, bata mais um pouco. Modele a paçoca no formato que desejar, derreta o chocolate e coloque por cima das paçocas e leve a geladeira por 30 minutos.





Mousse de maracujá

Ingredientes

- 1 xícara de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó (xilitol)
- 2 maracujás

Modo de preparo

Bata o creme de leite e o xilitol na batedeira. Quando atingir um ponto cremoso (antes de virar chantilly) desligue e acrescente o maracujá. Bata só para misturar e pronto.



Canjica "fake" low carb

Ingredientes

- 200g de coco in natura ralado
- 800ml de leite de coco (ou o outro leite vegetal)
- 90g de amendoim torrado sem pele
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 unidade de casca de canela
- ½ colher de café de gengibre em pó

Modo de preparo

Coloque uma panela grande em fogo brando, adicione 600ml do leite, o coco ralado, a casca de canela e o xilitol. Mexa de vez em quando.

Bata no liquidificador ou mixer 200ml de leite e a goma xantana, formará uma massa espessa. Coloque essa massa na panela que está no fogo, misture até encorpar o caldo, coloque o amendoim e desligue o fogo.

Sirva quente ou gelado, como preferir.

Decore em cima com canela em pó.





Queijadinha low carb

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 100g de coco fresco ralado (se não tiver fresco, use de pacotinho desidratado sem adição de açúcar)
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga
- 100g de queijo parmesão ralado na hora
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas (ou outra farinha de oleaginosa)
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 3 colheres de sopa de xilitol ou outro adoçante natural
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Bata bem os ovos com um garfo, junte os demais ingredientes, misture bem, coloque em forminhas individuais e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 15 minutos.





Mousse de chocolate e avelã low carb

Ingredientes

200g de chocolate 70% cacau

100g de manteiga

4 ovos

4 colheres de sopa de xilitol

100g de farinha de amêndoas

200ml de nata ou creme de leite

Modo de preparo

Em uma panela derreta o chocolate com a manteiga depois deixe que esfrie, reserve.

Em uma vasilha bata as claras em neve e separadamente bata bem as gemas com o adoçante, una as duas e reserve. Bata a nata até ficar bem firme, incorpore o chocolate e os ovos batidos, adicione a farinha de avelã e de amêndoas (deixe um pouco para de corar e finalizar).

Leve à geladeira por 1 hora e sirva.





Bolo gelado de coco low carb

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de coco in natura (ralado)
- 1 xícara de adoçante xilitol
- 1 xícara de leite de coco
- ½ xícara de óleo de coco (derretido)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo

Em uma vasilha misture todos os ingredientes, deixe o fermento por último. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e polvilhe com coco ralado, sirva gelado e para molhar o bolo, use leite de coco e adoçante.





Cookie Fit

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de macadâmia
- 1 colher de sopa de farinha de nozes
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- Baunilha a gosto
- Canela a gosto
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 colher de chá de fermento para bolo
- Gotas de chocolate 70%

Modo de preparo

Misture todos ingredientes, forre uma frigideira com papel manteiga, unte a frigideira e o papel com óleo de coco, despeje a massa que fica molinha e leve para passar em forno aquecido a 180°C por 20 min.





Nutella low carb

Ingredientes

- 1/3 xícara de chá de amêndoas (triturado)
- 1/3 xícara de chá de avelãs (triturado)
- 1 1/4 xícara de chá de creme de leite
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 210g de chocolate 70% cacau (ou mais)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Em uma panela misture o creme de leite, o adoçante e o sal e leve ao fogo até ferver, mexendo sempre. Reserve. Derreta o chocolate e bata no liquidificador o chocolate derretido e o creme até ficar bem homogêneo. Leve para gelar.





Calda de geléia de morango

Ingredientes

- 1 copo americano de morangos picados
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de sobremesa de adoçante xilitol

Modo de preparo

Junte tudo e leve ao fogo baixo até o morango começar a soltar água, vá amassando e mexendo até todos os morangos se desfazerem. Quem gosta de pedacinhos do morango no meio pode acrescentar mais um pouco e mexer até amolecer.





Petit Gateau Low Carb

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 quadradinhos ou 30g de chocolate 70% cacau
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga ghee (pode substituir por óleo de coco ou azeite)
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de sopa de adoçante (xilitol)

Modo de preparo

Coloque o ovo em um recipiente. Derreta a manteiga e o chocolate. Espere esfriar e acrescente o ovo, o adoçante e a farinha de amêndoas. Misture bem até ficar homogêneo. Disponha nas formas untadas e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por mais ou menos 7 minutos.





Brigadeirão Low Carb

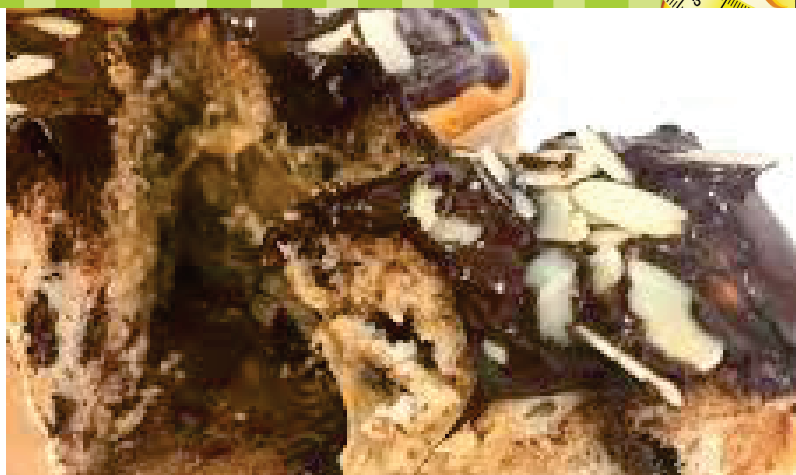
Ingredientes

- 500ml de leite de coco caseiro
- 200ml de água filtrada
- 2 envelopes (24g) de gelatina sem sabor
- 200g de creme de leite
- 150g de whey protein de chocolate (pode substituir por leite em pó)
- 5 colheres de sopa de cacau 100% em pó
- 4 colheres de sopa de adoçante natural (xilitol ou Stévia)

Modo de preparo

Adicione 10 colheres de sopa de água e os dois envelopes de gelatina, misture bem com o garfo e deixe hidratar. Leve a mistura para o microondas por 15 segundos. Retire do microondas e misture bem para ficar tudo homogêneo. Com a gelatina já líquida bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em um recipiente de sua preferência para gelar na geladeira por aproximadamente 3 horas ou até ficar firme.





Chocotone low carb

Ingredientes

- 6 unidades de ovos caipira
- 55g de xilitol
- 250g de farinha de amêndoas
- 1 colher de sobremesa de goma xantana
- 140g de chocolate 80% cacau
- 1 colher de sopa de raspas de laranja
- 2 colheres de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo

Bata os 6 ovos na batedeira, primeiro tire a pele da gema, acrescente o adoçante e depois bata na potência máxima por 5 minutos.

Acrescente todos os demais ingredientes envolvendo bem a massa. Coloque em uma forma de 500g de panetone e leve ao forno aquecido a 200°C até a massa subir, depois disso abaixe a temperatura para 160°C.





Bolo de Chocolate low carb

Ingredientes

5 ovos

½ xícara de coco ralado

1/3 xícara de cacau em pó

1/3 xícara de adoçante (xilitol)

½ xícara de óleo de coco ou manteiga

1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador deixando o fermento por último.

Leve ao forno médio por 25 minutos

Cobertura

200g de nata ou creme de leite

2 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de sopa de adoçante (xilitol)

1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga

Modo de preparo

Misture tudo, leve ao fogo e mexa até ficar cremoso, cubra o bolo com cobertura e sirva.

