

receitas

SAUDÁVEIS 

por Lorena Abreu 



Zona Sul 



. Lorena Abreu	03
. Bobó de frango	04
. Bolinho de abóbora com peixe	05
. Bolo de coco gelado	05
. Bolinho de carne seca com abóbora e requeijão de corte	06
. Bolinho de cenoura low carb com chocolate 70%	07
. Bolo de chocolate 70% (tipo nega maluca)	08
. Browie de caneca low carb	08
. Coxinha de frango	09
. Crepioca de queijo, tomate e ervas	10
. Croquete de carne de panela com requeijão de corte tradicional	11
. Croquete de frango com queijo	12
. Croquete de frango low carb	13
. Croquete de salmão low carb	13
. Dadinho de tapioca assado	14
. Empadinha de bobó de frango	15
. Empadinha de cogumelos com creme de tofú e ervas	16
. Guacamole com Garytos	17
. Leite de coco caseiro	18
. Panin ilow carb recheado de queijo	18
. Muffin caprese	19
. Muffin de abóbora, coco e mirtilo	20
. Muffin de banana com canela	21



. Muffin de brócolis com queijo	22
. Muffin de laranja	
. Muffin low carb de abobrinha com chèvre	23
. Muffin low carb de frango	
. Muffin low carb de tomate	24
. Muffin salgado de tapioca, abobrinha e queijo lactfree	
. Panquequinha salgada	25
. Panquequinha salgada com guacamole	
. Pão de abóbora e pasta de frango com ricota	26
. Pão de queijo com sementes	
. Pão de queijo sem lactose de frigideira recheado com tomate e ervas	27
. Pão low carb	
. Pão low carb recheado com tomate seco e pasta de truta defumada	28
. Pasta de frango com ricota	
. Pãozinho de batata doce de frigideira recheado de queijo e tomate	29
. Pastel proteico recheado de carne moída	30
. Pastinha de frango	
. Pastinha de ricota com cenoura e ervas	31
. Pastinha de tomate seco com tofu e ervas de provance	
. Pizza low carb de couve flor	32
. Pudim de chia com geléia de frutas vermelhas	33
. Sanduíche de pão low carb com carpaccio de salmão, pepino, tomate, alface e molho mostarda	34
. Tostada de pão low carb caprese	35
. Waffle low carb com morangos	36
. Wrap na folha de couve com hummus e salpicão de frango	37



Lorena Abreu é formada em gastronomia tradicional e especializada em alimentação saudável. Atuando na área há cerca de dez anos, ela iniciou no Zona Sul como Gestora Gastronômica e hoje é Expert Zona Sul em Cozinha Saudável!

Nesse Ebook ela vai te ensinar receitas práticas e saudáveis para o seu dia a dia!

[CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS SOBRE A EXPERT LORENA!](#)

Zona Sul 



BOBÓ DE FRANGO



INGREDIENTES:

- . 500g de cubinhos de frango temperado
- . 5 rodela de pimentão vermelho ode
- . 5 rodela de pimentão amarelo (100g)
- . 3 rodela de pimentão verde - opcional (100g)
- . 1/2 cebola roxa ou branca em cubinhos (100g)
- . 1 tomate sem sementes em cubinhos (100g)
- . 4 dentes de alho picadinhos (20g)
- . 300g aipim cozido com pouco de sal
- . 500ml de leite de coco caseiro concentrado*
- . 4 colheres de sopa de molho de tomate assado* (60g)
- . 2 colheres de óleo de coco ou azeite ou azeite de dendê (60g)
- . Sumo de 1 limão (20ml)
- . Coentro picado a gosto
- . Sal marinho a gosto



MODO DE PREPARO:

Bata no processador o aipim com o leite de coco e molho de tomate até virar um purê liso e homogêneo. Reserve.

Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco e doure a cebola e os pimentões. Em seguida, doure o alho. Junte o tomate, o coentro picado e mexa. Após, junte esse refogado no bobó e vá mexendo.

Na mesma frigideira do refogado, aqueça um fio de óleo de coco e com a frigideira bem quente, coloque os cubos de frango e grelhe dos dois lados. Retire da frigideira e reserve.

Coloque os camarões no bobó, mexa bem, prove e vá ajustando o sabor com os temperos. Finalize com coentro e sirva.



SERVE:
4 pessoas



BOLINHO DE ABÓBORA COM PEIXE



INGREDIENTES:

- . 1 filé de peixe branco pronto (grelhado, assado ou cozido)
- . Purê de abóbora ou outro quanto baste para dar liga
- . Temperinhos a gosto (lemon pepper, páprica etc)
- . Ervas frescas a gosto (coentro, sálvia, tomilho, salsinha etc)
- . 4 colheres de sopa de semente de gergelim ou outra a gosto
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Azeite extra virgem para untar



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes, prove e ajuste o sabor. Modele os croquetes e coloque em um tabuleiro untado com azeite. Asse até dourar.



RENDE:
10 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C

BOLO DE COCO GELADO



INGREDIENTES:

- . 8 colheres de coco ralado
- . 2 colheres de farinha de coco
- . 2 colheres de polvilho doce ou tapioca
- . 6 colheres de sopa de leite de coco caseiro
- . 4 colheres de sopa de açúcar de coco ou adoçante
- . Extrato de baunilha
- . 4 ovos
- . 1 colher de chá de fermento em pó

COBERTURA

- . 8 colheres de sopa de leite de coco caseiro
- . 2 colheres de sopa de açúcar de coco ou adoçante



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa e coloque o fermento por último.

Distribua em forminhas de silicone e leve para assar por 15 minutos aprox.



RENDE:
06 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C



BOLINHO DE AIPIM COM CARNE SECA E REQUEIJÃO DE CORTE



INGREDIENTES:

- . 500g de aipim cozido macio
- . Farinha de arroz quanto baste (usar caso o aipim estiver muito mole)
- . 2 colheres de sopa de manteiga ghee
- . Pitada de sal marinho
- . Fio de azeite
- . Cubinhos de requeijão de corte ou queijo curado



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar. Uma massa de modelar que solte da mão. Unte com azeite para modelar. Abra a massa fazendo um furo no meio e recheie com o queijo. Feche e coloque em um tabuleiro forrado com papel manteiga. Asse até dourar, virando de vez em quando até dourar de todos os lados.



RENDE:
10 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C





BOLINHO DE CENOURA LOW CARB COM CHOCOLATE 70%



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de farinha de amêndoas
- . ½ xícara de farinha de aveia
- . ½ xícara de polvilho doce
- . ½ xícara de farinha de arroz integral
- . 1 xícara de açúcar demerara pulverizado
- . ½ xícara de óleo de coco
- . ½ xícara de leite de amêndoas ou água
- . 3 cenouras médias descascadas
- . 1 colher de chá de extrato de baunilha
- . 4 ovos
- . 1 colher de sopa de fermento em pó
- . 200g de chocolate 70% derretido



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos e o açúcar. Em seguida, coloque as cenouras e bata novamente. Acrescente as farinhas aos poucos, a baunilha, leite e o fermento por último.

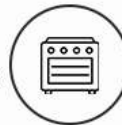
Coloque a massa em uma forma furada untada com óleo de coco e farinha de arroz.

Asse por 40 min. Espere esfriar, desenforme e cubra com chocolate derretido.



RENDE:

1 forma grande



FORNO:

Pré aqueça à 180°C





BOLO DE CHOCOLATE 70%



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de farinha de amêndoas/nozes/macadãmia
- . 1/2 xícara de farinha de arroz integral ou farinha de amaranto
- . 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- . 2 colheres de sopa de amido de milho ou fécula de batata (ou trocar todas as farinhas por 2 xícaras de mix de farinha sem glúten)
- . 1 xícara de água filtrada fervente
- . 1 e 1/2 xícara de cacau em pó
- . 1 xícara de açúcar demerara pulverizado
- . 1/2 xícara de açúcar mascavo (mas pode ser demerara)
- . 4 ovos
- . 2/5 xícara de óleo de coco
- . 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- . Pitada de flor de sal ou sal marinho
- . 1 colher de sopa de fermento em pó
- . 200g de chocolate 70% em Barra sem açúcar para cobertura



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque a água fervente junto com o chocolate em pó e misture bem com a ajuda de um fouet (batedor de arame). Em seguida, coloque o açúcar e continue misturando. Adicione os ovos, um de cada vez e continue misturando. Em seguida, junte o óleo e o extrato de baunilha e misture bem. Peneire os secos por cima da mistura da tigela e vá incorporando delicadamente.

Despeje a massa em uma forma (pode ser quadrada ou com um furo no meio) untada com óleo de coco e farinha de arroz ou amido.

Asse por 40 minutos ou até o palito sair seco. Espere o bolo esfriar, desenforme e cubra com o chocolate derretido.



RENDE:
24 unidades
1 bolo inteiro



FORNO:
Pré aqueça à 180°C

BROWNIE DE CANECA LOW CARB



INGREDIENTES:

- . 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- . 1 colher de sopa de manteiga ghee
- . 2 colheres de sopa de adoçante xilitol ou outro
- . 80g de chocolate em barra 70%
- . Ovo



MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em uma caneca untada com manteiga e misture bem.



RENDE:
01 porção



MICROONDAS:
Aproximadamente 1:10 seg



COXINHA DE FRANGO



INGREDIENTES:

MASSA

- . 600g de batata doce cozida sem casca e sal
- . 6 dentes de alho picadinhos
- . 1 colher de sopa de azeite
- . Farinha de arroz quanto baste
- . Sal marinho e salsinha picada à gosto

RECHEIO

- . ½ cebola picadinha
- . 2 dentes de alho picadinhos
- . 2 xícaras de frango desfiado
- . 4 colheres de sopa de molho de tomate natural

FARINHA FUNCIONAL

- . ½ xícara de gergelim branco ou integral
- . 1/3 xícara de semente de linhaça dourada
- . ½ xícara de amaranto em flocos
- . 2 colheres de sopa de mix de cebola, alho e salsa desidratados
- . 1 colher de sopa de açafraão em pó



MODO DE PREPARO:

Massa: Em uma frigideira anti atedente, aqueça o azeite e doure bem o alho. Em uma tigela, amasse a batata junto com o refogado. Acrescente o restante, misture bem e reserve.

Recheio: Em uma frigideira anti aderente, aqueça o azeite, doure a cebola e em seguida o alho. Coloque a cenoura ralada e mexa bem por 2 minutos em fogo médio aproximadamente. Em seguida, coloque o tofú ou a jaca e refogue por mais 1 minuto. Após, coloque a biomassa, o molho e misture bem até deixar o recheio bem grudadinho e soltar da panela. Coloque um pouco de água ao poucos caso necessário.

Farinha: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até virar uma farinha.

Montagem: Pegue a massa, faça uma "conchinha", coloque o frango e requeijão, feche, modele e passe na farinha. Repita o procedimento em todas. Forre um tabuleiro com papel manteiga e coloque as coxinhas. Asse por 15 minutos ou até dourar.



RENDE:
15 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 180°C





CREPIOCA DE QUEIJO, CEBOLA, TOMATE E ERVAS



INGREDIENTES:

- . 1 ovo
- . 2 colheres de sopa de tapioca
- . 50g de queijo ralado tipo mozzarella de búfala ou parmesão
- . Tomate em cubinhos sem semente a gosto
- . Ervas frescas a gosto
- . Sal marinho a gosto
- . Fio de azeite para untar a frigideira



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, exceto o tomate e o queijo. Misture bem e despeje na frigideira untada com azeite. Assim que firmar, coloque o queijo e o tomate e feche a crepioca. Vire e deixe dourar e derreter o queijo. Sirva em seguida.



RENDE:
1 porção



FORNO:
Pré aqueça à 180°C





CROQUETE DE CARNE DE PANELA COM REQUEIJÃO DE CORTE TRADICIONAL



INGREDIENTES:

- . 500g de carne de panela desfiadinha e molhadinha ou carne de patinho moída refogadinha
- . 1 xícara de farinha de castanha de caju / amêndoas
- . 2 colheres de sopa de azeite
- . ½ xícara de purê de couve flor
- . 2 dentes de alho picadinhos
- . ½ xícara de cebola picadinha
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Cubos de requeijão de corte para recheiar ou tiras de queijo vegano
- . 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- . 1 colher de chá de sal marinho
- . 1 xícara de farinha de linhaça dourada



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça a Manteiga ghee e doure a cebola. Após, acrescente o alho e deixe dourar. Em seguida, acrescente a carne de panela e a farinha de castanha. Mexendo sempre até desgrudar da panela.

Retire a massa e transfira para uma tigela com tampa e leve para a geladeira por 2h. Após esse tempo, unte a mão com azeite ou manteiga. Abra a massa e coloque os cubos de requeijão de corte e modele. Passe na farinha linhaça temperada. Acomode em um tabuleiro e leve para assar em forno pré aquecido por 20 minutos ou até dourar.



FORNO:
Pré aqueça à 230°C





CROQUETE DE FRANGO COM QUEIJO



INGREDIENTES:

MASSA

- . 1 xícara de purê de couve flor (cozido no vapor)
- . 1 xícara de farinha de castanha de caju/amêndoas/gergelim integral
- . Fio de azeite extra virgem
- . 2 dentes de alho picadinhos
- . 1/2 xícara de cebola picadinha
- . Sal marinho a gosto e pimenta do reino a gosto
- . Pedaçoes de queijo cortado em cubos médios
- . Frango
- . 200g de frango cru cortado em cubos
- . Sumo de 42 laranjas
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Azeite

PARA EMPANAR

- 1 ovo levemente batido
- . 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- . 1 colher de chá de sal marinho
- . 1 xícara de farinha de linhaça dourada



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Após, acrescente o alho e deixe dourar e reserve.

Em um liquidificador, coloque o frango, a couve flor cozida e o refogado. Bata tudo até obter uma massa uniforme. Após, retire e transfira para uma tigela. Junte a farinha de castanhas e ajuste o tempero.

Retire a massa e transfira para uma tigela com tampa e leve para a geladeira por 2h. Após esse tempo, unte a mão com azeite ou manteiga e modele os croquetes com os cubos de queijo no meio. Passe no ovo levemente batido e na farinha de linhaça temperada. Acomode em um tabuleiro e leve para assar no forno por 20 minutos ou até dourar.



FORNO:
Pré aqueça à 230°C



CROQUETE DE FRANGO LOW CARB



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de purê de couve flor (cozido no vapor)
- . 1 xícara de farinha de castanha de caju/amêndoas/gergelim integral
- . Fio de azeite extra virgem
- . 2 dentes de alho picadinhos
- . 1/2 xícara de cebola picadinha
- . Sal marinho a gosto e pimenta do reino a gosto
- . 250g de frango desfiadinho pronto
- . Farinha de linhaça dourada quanto baste para empanar



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Após, acrescente o alho e deixe dourar e reserve.

Em uma tigela, junte todos os ingredientes e recheie com o queijo. Em seguida unte a mão com azeite ou manteiga e modele os croquetes com os cubos de queijo no meio. Passe no ovo levemente batido e na farinha linhaça temperada. Acomode em um tabuleiro e leve para assar por 20 minutos ou até dourar.



RENDE:
XXT unidades



FORNO:
Pré aqueça à 230°C

CROQUETE DE SALMÃO LOW CARB



INGREDIENTES:

- . 300g de salmão grelhado/assado desfiado (ou carne moída, atum etc)
- . 1 xícara de farinha de castanha de caju/amêndoas
- . 2 colheres de sopa azeite
- . 2 dentes de alho picadinhos
- . 1/2 xícara de cebola picadinha
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Temperos a gosto: ervas, lemon pepper etc
- . 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- . 1 colher de chá de sal marinho
- . 1 xícara de farinha de linhaça dourada



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Após, acrescente o alho e deixe dourar. Em seguida, transfira para uma tigela e junte o restante dos ingredientes da massa. Prove e ajuste os sabores. Retire a massa e transfira para uma tigela com tampa e leve para a geladeira por 2h. Após esse tempo, unte a mão com azeite ou manteiga. Abra a massa e coloque os cubos de requeijão de corte e modele. Passe na farinha linhaça temperada. Acomode em um tabuleiro e leve para assar em forno pré aquecido por 20 minutos ou até dourar.



RENDE:
06 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 230°C



DADINHO DE TAPIOCA ASSADO



INGREDIENTES:

- . 250g tapioca granulada
- . 500ml leite integral de vaca ou sem lactose
- . 300g queijo coalho ralado
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Plástico filme

Obs: *Pode congelar antes de assar.
Durabilidade de 3 meses na geladeira.*



MODO DE PREPARO:

Em um bowl, misture a tapioca com o queijo ralado, sal e pimenta. Misture bem usando as mãos e reserve. Enquanto isso ferva o leite. Assim que levantar fervura, desligue e despeje no bowl. Misture bem e assim que incorporar, despeje a massa em um tabuleiro forrado com plástico filme. Cubra com outro plástico e deixe descansar. Assim que estiver em temperatura ambiente, leve para a geladeira por 6h. Após, corte a massa ao meio e depois em tiras de 2 dedos de largura e após, em cubos. Asse na air fryer até dourar.



RENDE:
100 unidades





EMPADINHA DE BOBÓ DE FRANGO



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de farinha de arroz integral (240g)
- . 1 xícara de farinha de castanhas (200g)
- . 1 xícara de manteiga ghee gelada (120g)
- . 2 colheres de sopa de sementes variadas (linhaça, gergelim etc) (50g)
- . Sal marinho a gosto
- . 1 gema de ovo para pincelar - opcional
- . 2 xícaras de bobó de frango



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture rapidamente todos os ingredientes até virar uma massa tipo areia molhada.

Forre uma tábua com plástico filme e coloque um pouco de massa. Cubra a massa com mais plástico film e abra com ajuda de um rolo. Use a boca do ramequino e corte as 4 "tampas" da empadinha e retire o excesso de massa. Unte o ramequino com azeite e coloque a massa. Abra bem e recheie. Cubra com a tampa de massa e pincele gema de ovo. Asse por 15 minutos ou até dourar.



RENDE:
04 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C





EMPADINHA DE COGUMELOS COM CREME DE TOFÚ E ERVAS



INGREDIENTES:

- . 2 xícaras de grão de bico* demolhado
- . ½ xícara de manteiga ghee* gelada
- . 1/3 xícara de água ou mais para dar liga
- . 1/3 xícara de sementes de chia, linhaça etc
- . Pitada de sal marinho
- . Gema ou azeite misturado com cúrcuma para pincelar

RECHEIO

- . 2 bandejas de cogumelos frescos fatiados (shitake, paris, Portobello etc)
- . 1 xícara de creme de leite de castanhas* ou tofu batido no liquidificador com pouco de água
- . 5 dentes de alho picadinhos
- . Folhas de tomilho fresco a gosto
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Fio de azeite
- . Azeite trufado para finalizar



MODO DE PREPARO:

Massa: Com a ajuda de um pano ou perfex limpo, esfregue os grãos para tirar o excesso de pele deles. Após, coloque os grãos no liquidificador junto com 1/3 xícara de água, ervas de provance e sal. Assim que a massa estiver batida, retire e transfira para uma tigela. Em seguida, junte a manteiga ghee e as sementes.

Unte uma travessa com azeite e abra a massa. Leve para assar por 5 minutos ou até secar rapidamente. Retire e reserve. Forre uma tábua com plástico filme e abra a “tampa” do empadão, colocando o restante da massa e outra camada de plástico filme por cima da massa e use um rolo ou garrafa para abrir e reserve.

Recheio: Aqueça um fio de azeite e doure o alho. Em seguida, coloque o os cogumelos e salteie. Após, adicione o creme de leite de castanhas e o restante dos ingredientes. Deixe ferver um pouco, prove e ajuste o sabor. Reserve.

Montagem: Coloque o recheio na travessa com a massa já pré-assada, e finalize com a tampa de massa de grão de bico por cima, retirando a segunda camada de plástico e virando cuidadosamente a tampa em cima do recheio, pincele a tampa do empadão com a gema e leve para assar por 25 minutos aprox. ou até a massa ficar sequinha e dourada.



RENDE:
Travessa
aprox. 40 cm



FORNO:
Pré aqueça à 210°C



GUACAMOLE COM GARITOS



INGREDIENTES:

- . 1 abacate pequeno maduro ou 2 avocados
- . Sumo de 2 limões
- . 2 colheres de sopa de cebola roxa picadinha
- . 2 colheres de sopa de sementes variadas (linhaça, gergelim etc) (50g)
- . Coentro picadinho a gosto
- . Gotinhas de tabasco ou 1 colher de café de pimenta dedo de moça picadinha sem sementes
- . Sal marinho a gosto
- . Fio de azeite
- . Nachos de milho marca Garitos para acompanhar



MODO DE PREPARO:

Coloque o abacate em uma tigela e tempere como limão, azeite, sal, pimenta, coentro. Prove e acerte os sabores.



SERVE:
02 pessoas





LEITE DE COCO CASEIRO



INGREDIENTES:

- . 250g de polpa do coco seco fresca
- . 600ml de água filtrada quente



MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata em alta velocidade por 1 minutos para incorporar bem. Após, espere esfriar um pouco, coe e use de acordo com a receita escolhida.



RENDE:
500ml

PANINI LOW CARB RECHEADO DE QUEIJO



INGREDIENTES:

- . 2 colheres de sopa de requeijão de búfala
- . 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- . 2 OVOS
- . 1 colher de chá de fermento em pó
- . Pitada de sal marinho
- . Fatias de queijo mozzarella de búfala a gosto



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte os ingredientes, exceto o queijo mozzarella.

Coloque metade da massa em uma frigideira untada com azeite, as fatias de queijo e cubra com o restante da massa. Tampe a frigideira e deixe firmar.



SERVE:
01 pessoa



MUFFIN CAPRESE



INGREDIENTES:

- . 2 ovos
- . 4 colheres de sopa de qualquer farinha sem glúten ou de amêndoas
- . 4 colheres de sopa de queijo ralado (mozzarella, parmesão etc)
- . 4 tomates cereja cortado em rodelinhas ou cubinhos de tomate sem sementes
- . Orégano seco ou folhas de manjeriço a gosto
- . Pitada de sal marinho
- . 1 colher de chá de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Misture bem e despeje me forminhas de silicone e acomode em um tableiro.

Asse por 20 minutos ou até ficar levemente dourado e com a massa firme.



RENDE:
04 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C





MUFFINS DE ABÓBORA, COCO E MIRTILO



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de purê de abóbora bem lisinho
- . 1 xícara de coco seco ralado
- . ½ xícara de farinha de amêndoas ou farelo de aveia
- . ½ xícara de leite de coco ou outro
- . 1 colher de sopa de óleo de coco
- . 4 colheres de sopa de adoçante xilitol
- . 1 cx de mirtilos frescos
- . 1 colher de chá de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte todos os ingredientes, exceto o mirtilo e o fermento. Misture bem e distribua em forminhas de silicone. Coloque os mirtilos nas forminhas e leve para assar por 20 minutos aproximadamente.



RENDE:
10 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C





MUFFIN DE BANANA COM CANELA



INGREDIENTES:

- . 4 bananas maduras amassadas
- . 4 ovos
- . 100ml de laranja pera
- . ½ xícara de farinha de coco ou amêndoas
- . 3 colheres de sopa de açúcar de coco
- . 2 colheres de sopa de óleo de coco
- . ½ xícara de noz pecã grosseiramente picadas
- . ½ xícara de uva passa
- . Canela em pó e cardamomo à gosto
- . 1 colher de chá de extrato de baunilha
- . 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Distribua em forminhas e asse por 20 minutos ou até o palito sair seco.



RENDE:
12 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C





MUFFIN DE BRÓCOLIS COM QUEIJO



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de brócolis cozidos al dente
- . 4 ovos caipiras/ orgânicos
- . 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- . 1/2 xícara de queijo ralado
- . Fio de azeite
- . Pitada de sal marinho e pimenta do reino
- . 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Bata bem até obter uma textura homogênea. Em seguida, coloque o fermento e misture bem.

Distribua em forminhas de silicone e asse por 20 minutos ou até dourarem. Espere esfriar e guarde na geladeira em um pote com tampa por 5 dias na geladeira ou 3 meses congelado.



RENDE:
08 unidades

MUFFIN DE LARANJA



INGREDIENTES:

- . 1 ovo
- . 120ml de laranja pera
- . Raspas de laranja
- . 2 colheres de sopa de farinha amêndoas
- . 1 colher de sopa de psyllium
- . 3 colheres de sopa de açúcar de coco
- . 1 colher de sopa de óleo de coco
- . 1 colher de chá de extrato de baunilha
- . 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Distribua em forminhas e asse por 20 minutos ou até o palito sair seco.



RENDE:
02 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C



MUFFIN LOW CARB DE ABOBRINHA COM CHEVRE



INGREDIENTES:

- . 2 abobrinhas raladas somente a casca
- . 30g de queijo chèvre aprox.
- . Talho poro picadinho
- . 6 ovos
- . Folhas de tomilho ou outra a gosto
- . Pitada de sal marinho a gosto
- . 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e distribua em forminhas de silicone de cupcake e asse por 20 minutos ou até dourar.



RENDE:
08 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C

MUFFIN LOW CARB DE FRANGO



INGREDIENTES:

- . 300g de filé de frango grelhado temperado
- . 1 xícara de brócolis cozidos al dente
- . 4 ovos caipiras / orgânicos
- . ½ xícara de alho poro
- . 4 colheres de sopa de cebola picadinha
- . 3 dentes de alho picadinhos
- . Açafraão em pó, lemon pepper etc a gosto
- . Fio de azeite
- . Pitada de sal marinho e pimenta do reino
- . 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite, doure a cebola e alho poro e em seguida o alho. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Bata bem até obter uma textura homogênea.

Em seguida, coloque o fermento e misture bem. Distribua em forminhas de silicone e asse por 20 minutos ou até dourarem. Espere esfriar e guarde na geladeira em um pote com tampa por 5 dias na geladeira ou 3 meses congelado.



RENDE:
12 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C



MUFFIN LOW CARB DE TOMATE



INGREDIENTES:

- . 4 tomates cereja cortados em rodelas
- . 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Ervas a gosto
- . 2 ovos
- . 1 colher de chá de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Misture bem e adicione o fermento. Coloque nas forminhas e asse até ficar firme e dourado.



RENDE:
02 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C

MUFFIN SALGADO DE TAPIOCA, ABOBRINHA E QUEIJO LACFREE



INGREDIENTES:

- . 2 abobrinhas raladas somente a casca
- . 4 colheres de sopa de tapioca
- . 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- . 30g de queijo lacfree ou de búfala ralado ou cortado em cubinho
- . 1 alho poro picadinho
- . 4 Ovos
- . Folhas de tomilho ou outra a gosto
- . Pitada de sal marinho a gosto
- . 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e distribua em forminhas de silicone de cupcake e asse por 20 minutos ou até dourar.



RENDE:
08 unidades



FORNO:
Pré aqueça à 210°C



PANQUEQUINHA SALGADA



INGREDIENTES:

- . 1 ovo
- . 2 colheres de sopa de farinha/farelo de aveia sem glúten
- . 1 colher de chá de vinagre de maçã
- . 1 colher de café de fermento em pó
- . Sal marinho a gosto
- . Fio de óleo de coco / azeite



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o azeite. Em uma frigideira anti aderente, aqueça um fio de azeite e com o fogo baixo, coloque a metade da massa e tampe a frigideira.

Assim que firmar, vire e repita o procedimento até acabar a massa.



RENDE:
1 disco

PANQUEQUINHA SALGADA COM GUACAMOLE



INGREDIENTES:

- . 1 ovo
- . 2 colheres de sopa de farinha/farelo de aveia sem glúten
- . 1 colher de chá de vinagre de maçã
- . 1 colher de café de fermento em pó
- . Sal marinho a gosto
- . Fio de óleo de coco/azeite
- . 1 abacate maduro ou 2 avocados
- . Sumo de 2 limões
- . 2 colheres de sopa de cebola roxa
- . Coentro picadinho a gosto
- . Gotinhas de tabasco ou 1 colher de café de pimenta dedo de moça picadinha
- . Sal marinho a gosto
- . Fio de azeite



MODO DE PREPARO:

Massa: Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o azeite. Em uma frigideira antiaderente, aqueça um fio de azeite e com o fogo baixo, coloque a metade da massa e tampe a frigideira. Assim que firmar, vire e repita o procedimento até acabar a massa.

Guacamole: Pique o abacate em cubinhos pequenos usando a ponta da faca e reserve. Coloque o abacate em uma tigela e tempere como limão, azeite, sal, pimenta, coentro. Prove e acerte os sabores. Sirva gelado.



RENDE:
1 disco



PÃO DE ABÓBORA E PASTA DE FRANGO COM RICOTA



INGREDIENTES:

- . 2 colheres de sopa de farinha de castanha ou amêndoas
- . 3 colheres de sopa de purê de abóbora ou batata doce
- . 1 colher de chá de vinagre de maçã ou sumo de limão espremido
- . 1 ovo
- . 1 colher de chá de fermento em pó
- . Pitada de sal marinho



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e bata bem até incorporar. Por último, coloque o fermento e misture bem. Coloque um fio de azeite em uma frigideira anti aderente pequena e com o fogo bem baixo, coloque a massa e tampe. Deixe dourar, vire e repita o procedimento. Retire, corte ao meio e recheie a gosto.



RENDE:
01 unid

PÃO DE QUEIJO COM SEMENTES



INGREDIENTES:

- . 1 colher de sopa de cúrcuma em pó
- . 1 xícara de polvilho doce
- . 1 xícara de polvilho azedo
- . 1 xícara de purê de batata doce amassada
- . 4 colheres de sopa de semente de chia
- . 2 xícaras de queijo curado ralado
- . 2 colheres de chá de sal marinho
- . 4 colheres de sopa de manteiga ghee ou azeite
- . 1 xícara de água filtrada
- . Cubinhos de queijo mussarela ou meia cura para recheiar
- . 2 Ovos



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte os polvilhos, cúrcuma e sal.

Ferva a água com a manteiga e junte na tigela com os ingredientes secos. Misture bem, sovando a massa. Em seguida, junte o queijo os ovos e a semente de chia. Assim que a massa estiver bem uniforme, faça as bolinhas, recheie com os cubinhos de queijo e coloque em um tabuleiro untado com azeite.

Asse por 30 - 35 minutos. Retire e sirva.



RENDE:
30 unid



FORNO:
Pré aqueça à 210°C



PÃO DE QUEIJO SEM LACTOSE DE FRIGIDEIRA RECHEADO COM TOMATE E ERVAS



INGREDIENTES:

- . 3 colheres de sopa de tapioca
- . 2 ovos
- . ½ xícara de queijo parmesão ralado ou outro queijo sem lactose
- . 1 tomate cortado em cubinhos
- . Ervas de provance ou manjericão a gosto
- . Pitada de sal marinho
- . Fio de azeite extra virgem



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture os ovos, tapioca, queijo e sal usando um garfo. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e despeje a massa. Tampe e deixe firmar. Assim que firmar, recheie com os tomates e tempere a gosto. Enrole e sirva.

PÃO LOW CARB



INGREDIENTES:

- . 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou castanha de caju
- . 1 colher de chá de vinagre de maçã
- . Pitada de sal
- . 1 ovo
- . 1 colher de chá de fermento



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Despeje a massa em uma frigideira redonda pequena e com fogo muito baixo, tampe a panela e deixe firmar. Assim que firmar, vire e deixe dourar. Retire e sirva.



RENDE:
01 unid



PÃO LOW CARB RECHEADO COM TOMATE SECO E PASTA DE TRUTA DEFUMADA



INGREDIENTES:

- . 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou castanha de caju
- . 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- . 4 ovos
- . Pitada de sal marinho
- . 1 colher de sopa de fermento em pó
- . 100g de tomate seco picadinho
- . Ervas frescas ou secas a gosto
- . Pasta de truta defumada
- . 100g de truta defumada ou atum ou salmão
- . 6 colheres de sopa de iogurte natural sem açúcar
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Raspinhas de limão siciliano
- . Fio de azeite



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte todos os ingredientes, deixando o fermento por último.

Unte a forminha com azeite e despeje a massa. Leve para assar por 20 minutos ou até dourar e o palito sair seco.

Pasta: em uma tigela junte todos os ingredientes e tempere a gosto.

Sirva o pão fatiado com a pasta de truta.



RENDE:
01 unid



FORNO:
Pré aqueça à 210°C

PASTA DE FRANGO COM RICOTA



INGREDIENTES:

- . 100g de frango desfiado e temperado
- . 4 colheres de sopa de creme de ricota
- . Fio de azeite extra virgem
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Salsinha picadinha a gosto



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte todos os ingredientes. Prove e ajuste os sabores.



RENDE:
01 unid



FORNO:
Pré aqueça à 210°C



PÃOZINHO DE BATATA DOCE DE FRIGIDEIRA RECHEADO DE QUEIJO E TOMATE



INGREDIENTES:

- . 2 colheres de sopa de farinha de castanha ou amêndoas ou outra de sua preferência
- . 1/3 xícara de purê de batata doce
- . 1 colher de chá de vinagre de maçã ou sumo de limão espremido
- . 1 ovo
- . 1 colher de chá de fermento em pó
- . Pitada de sal marinho

RECHEIO

- . 2 fatias de queijo mozzarella de búfala
- . 2 rodelas de tomate
- . Orégano seco a gosto



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e bata bem até incorporar. Por último, coloque o fermento e misture bem. Coloque um fio de azeite em uma frigideira anti aderente pequena e com o fogo bem baixo, coloque a massa e tampe.

Deixe dourar, vire e repita o procedimento. Retire, corte ao meio e recheie a gosto.



RENDE:
1 unidade





PASTEL PROTEICO RECHEADO DE CARNE MOÍDA



INGREDIENTES:

MASSA

- . 1kg de filé de peito de frango
- . Sumo de 1 laranja bahia
- . 4 ovos
- . 3 xícaras de queijo ralado
- . 5 colheres de sopa de tempero desidratado de alho, cebola e salsa
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Fio de azeite extra virgem
- . 1 colher de sopa de fermento em pó
- . Bobina plástica para abrir a massa

RECHEIO

- . 2 xícaras de carne moída refogadinha
- . Salsinha picadinha a gosto



MODO DE PREPARO:

Massa: Em uma tigela, coloque o frango cortado em cubos, sumo de laranja, azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem e deixe pegando sabor por 30 minutos. Coloque o frango temperado e o tempero desidratado de alho, cebola e salsa no processador e bata bem até forma uma massa lisa e homogênea. Em seguida, junte o queijo ralado e misture bem. Após, transfira para uma tigela e adicione o fermento, Misture mais uma vez e reserve. Em uma tigela, junte todos os ingredientes.

Montagem: Com um rolo e bobina plástica, abra a massa e corte com um cortado, recheie e feche o pastel. Pincele com gema e acomode em um tabuleiro anti aderente untado com azeite. Asse por 20 minutos.



RENDE:
15 unid



FORNO:
Pré aqueça à 210°C

PASTINHA DE FRANGO



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de maionese castanha ou ricota de búfala
- . ½ xícara de frango grelhado em lascas
- . 2 colheres de sopa de mostarda djon
- . 1 dente de alho cru
- . ½ xícara de cheiro verde / coentro / hortelã
- . 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- . Sal marinho e pimenta do reino à gosto
- . Água fervente quanto baste



MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes (se for usar a castanha) e triture. Coloque água aos poucos para girar a hélice do liquidificador. Acerte o ponto do molho e os temperos. Conserve na geladeira em pote fechado por até 10 dias.

Opcional: Fazer a pasta e acrescentar a proteína por último.



RENDE:
02 xícaras



PASTINHA DE RICOTA COM CENOURA E ERVAS



INGREDIENTES:

- . ½ xícara de creme de ricota
- . 3 colheres de sopa de cenoura ralada no ralo fino
- . Ervas frescas picadinhas a gosto
- . Fio de azeite extra virgem
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Gotinhas de limão a gosto



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Prove e ajuste os sabores.



RENDE:
01 xícara

PASTINHA DE TOMATE SECO COM TOFU E ERVAS DE PROVANCE



INGREDIENTES:

- . 150g de tomate seco escorrido
- . ½ bloco de tofu soft ou creme de ricota
- . Pitada de sal e pimenta do reino a gosto
- . Ervas de Provence a gosto
- . Fio de água filtrada quanto baste



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma textura lisa e homogênea. Prove e ajuste os sabores.



RENDE:
01 xícara



PIZZA LOW CARB DE COUVE FLOR



INGREDIENTES:

- . 1 xícara de couve flor cru batido no liquidificador/processador até virar uma farofinha
- . 1 xícara de farinha de amêndoas
- . 1 ovo
- . Pitada de sal
- . Fio de azeite
- . 3 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- . 4 colheres de sopa de queijo mozzarella de búfala ralado
- . 1 xícara de tomate em rodela ou 10 tomates cerejas cortados ao meio
- . Folhinhas de manjericão e Orégano seco a gosto



MODO DE PREPARO:

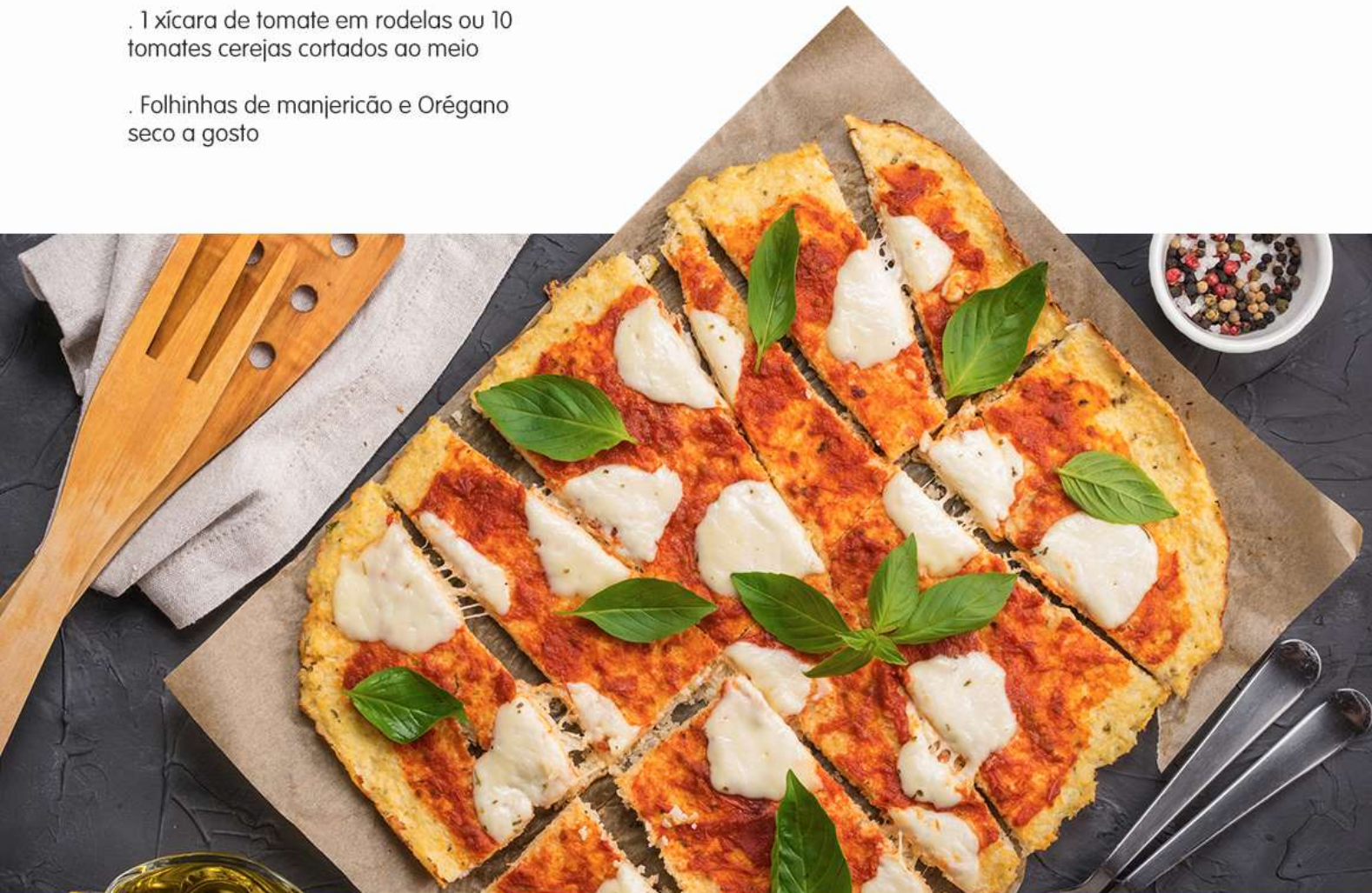
Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Unte uma frigideira média antiaderente com um fio de azeite e despeje a massa e espalhe para ficar uniforme. Asse por 20 min ou até a massa ficar bem sequinha. Use um pano ou luva para segurar no cabo da frigideira e solte a massa com a ajuda de uma espátula. Assim que ela soltar, coloque o molho, o queijo, orégano, tomate e orégano novamente. Volte ao forno e asse até o queijo derreter.



RENDE:
1 unidade



FORNO:
Pré aqueça à 210°C





PUDIM DE CHIA COM GELÉIA DE FRUTAS VERMEHAS



INGREDIENTES:

- . 100ml de leite de coco caseiro concentrado ou leite vegetal A TAL DA CATANHA
- . 5 colheres de sopa de semente de chia
- . Gotinhas de extrato de baunilha
- . Geléia de frutas vermelhas a gosto
- . Folhinhas de hortelã a gosto para decorar



MODO DE PREPARO:

Em uma taça, coloque o todos os ingredientes e misturar bem. Leve para gelar por 1h.

Retire a taça da geladeira, cubra com a geléia e finalize com folhas de hortela.



RENDE:
1 unidade





SANDUÍCHE DE PÃO LOW CARB COM CARPACCIO DE SALMÃO, PEPINO, TOMATE, ALFACE E MOLHO MOSTARDA



INGREDIENTES:

- . 2 fatias de pão low carb
- . Fio de azeite extra virgem
- . 100g de fatias de carpaccio de salmão natural
- . Rodelinhas de pepino fatiado ou rabanete
- . 2 fatias de tomate
- . Folhas de alface frise

MOLHO DE MOSTARDA

- . 2 colheres de sopa de mostarda djon
- . 4 colheres de sopa de água



MODO DE PREPARO:

Molho: em uma tigela, junte todos os ingredientes, misture e ajuste os sabores.

Montagem: grelhe as fatias de pão na frigideira com azeite e coloque a alface, tomate, pepino, salmão e molho. Feche e sirva.



SERVE:
1 pessoa

TOSTADA DE PÃO LOW CARB CAPRESE



INGREDIENTES:

- . 1 fatia de pão sem glúten e low carb
- . 2 rodelas de mozzarella de búfala fresca tipo bola
- . 2 rodelas de tomate
- . Fio de azeite extra virgem
- . 2 colheres de sopa de molho pesto* para finalizar



MODO DE PREPARO:

Aqueça uma frigideira anti aderente com um fio de azeite e grelhe o pão dos dois lados. Após, coloque a mozzarella, o tomate e leve ao forno para gratinar. Após, sirva com molho pesto.



SERVE:
1 pessoa



WAFFLE LOW CARB COM MORANGOS



INGREDIENTES:

- . 1 ovo
- . 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- . 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- . 1 colher de sopa de farelo de aveia
- . 1 colher de chá de psyllium - opcional
- . 1 colher de café de essência de baunilha
- . 1 colher de sopa de açúcar demerara ou outro adoçante à sua escolha
- . 1 xícara de leite de coco caseiro* ou outro leite vegetal
- . 1 colher de chá de fermento em pó
- . Morangos, mel, iogurte, granola etc para finalizar



MODO DE PREPARO:

Coloque todos ingredientes em um liquidificador e bata bem até obter uma textura lisa e homogênea. Após, adicione o fermento e misture novamente. Despeje a metade da massa na máquina de waffle e deixe dourar.

Retire e repita o processo com o restante da massa.



RENDE:
02 unidades





WRAP NA FOLHA DE COUVE COM HUMMUS E SALPICÃO DE FRANGO



INGREDIENTES:

- . 2 folhas de couve manteiga
- . 100g de tofu defumado ralado ou frango
- . 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- . 2 colheres de sopa de repolho roxo ralado
- . Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- . Cheiro verde picadinho à gosto
- . 400g de grão de bico cozido
- . 2 colheres de sopa de sumo de limão
- . 2 colheres de sopa de tahini
- . 2 dentes de alho
- . Sal marinho e pimenta do reino
- . Fio de óleo de gergelim torrado a gosto
- . Salsinha ou hortelã fresca a gosto



MODO DE PREPARO:

Em um processador, coloque todos os ingredientes e bata bem até obter uma textura lisa e homogênea. Prove e ajuste ao sabor. Deixar de molho por 8h e após cozido, tirar a pele.

Em uma panela com água fervente, coloque as folhas de couve e deixe por 30 segundos, retire e coloque em uma tigela com água fria enquanto prepara o salpicão.

Em uma tigela, misture todos os ingredientes do salpicão, acerte os temperos e reserve. Seque bem as folhas de couve, coloque o salpicão e enrole as folhas. Corte ao meio e sirva com uma salada de folhas ou legumes.



RENDE:
02 unidades





 zonasul.com.br

 [zonasulsupermercado](https://www.instagram.com/zonasulsupermercado)

 [zonasulsupermercado](https://www.facebook.com/zonasulsupermercado)

 [Gastronomicarioca](https://open.spotify.com/playlist/Gastronomicarioca)

 [SuperZonaSulVideos](https://www.youtube.com/channel/UCSuperZonaSulVideos)

 [zonasulsupermercado](https://www.tiktok.com/@zonasulsupermercado)

 [Gastronomicarioca](https://www.instagram.com/Gastronomicarioca)