

Beijinho de Coco Low Carb

Ingredientes

- 200 g [creme de leite](#) light
- 100 g [coco ralado](#) seco
- 200 ml [leite de coco](#)
- A gosto [adoçante](#)
- A gosto [coco ralado](#) para enrolar
- A gosto [cravo da índia](#)

Modo de preparo

1. Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada.
2. Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira.
3. Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher.
4. Mantenha guardado na geladeira.

Dicas

Se usar coco ralado fresco, basta dispensar o uso do leite de coco.

Cheesecake Low Carb

Ingredientes:

Crosta

- 1 xícara de farinha de aveia;
- 50 gramas de manteiga;
- 1 gema de ovo;
- 1/2 colher de chá de fermento em pó.

Recheio

- 150 gramas de cream cheese light;
- 220 gramas de creme de ricota;
- adoçante a gosto;
- suco de 2 limões;
- raspas de 1 limão;
- 4 ovos;
- 1 xícara de framboesa;
- 1 1/2 colher de chá de essência de baunilha.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da crosta. Forre uma forma redonda com papel manteiga e coloque a massa espalhando no fundo da forma. Leve ao forno a 200 graus por 10-15 minutos. Retire e deixe esfriar. Reduza a temperatura do forno para 150 graus. Bata o queijo com os ovos até ficar homogêneo.

Adicione adoçante, baunilha, suco e raspas de limão. Coloque a framboesa numa panela e aqueça até ferver. Misture as framboesas com uma colher.

Quando estiverem desmanchados, passe em uma peneira para tirar sementes. Espalhe a mistura de queijo e ovo por cima da crosta. Coloque a framboesa por cima e espalhe com cuidado por toda superfície. Volte ao forno a 150 graus por 45-60 minutos. Sirva desenformado.

Brownie Low Carb

Ingredientes:

- 4 ovos;
- adoçante a gosto;
- 100g de chocolate amargo >70% de cacau.;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 200 g de manteiga;
- 1 pitadinha de sal.

Ganache

- 100 gramas de cream cheese light
- 1/2 xícara de creme de leite;
- 50 gramas de chocolate amargo >70% de cacau;
- 1 colher de chá de canela;
- 1 colher de chá de gengibre seco em pó;
- 1/2 colher de chá de cravo da índia;
- adoçante a gosto;
- 1 colher de sopa de raspas de laranja.

Modo de preparo:

Bata os ovos e adoçante até ficar aerado e adicione uma pitadinha de sal e baunilha. Derreta o chocolate e a manteiga junto no micro-ondas ou em banho-maria. Misture tudo com os ovos e bata novamente. Forre uma forma com papel manteiga e coco ralado. Leve ao forno a 210 graus, por 10 minutos. Espere amornar e leve ao refrigerado. A massa irá murchar, o que é normal.

Para o ganache: pique o chocolate em pedacinhos, misture cream cheese, creme de leite, adoçante, especiarias e o chocolate numa panela e aqueça. Deixe o chocolate derreter e depois ferva a mistura por 2 minutos misturando sempre até ficar homogênea. Retire do fogo e deixe esfriar, depois leve ao refrigerador. Desenforme o brownie e espalha a ganache por cima. Finalize com raspas de laranja e sirva.

Torta de maçã Low Carb

Ingredientes:

Crosta

- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- 1 xícara de gergelim torrada;
- 150 gramas de manteiga;

- 1 ovo;
- 1 colher de chá de fermenta química em pó;
- 1 pitadinha de sal;
- adoçante a gosto.

Cobertura

- 2 maçãs;
- adoçante a gosto;
- 2 colheres de chá de canela;
- 4 colheres de sopa de coco ralado;
- 4 colheres de sopa de manteiga.

Modo de preparo:

Misture a farinha com gergelim torrado, adoçante, fermento químico e sal. Derreta a manteiga e incorpore aos ingredientes secos. Adicione o ovo e misture bem. Leve essa massa para descansar no refrigerador por meia hora. Depois divida em duas partes e abra a massa. Coloque em duas assadeiras cobertas com papel manteiga. Leve para assar rapidamente no forno por 5 minutos a 200 graus, reduza a temperatura para 180 graus.

Retire casca das maçãs e sementes e corte em fatias. Incorpore ao coco ralado, canela e adoçante. Espalhe as fatias de maçã por cima da crosta. Coloque uns pedacinhos de manteiga por cima e volte ao forno por mais 30 minutos. Quando estiver douradinho, sirva!

Trufas Low Carb

Ingredientes:

- 1/2 xícara de amêndoas cruas;
- 1/4 xícara de castanhas de caju cruas;
- 1/4 xícara de nozes cruas;
- 2 colheres de sementes se chium;
- adoçante a gosto;
- 4 colheres de creme de leite fresco;
- 100 gramas de chocolate amargo >70% de cacau.

Modo de preparo

Bata todas as oleaginosas e sementes no liquidificador até obter uma espécie de farinha. Adicione o adoçante. Misture tudo com creme de leite fresco até obter um creme. Se quiser mais macia adicione mais creme de leite.

Deixe a massa descansar no refrigerador por 30 minutos e depois modele bolinhas. Coloque no freezer por 30 minutos. Derreta o chocolate amargo no micro-ondas ou em banho-maria. Mergulhe as bolinhas no chocolate. Coloque em cima de uma forma coberta com filme plástico. Volte ao refrigerador e quando estiver duro, sirva.

Creme de chocolate Low Carb

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de leite de coco;
- 100 gramas de chocolate amargo >70%;
- 3 colheres de chá de gelatina em pó;
- adoçante ao gosto.

Modo de preparo:

Aqueça o leite de coco até ferver e derreta o chocolate amargo nesse leite. Derreta a gelatina na mistura. Incorpore tudo muito bem. Despeje essa mistura em copos e leve para a geladeira por 4 horas ou até ficar bem cremoso e consistente. Sirva!

Bolachinha Low Carb

Ingredientes:

- 50 gramas de manteiga;
- 1 ovo;
- 1/3 xícara de erythritol + 1/6 colher de chá de stevia;
- 1 colher de sopa de sementes de chia;
- 2 xícaras de farinha de amêndoas;
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó;
- 2 colheres de chá de essência de baunilha.

Modo de preparo:

Derreta a manteiga em uma frigideira até ficar bem douradinha. Adicione a farinha de amêndoas e fermento e misture bem. Adicione a chia e o adoçante e incorpore tudo. Deixe derreter. Em seguida adicione ovo e baunilha. Faça bolas com a massa e leve ao freezer por 1 hora. Tire do freezer e corte a massa em fatias finas.

Coloque em forma e leve ao forno a 200 graus por cerca de 15 minutos. Quando estiver dourado e crocante sirva. Guarde em compotas fechadas e local seco para não murchar.

Cones de coco Low Carb

Ingredientes:

- 2 xícaras de coco desidratado e ralado;
- 2 ovos;
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido;
- adoçante a gosto;
- raspas da casca de 2 limões.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um bowl. Deixe essa mistura descansar por 10 minutos para o coco absorver o líquido. Modele cones ou bolinhas pequenas

com as mãos. Coloque em forma untada com óleo de coco e leve ao forno a 180 graus por 15-20 minutos ou até dourar. Sirva!

Doce de abóbora Low Carb

Ingredientes:

- 500 g de abóbora moranga descascada;
- ½ xícara de xilitol;
- cravo e canela a gosto;
- 200 ml de creme de leite light;
- coco ralado sem açúcar.

Modo de preparo:

Corte a abóbora sem casca em pequenos pedaços. Coloque em uma panela e adicione o xilitol e os cravos. Tampe e deixe ferver em fogo baixo mexendo sempre para que não queime por 20 minutos ou até estar bem cozida. Retire do fogo, incorpore o creme de leite e misture bem. Se preferir, leve para bater no liquidificador. Incorpore coco ralado e canela e sirva!

Pudim Low Carb

Ingredientes:

- 7 ovos inteiros;
- 200 ml de creme de leite light;
- 200 ml de leite de coco;
- 50g de coco ralado;
- 4 colheres de sopa de xilitol.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes com auxílio de um fouet ou bata no liquidificador. Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com um pouco de água em uma forma de pudim. Despeje a mistura na forma de pudim e leve ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos. Retire, espere esfriar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva!

Queijadinha diet sem leite condensado

Ingredientes

- 4 gemas peneiradas
- 1 ovo (peneire a gema)
- 1 colher (sopa) de margarina *light* sem sal
- 1/2 caixa de creme de leite *light*
- Essência de coco e baunilha a gosto
- 3 colheres (sopa) de adoçante stevia
- 100 g de coco seco ralado parcialmente desengordurado e sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado na hora

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes, seguindo a ordem indicada, e distribua em forminhas.
2. Leve ao forno médio preaquecido (180 °C) por aproximadamente 25 minutos ou até dourarem.