

## Creme de abacate

### Ingredientes:

- ½ abacate;
- 1 colher de sopa de nata;
- adoçante a gosto;
- 60 ml de suco de limão natural

## Hommus de Grão de Bico

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico de molho por 6 horas
- 1 xícara (chá) de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1 limão espremido
- 1 dente de alho pequeno
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal marinho
- 1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva
- Água do cozimento do grão
- Páprica para enfeitar

### Modo de Preparo

- Escorra a água do grão de bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão.
- Adicione sal. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.
- Quando terminar, peneire os grãos e reserve a água de cozimento.
- Coloque o grão de bico em um processador de alimentos e triture bem.
- Adicione o tahine, suco do limão, cominho e azeite.
- Continue a bater até obter a textura desejada.
- Se o homus é muito grosso, adicione um pouco da água de cozimento.
- Sirva com um pouco de azeite bom e salsinha picada e enfeite com páprica.

## Canoas de abobrinha

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho espremidos
- 300 g de carne moída (patinho)
- Sal e pimenta-do-reino
- ½ colher (chá) de orégano
- ½ colher (sopa) de raspas de limão
- 3 abobrinhas médias cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Parmesão ralado para polvilhar

### Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo em fogo médio e refogue o alho. Acrescente a carne e refogue até ficar bem soltinha. Fora do fogo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, o orégano e as raspas.
2. Retire parte da polpa das metades de abobrinha, formando "canoas" (cuidado para não perfurar as cascas), e misture a polpa picada ao recheio de carne, juntamente com os ovos levemente batidos e o requeijão.
3. Recheie as "canoas", disponha em refratário, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio preaquecido (180°C) por 20 minutos.

Retire o papel, polvilhe o parmesão e leve de volta ao forno até gratinar.

## Quiche de espinafre com farinha de amêndoas

- Dificuldade Médio
- Preparo Demorado (+45 minutos)
- Rendimento 6 fatias

### Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de [farinha de amêndoa](#)
- 1/4 xícara (chá) de [azeite de oliva](#) (acrescente um pouquinho mais se a massa ficar esfarelada)
- 1 pitada de [sal](#)
- 1 maço de [espinafre](#) lavado (recheio)
- 4 unidades de [ovo](#)
- 1/4 xícara (chá) de [creme de leite](#) fresco (ou leite vegetal: de castanha, amêndoa, aveia)
- 1 colher (chá) de [fermento químico](#) (recheio)
- 1 xícara (chá) de [queijo parmesão](#) ralado (recheio)

### Modo de preparo

Em um bowl, misture todos os ingredientes da massa (farinha de amêndoa, azeite e sal) até formar uma massa. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma média de aro removível. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 15 minutos. Reserve. Refogue o espinafre com 1 fio de azeite por 2 minutos. Junte aos ovos, ao creme de leite, ao fermento e ao parmesão, misture bem e coloque sobre a massa. Leve ao forno por mais 20 minutos ou até assar completamente (ou faça o teste do palito).

## Pão de micro-ondas low carb

- Dificuldade Fácil
- Preparo (até 15 minutos)
- Rendimento 1 unidade

### Ingredientes

- 2 unidades de [ovo](#)
- 4 colheres (sopa) de [requeijão](#)
- 2 colheres (chá) de [fermento químico](#)
- 1 colher (sobremesa) de [sementes de gergelim](#) preto (ou branco)
- • [sal](#) a gosto
- • [pimenta](#) a gosto
- 

### Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes, menos o gergelim, em um bowl e mexa bem, até formar um creme. Espalhe em um prato raso grande (ou divida em dois pratos rasos pequenos) e polvilhe o gergelim. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e meio ou até o “pão” secar. Espere esfriar um pouco antes de manusear.

Sugestão: sirva com [homus](#) (pasta de grão-de-bico) ou corte em duas partes, recheie a gosto e doure na sanduicheira.

## Bolinho salgado proteico de frango com alho-poró

- Dificuldade Fácil
- Preparo Médio (de 30 a 45 minutos)
- Rendimento 10 unidades

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de [inhame \(cará\)](#) cozido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de [frango](#) cozido, temperado e desfiado
- 2 colheres (sopa) de [sementes de girassol](#)
- 1 unidade de [ovo](#)
- 1/2 xícara (chá) de [farinha de amêndoa](#)
- 1 talo de [alho-poró](#)
- 1 dente de [alho](#)
- 4 unidades de [azeitona](#) picadas
- 3 unidades de [cebolinha-verde](#) picadas
- • [sal](#) a gosto
- • [pimenta](#) a gosto
- • [azeite de oliva](#) (1 fio)

### Modo de preparo

#### Da massa:

Processe 1 xícara do frango cozido, o inhame, a semente de girassol, o ovo, a farinha de amêndoas, o sal e a pimenta até virar uma pasta. Reserve.

#### Do recheio:

Refogue o alho-poró e o alho no azeite, junte o restante do frango, a azeitona e a cebolinha. Reserve.

#### Do bolinho:

Abra um disco da massa na mão, coloque um pouco do recheio no meio e feche em formato de bolinha. Passe no amaranto em flocos para empanar (ou na aveia, farinha de linhaça...). Asse em forno 200 graus por 30 minutos, virando na metade do tempo ou até dourar.

## Muffin low carb de atum com creme de ricota de búfala

- Dificuldade Médio
- Preparo Médio (de 30 a 45 minutos)
- Rendimento 6 unidades

### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de [farinha de amêndoa](#) (ou de outra oleaginosa)
- 2 unidades de [gema de ovo](#)
- 1 colher (sopa) de [manteiga ghi \(ou ghee\)](#)
- 1 colher de [queijo parmesão](#) ralado
- 2 colheres (sopa) de [leite de amêndoas](#)
- 1 colher (chá) de [alho](#) em pó
- 1/2 colher (chá) de [fermento químico](#)
- 1/2 lata de [atum](#) ralado
- 1 unidade de [cenoura](#) pequena ralada
- 1 colher (sopa) de [creme de ricota](#) de búfala (ou normal)
- 4 unidades de [tomate](#) do tamanho pequeno, cortados em rodela finas
- [salsinha](#) picada a gosto
- [sal marinho](#) ou rosa a gosto

### Modo de preparo

Misture a farinha de amêndoa, os ovos, a ghee, o parmesão, o leite de amêndoas e o alho em pó num bowl. Por último, acrescente o fermento. Em seguida, distribua a massa em forminhas de silicone formando a base e as laterais. Reserve.

Para o recheio, junte o atum, a cenoura ralada, o creme de ricota, os tomatinhos e a salsinha e coloque-o por cima da forminha. Cubra com o restante da massa e leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos.

## Espaguete de abobrinha com molho de tomate

Nível de dificuldade: Fácil

- Calorias: 250 por porção
- Categoria: Geral
- Dificuldade: Fácil
- Rendimento: 1 porção
- Tempo de Preparo: Rápido (até 30 minutos)
- Tipo: Prato principal

## Ingredientes

- . 1 dente de alho ralado
- . 1 abobrinha cortada em lâminas finas (como se fosse espaguete)
- . 1/2 cebola pequena picada
- . 1/2 xícara (chá) de polpa de tomate
- . 1 tomate sem sementes picado
- . Azeite de oliva extravirgem
- . Sal a gosto

## Modo de preparo

Doure o alho em um fio de azeite. Desligue o fogo. Sem deixar esfriar, acrescente a abobrinha e coloque sal a gosto.

### Prepare o molho

Em uma panela, doure a cebola em um fio de azeite, despeje a polpa de tomate até começar a ferver, acrescente o tomate picado, mexa devagar e desligue o fogo, ajustando o sal. Monte o espaguete em formato de ninho e coloque o molho de tomate no centro. Decore com folhas de manjeriço e sirva.

## Panqueca low carb com frango

- **Dificuldade** Fácil
- **Preparo** (até 15 minutos)
- **Rendimento** 1 unidade

### Ingredientes

- 4 unidades de [clara de ovo](#)
- 1 colher (sopa) de [farelo de aveia](#)
- 1 pitada de [sal](#) e pimenta-do-reino
- 5 colheres (sopa) de [frango](#) cozido e desfiado (ou carne moída refogada)
- 2 colheres (sopa) de [molho de tomate](#)
- 1 colher (sopa) de [queijo](#) meia cura

### Modo de preparo

Bata as claras com o farelo de aveia, o sal e a pimenta. Prepare a panqueca numa frigideira média antiaderente untada com 1 fio de azeite. Doure dos dois lados e recheie com o frango desfiado (ou a carne moída). Sirva com o molho e o queijo ralado

## Arroz de couve-flor com ghee

- **Dificuldade** Fácil
- **Preparo** Pá-pum (até 15 minutos)
- **Rendimento** 4 porções

## Ingredientes

- 1 unidade de [couve-flor](#) pequena inteira
- 1/4 unidade de [cebola](#) picada
- 1 punhado de [sal](#)
- 1/2 colher (sobremesa) de [manteiga ghi \(ou ghee\)](#) (manteiga clarificada)
- [água](#) fervente

## Modo de preparo

Mergulhe a couve-flor inteira na água e retire em seguida. Escorra bem, pique em pedaços e bata rapidamente no liquidificador. Reserve. Refogue a cebola com a manteiga ghee, junte a couve-flor e já desligue o fogo. Ajuste o sal. Sirva quente ou use no recheio do charuto.