E-book Receitas para um Café da Manhã Low Carb

Milena Fioravante Nutricionista CRN 26.956
Priscila Marques Nutricionista CRN 15.873
Sheila Mustafá Nutricionista CRN 15.876

PANQUECA PROTÉICA

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colh (sopa) farinha de amêndoas
- 1 colh (sopa) de aveia em flocos
- 1 colh sopa água
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Opcional: 1 colh sobremesa de creme de ricota

Modo de Preparo:

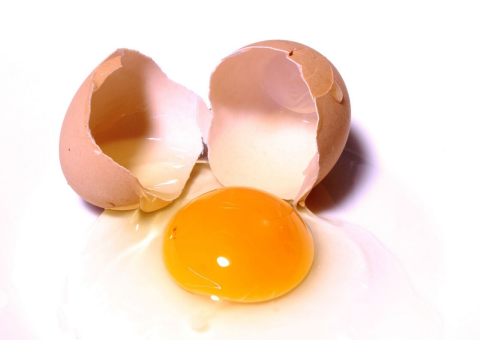
1. Coloque todos os ingredientes em uma tigelinha e misture bem com auxílio de um garfo ou fuê.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente. Se achar necessário, unte com azeite. Despeje a mistura e doure dos dois lados;

Para acompanhar, você pode optar por pasta de amendoim ou castanhas, homus, cotagge ou patê de abacate.

Patê de Abacate

- ½ avocado maduro
- caldo de ¼ de limão
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal a gosto

Regue o avocado com o caldo de limão, o azeite e amasse com um garfo para formar uma pastinha. Tempere com sal e sirva a seguir.



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:

- 200ml de bebida de amêndoas ou iogurte proteíco de boa qualidade
- 1 col. sopa de chia em grãos
- 4 col. frutas vermelhas (amora / mirtilo / morango) congelados
- 2 col. sopa de abacate/avocado
- stevia / taumatina (algum adoçante natural, se achar necessário).

BEBIDA DE AMÊNDOAS CASEIRA:
1XÍC DE AMÊNDOAS DE MOLHO POR 12H, DESCARTE A ÁGUA E LIQUIDIFIQUE COM 3XÍC DE ÁGUA DE COCO (OU ÁGUA). COE EM PANO FINO!

Modo de Preparo:

Deixe a bebida de amêndoas/iogurte com 1 col. de sopa de chia na geladeira, durante a noite. No dia seguinte liquidifique os demais ingredientes. Consuma em seguida.

Dica para substituir seu café da manhã por um smoothie:

Use sempre uma fruta congelada (pensando em low carb: morango, amora, framboesa, maracujá e acerola) para dar textura e consistência cremosa + bebida (iogurte / bebida vegetal / leite) + 1 porção de fibras (para aumentar saciedade) + 1 antioxidante (pode ser canela, gengibre, pimenta, chia...).

GRANOLA LOW CARB

Ingredientes:

100g de amêndoas
100g de castanha de caju
50g de nozes
50g de semente de abóbora sem casca
50g de macadâmia
50g de semente de linhaça
50g de coco em fita sem açúcar
1 col. sobremesa de canela
1 col. chá de extrato de baunilha
1 col. sopa de açúcar de coco
4 col. sopa de óleo de coco
1 pitada de sal

Para variar os sabores experimente colocar cacau em pó, gengibre ou raspas de laranja.

Modo de Preparo:

Pique as castanhas e amêndoas grosseiramente e misture os demais ingredientes envolvendo bem. Disponha a granola em assadeira untada com papel manteiga e leve para assar por 40 minutos a 160 graus, mexendo sempre a cada 10 minutos. Desligue o fogo, deixe esfriar e armazene em pote seco e bem fechado.

Com que acompanhar sua granola para manter o low carb:

Você pode comer a granola com iogurte de boa qualidade (Atenção ao rótulo dos ingredientes, quanto mais simples melhor: leite + fermento), bebida de coco ou amêndoas, com uma fruta, como Kiwi ou frutas vermelhas... com soothie...

MUFFIM DE ABÓBORA E SEMENTES

Ingredientes:

02 ovos;
½ xícara de chá de abóbora cozida;
¼ xícara de farinha de amêndoas (ou farinha Zaya);
2 colheres de sopa de semente de abóbora de girassol;
1 colher de chá de chia ;
Sal e temperos a gosto;
1 colher de chá de fermento químico.

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, abobora, farinha, sal temperos até obter uma mistura homogênea. Acrescente as sementes e mexa.Despeje a massa em formas de muffins, coloque as sementes de abóbora por cima de cada um e leve ao forno para assar (forno médio 170°C- 220°C graus) por 25-30 minutos até dourar.

Para um café da manhã low carb e antioxidante:
Coma com 1 copo de suco
(1 folha de couve orgânica + 4 morangos orgânicos+ 3 folhas de hortelã e água)

PÃO LOW CARB

Ingredientes:

4 ovos (de preferência caipiras e orgânicos);
1 xícara de farinha de amêndoas;
1/2 xícara de farinha de aveia;
2 colheres sopa azeite;
1 colher de sopa de cada uma: linhaça, chia, gergelim;
1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
1 colher de chá de sal;
1 colher de sob rasa de fermento em pó;
2 colheres sopa parmesão ralado;

Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes secos.
Acrescente os ovos e misture até ficar homogêneo. Coloque em uma forma pra pão e polvilhe o parmesão ralado.
Asse em forno pré-aquecido a 180C por 20 minutos ou até dourar.

Coma com 1 ovo pochê ou mexido com cúrcuma e temperinhos naturais (orégano, mangericão, alecrim), homus, cottage, etc.

Dica

Congele o pão em fatias e na hora de consumir aqueça diretamente na frigideira, forninho ou air fryer.

LEITE DOURADO

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de bebida de coco ou bebida de amêndoas;
1 colher (sopa) de mel, néctar de coco ou adoçante de sua preferência;
1 colher (chá) de açafrão-da-terra ou cúrcuma;
¼ colher (chá) de gengibre em pó;
¼ colher (chá) de cardamomo em pó;
¼ colher (chá) de canela em pó ;
2 colheres (sopa) de água quente.

Modo de Preparo:

Em uma tigela, adicione e misture o mel, o açafrão, o gengibre, o cardamomo e a canela. Misture bem. Em seguida, acrescente a água quente e mexa para dissolver o mel. Junte a bebida vegetal e sirva.

Benefícios do leite dourado (Golden milk):

- Ação anti-inflamatória
- Melhora imunidade
- Efeito antioxidante, combate o envelhecimento celular.
- Aumenta níveis de hormônios que levam ao bem estar (pode ser um bom aliado no manejo do stress e ansiedade).

Quem Somos

Priscila Marques - Nutricionista Especialista em nutrição clínica - nutrição funcional - especialista em fitoterapia (uma das minhas paixões).
Atende no Brooklin e Moema:
Rua Furnas, 75 - Brooklin - tel 5505 1200
Rua Álvaro Rodrigues, 182 - tel: 5561 3868
Clínica Atrium - Rua Graúna, 315 - tel. 2338 4060
@nutri_pri_marques

Milena Fioravante – Nutricionista

Doutora em Clínica Médica - UNICAMP
Atende no Brooklin e Moema:
Rua Furnas, 75 - Brooklin - tel 5505 1200
Av. Iraí, 300 - Cj 601 - Moema - tel 5093-3921| 96445-1045
@milenafioravante.nutri

Sheila Mustafá- Nutricionista

Pós graduada em Nutrição Clinica Funcional e Fitoterapia - Esteticista facial e corporal - Especialista em Nutrição Estética- Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF) - Docente do curso de Pós graduação em Nutrição Clínica Funcional.
Atende na Vila Nova Conceição:
Rua Cel. Artur de Paula Ferreira, 59 conj.43 -
tel 996326011|3841-0008
www.sheilamustafa.com.br
@sheilamustafa

Este e-book é gratuito!
As imagens servem apenas para ilustrar e foram retiradas do Google ou arquivo próprio.