



90D

#eliminandopesos

Receitas Verão



Picolé Low Carb

Ingredientes:

- 400ml de creme de leite
- 1 col. sopa de cacau em pó
- 100ml de leite de coco
- Essência de baunilha e xilitol a gosto

Como preparar:

Bata o creme de leite na batedeira por 7 minutos. Em seguida, acrescente o cacau em pó e bata novamente. Acrescente o leite de coco, a essência de baunilha e o xilitol. Coloque em forminhas e leve ao congelador por volta de 4 horas.



Creme de Abacate com iogurte natural e Limão

Ingredientes:

- 1 abacate (pode ser pequeno)
- 1 iogurte natural desnatado
- pedras de gelo e limão espremido à gosto
- pode colocar algum adoçante de sua preferência

Como preparar:

Bata tudo no liquidificador. Antes de servir pode utilizar rasps de limão para dar um toque.



Trouxinha de chocolate com mousse de maracujá PROTÉICO

Ingredientes:

- Polpa de maracujá (usei polpa da fruta mesmo, mas pode ser aquelas congeladas)
- 1 scoop de whey de baunilha
- 2 colheres de leite em pó
- 100ml de água
- 1 colher de sopa de xilitol (ou qualquer adoçante de sua preferência)

Como preparar:

Derreta o chocolate de sua preferência usei o 70% e passe nas forminhas de silicone. (O chocolate pode ser amargo ou ao leite zero açúcar). Leve para a geladeira até endurecer. Para o recheio bata os ingredientes. Feito isso, só colocar nas forminhas (com o chocolate já endurecido) e levar para o freezer por umas 2 horinhas. Depois só desenformar.



Vitamina de iogurte natural, maracujá, banana e chia

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 banana madura
- 1 maracujá pequeno (bater com as sementes)
- 1 colher de sopa de chia

Como preparar:

Basta bater tudo no liquidificador e pronto!!!
Se quiser mais geladinho adicione pedras de gelo!



Pudim de coco low carb

Ingredientes:

- 200ml de leite de coco light
- 1 caixinha de creme de leite light
- 4 colheres de xilitol (quem gosta mais doce acrescenta mais 2)
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 gelatina s sabor já dissolvida em 3 colheres de água quente

Como preparar:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos, coloque numa forma e leve para geladeira por 3 horas ou até ficar firme.

Dica: untar a forma com óleo de coco ou qualquer outro óleo para facilitar na hora de desenformar.



Picolé Magnum Fit

Ingredientes:

- 500g de iogurte grego zero
- 50g de xilitol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 150g de chocolate amargo zero açúcar para cobertura

Como preparar:

Misture manualmente o iogurte e o xilitol, despeje na forma para picolé e leve à geladeira.

Derreta uma barra de chocolate amargo em espaço de 20 segundos de microondas ou em banho-maria, espere a temperatura baixar um pouco.

Depois que as formas com os picolés estiverem bem congeladas, dê-lhes banho com o chocolate e congele novamente.



Sorvete caseiro de maçã e banana fitness

Ingredientes:

- 2 copos de iogurte natural desnatado
- 1 banana bem madura
- 1 maçã sem casca
- ¼ de xíc. chá de leite desnatado
- 1/3 de xíc. chá de leite desnatado em pó
- 2 col. chá de mel
- 1 col. chá de extrato de baunilha
- 1 col. chá de suco de limão
- 2 envelopes de adoçante dietético em pó (opcional)
- ¼ de col. chá de canela em pó

Como preparar:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção de um copo de iogurte, durante cinco minutos ou até adquirir uma massa homogênea e cremosa.

Adicionar o iogurte reservado e bater de novo, rapidamente. Passar a massa para um pote e levar ao congelador por três horas. Tirar do congelador e deixar o sorvete descansar por cinco minutos. Bater a mistura mais uma vez no liquidificador e devolver ao congelador até o sorvete ficar bem durinho.



Vitamina de Coco com Banana

Ingredientes:

- 1 banana (se for congelada fica ainda melhor)
- 200 ml de leite integral ou 200ml de água com 2 col. sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de coco ralado (pode ser pacotinho, desidratado e sem açúcar ou coco seco)
- mesmo)
- Uns 6 cubos de gelo

Como preparar:

Bata tudo no liquidificador. Adoce se quiser e como que preferir!



SMOOTHIE DE BANANA COM FRUTAS VERMELHAS!

Ingredientes:

- 2 potes de iogurte natural desnatados gelados (170g cada pote)
- 8 morangos congelados
- 10 amoras congeladas
- 2 bananas prata congeladas

Como preparar:

Bata tudo no liquidificador e beba na hora! Essa quantidade rende para 2 pessoas!!



ÁGUA DETOX E DIURÉTICA

Ingredientes:

- 1 litro de água filtrada
- 1 limão picado
- 1 pepino picado
- Alecrim

Como preparar:

Excelente para o inchaço e retenção de líquido. Coloque todos os ingredientes em uma jarra. Beba durante o dia.



Suco Desintoxicante

Ingredientes:

- 1 cenoura crua
- 1 maçã picada
- 1 copo de água de coco ou água
- 5 pedras de gelo
- Mel a gosto
- Hortelã

Como preparar:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos. Coe se desejar e sirva em seguida.



Salada de brócolis com maçã

Ingredientes:

- 1 Maço de brócolis, picadas em pedaços pequenos e cozido no vapor
- 1 cenoura ralada
- 2 maçãs vermelhas, cortadas em cubos
- 1/4 cebola roxa tamanho média picada
- 1/2 xícara de nozes, torradas em uma frigideira e grosseiramente picadas
- 1/2 xícara de passas (opcional)

Ingredientes para o molho

- 1/2 xícara de maionese light
- 1/2 xícara de creme de leite light
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de açúcar ou mel
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta

Como preparar:

Misture o brócolis, cenoura ralada, maçã picada, cebola picada, nozes picadas e passas.

Para fazer o molho, junte: maionese, creme de leite, suco de limão, açúcar (a gosto), sal e pimenta. Misture bem. Misture o molho na salada e sirva.



Salada Colorida

Ingredientes:

- cenoura.
- Vagem.
- Milho.
- Brócolis.
- Ovo cozido.
- Palmito em conserva.

Temperos:

- Azeite oliva.
- Sal.
- Pimenta a gosto.
- Limão ou vinagre.
- Orégano.

Como preparar:

Cozinhe os legumes no vapor com sal a gosto. Deixe esfriar e passe p travessa e acrescente o palmito em conserva e tempere e salpique o orégano por cima.



RECEITA DE SALPICÃO

Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 cenoura ralada
- Maionese a gosto
- 1 caixinha de creme de leite
- ½ xícara de uvas passas (Opcional)
- 3 fatias de presunto picadas
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha picadinho

Como preparar:

Em uma panela de pressão, coloque o frango e sal, cubra com água, leve em fogo médio, e conte 15 minutos a partir de iniciada a pressão. Desligue o fogo, espere a pressão sair, retire todo o líquido, e com auxílio da própria panela desfie todo o frango sacudindo a panela tampada com o frango dentro, reserve. Em uma bacia, junte todos os ingredientes, mexendo bem, e reserve na geladeira.



Saladão Low Carb

Ingredientes:

- ½ abacate pequeno fatiado
- 2 ovos cozidos
- ½ abobrinha refogada
- Tomate cereja picado
- Azeitona
- Alface/ Rúcula
- 1 fatia de ricota
- 50g filezinho de frango grelhado fatiado ou atum

Como preparar:

Organize todos os ingredientes no prato e tempere com temperos frescos, sal e azeite de oliva



Patê de Azeitona

Ingredientes:

- 150g de azeitona preta picada
- 1 xícara (chá) de ricota esfarelada
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher (sopa) de orégano
- 4 colheres (sopa) de azeite

Como preparar:

Bata todos os ingredientes no processador até formar uma pasta. Transfira para uma travessa e sirva.



Patê de Presunto

Ingredientes:

- 200g de presunto picado
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1/2 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) maionese
- Orégano a gosto

Como preparar:

Bata todos os ingredientes no processador até formar uma pasta. Transfira para uma travessa e sirva.



Patê de Tomate

Ingredientes:

- 150g de tomate seco
- 1/2 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1/2 xícara (chá) de cream cheese
- 1 pitada de páprica picante
- Sal a gosto

Como preparar:

Bata todos os ingredientes no processador até formar uma pasta. Transfira para uma travessa e sirva.



Patê de Ricota com Calabresa

1 caixa de creme de leite

1 e 1/2 xícara (chá) de ricota picada

1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso

1 dente de alho picado

1/2 gomo de calabresa picada e frita

4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Sal a gosto

Como preparar:

Bata todos os ingredientes no processador até formar uma pasta. Transfira para uma travessa e sirva.

Torta fria de legumes

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de ervilhas escorridas
- 1 xícara (chá) de brócolis picado
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1/2 xícara (chá) de pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de ervas finas secas
- 3 xícaras (chá) de maionese light
- 1 pote de requeijão cremoso (200g)
- 1 pacote de pão de forma integral sem casca (500g)
- Ovos cozidos picados e folhas de salsa para decorar.

Como preparar:

Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio, refogue o alho, a cenoura, a abobrinha, as ervilhas, o brócolis, o milho e o pimentão por 5 minutos. Tempere com o sal e as ervas. Deixe esfriar levemente, misture com a maionese e o requeijão e reserve. Em um refratário grande, intercale camadas de pão e de recheio de legumes. Cubra com a mistura de maionese, decore com ovos cozidos, salsa e leve à geladeira por 3 horas antes de servir.





MOUSSE DE MANGA

Ingredientes:

- 140 ml de polpa de maracujá sem sementes (03 unidades)
- 300 g de creme de leite fresco light
- 1/2 xícara de adoçante xilitol

Como preparar:

Bata na batedeira o creme de leite fresco com o adoçante, até ponto de chantilly.

Obs: o creme de leite fresco tem que tá bem gelado para ficar no ponto de chantilly. Depois misturar todos os ingredientes e colocar no congelador, aproximadamente 6 horas.



Suco/smoothie maracujá + manga + abacaxi

Ingredientes:

- 1 maracujá
- Pedacos de manga bem madura
- Abacaxi
- Gelo

Como preparar:

Bater no liquidificador com um pouco de água ou água de coco. Outra dica é bater junto com uma folha de hortelã.



Smoothie de café

Ingredientes:

- 150ml de leite vegetal (coco, amêndoas, castanhas)
- 1 banana grande congelada
- 1 colher de sobremesa de café solúvel
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de adoçante xilitol
- 1 colher de chá de canela em pó para bater e mais um tanto para finalizar

Como preparar:

Bater tudo no liquidificador.