

Thais Lamas
NUTRICIONISTA



E-BOOK DE RECEITAS

Receitas Cetogênicas

196 receitas para uma rotina
com mais sabor e estratégia.

Ciência, elegância e equilíbrio à mesa.



Quem é Thaís Lamas

Ciência, elegância e equilíbrio aplicados à saúde da mulher.

Dra. Thaís Magalhães Lamas
Nutricionista · CRN 2786-DF

“Cada decisão do tratamento é baseada nos seus exames reais, na sua composição corporal mensurada e na sua história clínica individual. Não existe receita genérica.”

Graduação em Nutrição
Universidade Católica de Brasília (UCB) · 2002

Especialização em Nutrição Clínica
Universidade Gama Filho · 2007

Mestrado em Gerontologia
UCB · 2012 · Tema: Vitamina D e envelhecimento ósseo e muscular

Certificação Internacional
Nutrição Anti-inflamatória e Modulação Hormonal · Dr. Barry Sears, PhD

Mais de 20 anos
Dedicados à saúde da mulher — osso, músculo, menopausa e longevidade.

Foco clínico

Com especial interesse pela estrutura óssea e muscular, a Dra. Thaís dedica sua prática clínica à interseção entre nutrição, envelhecimento e saúde hormonal.

Curadoria desta edição

As receitas deste material foram reorganizadas editorialmente para facilitar consulta, leitura e percepção de valor, mantendo o visual alinhado ao MIV da Thaís Lamas.

Importante

Receitas cetogênicas podem ser úteis em contextos específicos, mas o uso mais inteligente é sempre aquele que respeita o seu corpo, sua digestão e sua estratégia nutricional.

Como usar este e-book

Este material foi reorganizado para facilitar o uso diário, a consulta visual e a inspiração na cozinha.

Nesta edição, você encontra:

- Ingredientes ajustados com sal e pimenta-do-reino sempre posicionados ao final.
- Modo de preparo reescrito em nova linguagem editorial.
- Ordem de receitas misturada para criar uma apresentação própria e mais dinâmica.
- Diagramação consistente com a identidade da Thaís Lamas.

O melhor plano alimentar é aquele que faz sentido para você.

REORGANIZAÇÃO

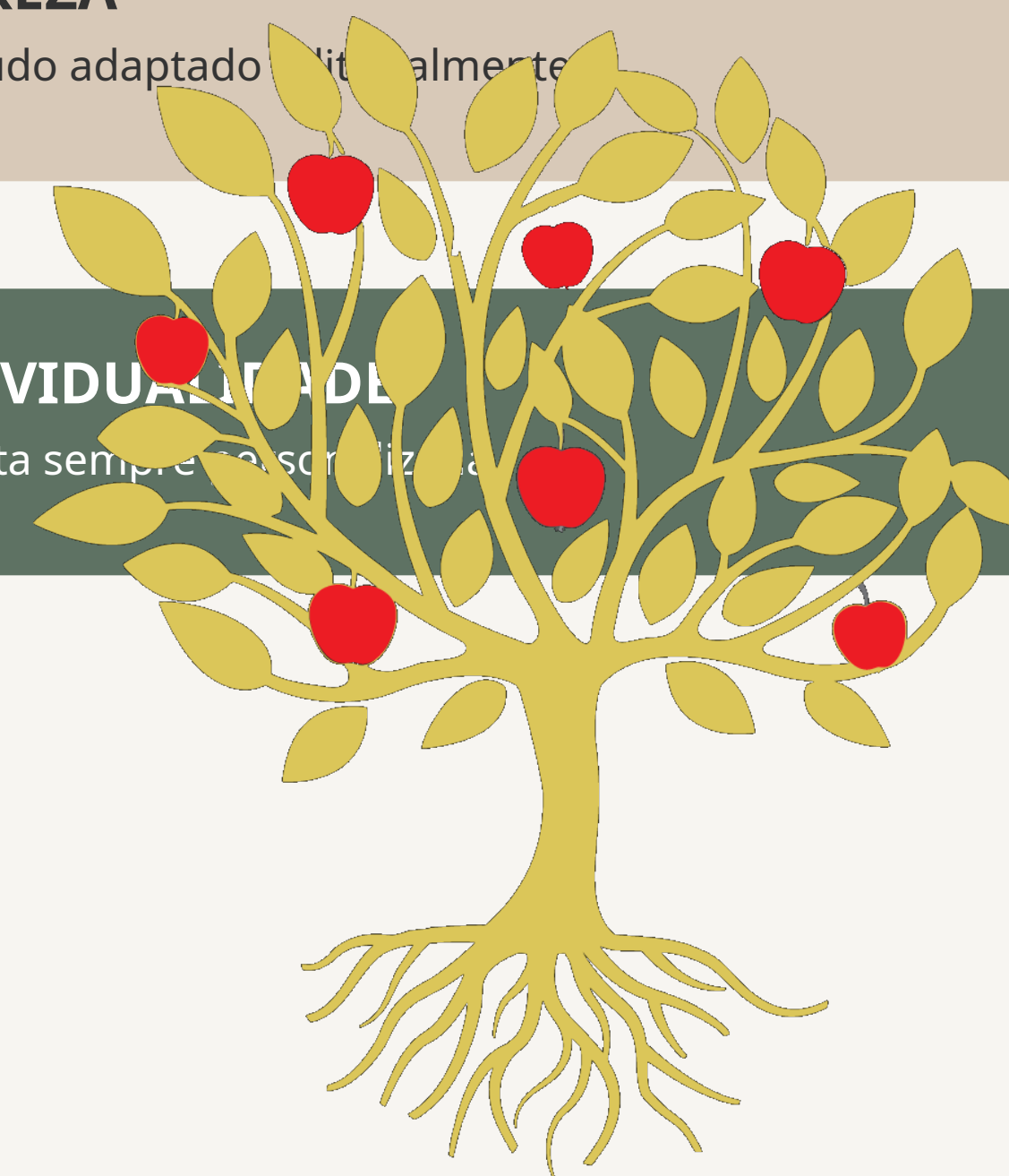
nova ordem e leitura mais fluida

CLAREZA

conteúdo adaptado e atualizado

INDIVIDUALIZAÇÃO

conduta sempre personalizada



Sumário desta edição

REFEIÇÕES

Receitas agrupadas em blocos com numeração crescente nesta edição.

- 1** Almôndegas com queijo
- 2** Repolho frito com bacon
- 3** Guacamole
- 4** Sopa de couve-flor
- 5** Purê de brócolis
- 6** Pimentão recheado com queijo
- 7** Couve-flor amanteigada
- 8** Alho-poró cremoso
- 9** Berinjela frita
- 10** Salada de repolho vermelho
- 11** Cogumelos recheados
- 12** Sopa de mexilhões

- 13** Almôndegas de queijo pimento
- 14** Strogonoff de carne
- 15** Omelete de queijo
- 16** Nabo gratinado
- 17** Batata frita de abobrinha com molho picante
- 18** Strogonoff de berinjela
- 19** Salada de berinjela
- 20** Legumes assados
- 21** Bolo de carne envolto no bacon
- 22** Abobrinha recheada
- 23** Salmão no gergelim com repolho
- 24** Brócolis com manteiga

- 25** Camarão cremoso
- 26** Peixe com beterraba assada
- 27** Frango com alho
- 28** Espetinho de carne com cebola grelhada
- 29** Frango de curry com coco e limão
- 30** Asinha de frango com brócolis cremoso
- 31** Salmão frito com aspargos
- 32** Costela de churrasco com salada de abóbora cremosa
- 33** Salada de beterraba amarela e anchovas
- 34** Fettuccine de abobrinha
- 35** Strogonoff de cogumelos
- 36** Filé com manteiga de ervas

Sumário desta edição

REFEIÇÕES

Receitas agrupadas em blocos com numeração crescente nesta edição.

- 37** Sopa de couve-flor e frango
- 38** Sopa de salmão e camarão
- 39** Lasanha de berinjela
- 40** Ovos californianos
- 41** Berinjela refogada
- 42** Rocambole de carne moída
- 43** Tartar de salmão com guacamole
- 44** Salada de repolho
- 45** Salada de berinjela grelhada
- 46** Salmão com molho de pepino
- 47** Salmão com pesto e espinafre
- 48** Salada grega

- 49** Salmão de coco com repolho
- 50** Sopa de peixe com açafrão
- 51** Abacate recheado com salmão
- 52** Peixe com curry e coco
- 53** Omelete na travessa de bacon e cogumelo
- 54** Carbonara de abobrinha
- 55** Salada de tomate assado
- 56** Salada de erva-doce e ervilha
- 57** Sopa cremosa de brócolis e alho-poró
- 58** Espargos com queijo cabra
- 59** Purê de couve-flor
- 60** Repolho roxo assado com queijo

- 61** Repolho assado
- 62** Salada de couve crocante com limão
- 63** Brócolis e couve-flor em queijo
- 64** Lasanha de abobrinha
- 65** Espetinho de salmão embrulhado no presunto
- 66** Risoto de couve-flor e cogumelos
- 67** Omelete de cogumelos
- 68** Mistura de berinjela com ovos
- 69** Rolinhos de abobrinha
- 70** Salada de abobrinha com ovos
- 71** Creme de cogumelos
- 72** Salada de abobrinha

Sumário desta edição

REFEIÇÕES

Receitas agrupadas em blocos com numeração crescente nesta edição.

- 73** Repolho recheado
- 74** Brócolis e couve-flor gratinado com linguicinha
- 75** Lasanha de couve-flor
- 76** Repolho verde desnatado
- 77** Peru com molho cream cheese
- 78** Salmão assado com limão e manteiga
- 79** Peixe assado com legumes no papel alumínio
- 80** Coxinha de frango crocante com repolho
- 81** Pesto de tomate e amêndoas
- 82** Salmão frito com brócolis e queijo
- 83** Espetinho de frango com batata frita falsa

- 84** Queijo assado
- 85** Couve frita com carne de porco e cranberries
- 86** Omelete com creme de mamão
- 87** Couve-flor com molho branco
- 88** Omelete de legumes
- 89** Strogonoff de frango
- 90** Sopa de tomate e gorgonzola
- 91** Arroz de couve flor
- 92** Moqueca de camarão
- 93** Tomate recheado
- 94** Rolinhos de berinjela com mussarela de búfala

- 95** Omelete de clara de ovo com salsinha
- 96** Salmão com azeitona, pistache e tomate
- 97** Panqueca de couve-flor
- 98** Salada de couve e brócolis frita
- 99** Salmão grelhado com pesto de tomate e amêndoa
- 100** Salada niçoise
- 101** Salada de atum com molho de alho
- 102** Peixe frito com iogurte e molho de nozes
- 103** Salada de atum com alcaparras
- 104** Peixe e camarão com açafrão + purê de brócolis
- 105** Peixe amanteigado com couve e cogumelos

Sumário desta edição

LANCHES

Receitas agrupadas em blocos com numeração crescente nesta edição.

- 106** Bolinho de ovo
- 107** Quiche francês
- 108** Torta de legumes
- 109** Torta de abóbora low carb
- 110** Waffles cetogênicos
- 111** Barrinhas de granola
- 112** Chips de abobrinha
- 113** Bolacha de sementes
- 114** Pão de farinha de coco
- 115** Pão crocante de gergelim
- 116** Bolinhos de camarão
- 117** Creme de queijo

- 118** Petisco caprese
- 119** Bolinha de queijo e bacon
- 120** Pão de abóbora
- 121** Farinha de Frango
- 122** Pão de alho keto
- 123** Queijadinha
- 124** Maionese de abacate
- 125** Chips de berinjela
- 126** Pizza de berinjela
- 127** Cestinha de peito de peru
- 128** Sanduíche de abobrinha com queijo
- 129** Pizza keto

- 130** Pão keto
- 131** Hambúrguer de ovo
- 132** Hambúrguer de salmão e acompanhamento
- 133** Ovos mexidos com manjerição e manteiga
- 134** Torta de abacate
- 135** Torta de queijo
- 136** Torta de salmão
- 137** Manteiga de ervas
- 138** Panqueca de coco
- 139** Mistura de sementes e amêndoa picante
- 140** Anéis de cebola
- 141** Sanduíches de salada

Sumário desta edição

LANCHES

Receitas agrupadas em blocos com numeração crescente nesta edição.

- 142 Manteiga de couve-flor
- 143 Chips de queijo parmesão
- 144 Salgadinho de queijo com salame
- 145 Pizza de abobrinha
- 146 Panquecas com cobertura de cream cheese
- 147 Granola de gengibre e alcaçuz

- 148 Molho de berinjela
- 149 Bolinho de coco
- 150 Panqueca de torresmo
- 151 Bolinho de espinafre
- 152 Pizza de pepperoni
- 153 Muffin de panceta

- 154 Pizza de couve-flor e mussarela
- 155 Pão low carb
- 156 Biscoitos de queijo
- 157 Torta de carne
- 158 Torta de espinafre

Sumário desta edição

DOCES

Receitas agrupadas em blocos com numeração crescente nesta edição.

- 159** Maçã com molho de baunilha
- 160** Chantilly caseiro com frutas
- 161** Bombom de coco e café
- 162** Pudim de chia
- 163** Pêssegos grelhados
- 164** Arroz de leite falso
- 165** Mingau de coco
- 166** Cheesecake de coco com mirtilos
- 167** Maças assadas
- 168** Sorvete de mirtilo

- 169** Falso danone
- 170** Creme de limão
- 171** Bolo de canela
- 172** Sorvete de limão
- 173** Bolo de chocolate
- 174** Creme de coco com morango
- 175** Pudim de coco e chocolate
- 176** Geleia de framboesa
- 177** Mousse de chocolate
- 178** Pasta de avelã

- 179** Creme de baunilha sem leite
- 180** Panna Cotta de baunilha
- 181** Sorvete de baunilha sem açúcar
- 182** Docinho de amendoim e chocolate
- 183** Mousse low carb
- 184** Gelatina com iogurte
- 185** Torta de maçã de frigideira
- 186** Picolé de iogurte

Sumário desta edição

BEBIDAS

Receitas agrupadas em blocos com numeração crescente nesta edição.

- 187** Smoothie de mirtilo
- 188** Chocolate quente
- 189** Batida de limão e gengibre
- 190** Leite cremoso sem cacau

- 191** Milkshake de manteiga e amendoim
- 192** Café com creme
- 193** Batida de morango
- 194** Chá gelado

- 195** Leite de amêndoas
- 196** Água aromatizada

Thais Lamas
NUTRICIONISTA

BLOCO DE RECEITAS

Refeições

Sabores organizados para uma rotina possível.



1 Almôndegas com queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 700g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manjerição seco
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 100g de molho de tomate
- Espinafre fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 5 fatias de queijo mussarela
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca finamente picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, disponha a carne moída, o queijo parmesão, os ovos, o sal e os temperos em uma tigela e combine bem. Forme a mistura em almôndegas.
2. Na sequência, aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue as almôndegas até ficarem douradas por todos os lados.
3. Depois, abaixe o fogo e adicione o molho de tomate. Deixe ferver por 15 minutos, mexendo a cada dois minutos. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto. Adicione a salsa e mexa.
4. Em seguida, derreta a manteiga em uma frigideira separada e frite o espinafre por 1 a 2 minutos, mexendo continuamente. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto. Adicione o espinafre nas almôndegas.
5. Então, cubra com queijo mussarela, rasgado em pedaços pequenos.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 01

REFEIÇÕES

2 Repolho frito com bacon

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 10 tiras de bacon
- 1 repolho verde
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique o repolho e o bacon em pedaços pequenos.
2. Na sequência, numa frigideira grande, frite o bacon em fogo médio até ficar crocante.
3. Depois, adicione o repolho e a manteiga e frite até ficar macio e dourado. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
4. Em seguida, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 02

REFEIÇÕES

3 Guacamole

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 abacates
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola
- 1/3 de xícara de coentro fresco
- 1 tomate cortado em cubos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, descasque os abacates e amasse com um garfo. Rale ou pique a cebola finamente e adicione ao purê. Adicione o suco de limão.
2. Na sequência, adicione o tomate, o azeite e o coentro picado. Ajuste o tempero de com sal e pimenta e combine bem.
3. Depois, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 03

REFEIÇÕES

4 Sopa de couve-flor

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 xícaras de caldo de galinha ou caldo de legumes
- 1 couve-flor
- 7 colheres (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 7 fatias de bacon cortadas em cubos
- 1 colher (sopa) de manteiga, para fritar
- 1 colher (chá) de páprica em pó
- 3 colheres (sopa) de nozes
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, apare a couve-flor e corte em florzinhas menores. Quanto menor você cortá-los, mais rápido a sopa estará pronta.
2. Na sequência, salve um punhado de couve-flor fresca e pique em pequenos pedaços.
3. Depois, refogue a couve-flor finamente picada e o bacon na manteiga até ficar crocante. Adicione as nozes e a páprica. Separe a mistura para servir.
4. Em seguida, enquanto isso, ferva as florzinhas de couve-flor até ficarem macias. Adicione o cream cheese, a mostarda e a manteiga.
5. Então, combine a sopa, usando um liquidificador, na consistência desejada. Quanto mais tempo você misturar, mais cremosa será a sopa. Disponha sal e pimenta a gosto.
6. Logo após, leve à mesa a sopa em tigelas e cubra com a mistura de bacon.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 04

REFEIÇÕES

5 Purê de brócolis

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 brócolis
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho
- 4 colheres (sopa) de manjeriço fresco ou salsa fresca picadinha
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique o brócolis em pequenas flores e depois em pedacinhos.
2. Na sequência, marine o brócolis em água levemente salgada por alguns minutos.
3. Depois, descarte a água.
4. Em seguida, combine com os outros ingredientes em um processador de alimentos ou use um liquidificador. Disponha sal e pimenta.
5. Então, aqueça a mistura e sirva.
- 46- Aspargos com queijo de cabra • 12 pedaços de aspargos verdes • Presunto a gosto em fatias finas • Queijo de cabra a gosto • Pimenta preta moída a gosto • 2 colheres (sopa) de azeite.
6. Logo após, lave e apare os aspargos.
7. Para finalizar, fatie o queijo em 12 pedaços e divida cada fatia em dois.
8. Depois, corte as fatias de presunto em duas partes no sentido do comprimento e envolva cada pedaço em volta de um aspargo e dois pedaços de queijo.
9. Depois, disponha em uma assadeira untada. Adicione pimenta e regue com azeite.
10. Depois, grelhe no forno por cerca de 15 minutos até dourar.
11. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 05

REFEIÇÕES

6 Pimentão recheado com queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 pimentões verdes
- 2/3 de xícara de queijo feta
- 10 azeitonas verdes picadas e sem caroço
- 2 ovos
- 1/2 colher (sopa) de hortelã seca
- Folhas verdes a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de molho de pimenta

Acompanhamento

- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, corte os pimentões ao meio longitudinalmente e retire as sementes.
2. Na sequência, combine os ingredientes restantes em uma tigela e combine bem com um garfo.
3. Depois, recheie as metades dos pimentões com a mistura e disponha-os em uma assadeira untada. Asse no forno por 20 minutos ou até dourar por cima.
4. Em seguida, leve à mesa com uma boa salada verde.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 06

REFEIÇÕES

7 Couve-flor amanteigada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 ramo de couve-flor
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, apare e corte a couve-flor em pequenas florzinhas.
2. Na sequência, disponha em uma assadeira untada e adicione sal e pimenta a gosto.
3. Depois, cubra com manteiga.
4. Em seguida, asse por cerca de 20 minutos ou até que esteja dourado.
5. Então, leve à mesa com a proteína de sua escolha.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 07

REFEIÇÕES

8 Alho-poró cremoso

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 alhos-porós
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de creme de leite
- 3 e 1/2 xícaras de queijo cheddar
- 1 colher (sopa) de cebolinha fresca bem picada
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, apare e lave o alho-poró completamente. Corte ao meio, longitudinalmente, e corte os talos em pedaços longos de aproximadamente 10 cm.
2. Na sequência, frite o alho-poró na manteiga em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Alternativamente, deixe-os ferver em água levemente salgada por alguns minutos.
3. Depois, disponha o alho-poró em uma assadeira untada.
4. Em seguida, transfira o creme de leite para ferver em uma panela. Abaixar o fogo e adicione o queijo. Mexa até o queijo derreter.
5. Então, ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto. Adicione a noz-moscada e a cebolinha picada.
6. Logo após, incorpore o molho de queijo sobre o alho-poró. Asse no forno por 15 a 20 minutos.
7. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 08

REFEIÇÕES

9 Berinjela frita

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de pimenta caiena em pó
- Sal e pimenta preta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, descasque a berinjela e corte em tiras. Deixe de lado.
2. Na sequência, em uma tigela combine a farinha de amêndoas, pimenta caiena, sal e pimenta preta.
3. Depois, disponha os ovos em uma tigela e bata até ficar espumoso.
4. Em seguida, mergulhe os pedaços de berinjela no ovo, em seguida, na mistura de farinha, depois de volta para o ovo e de volta para a mistura de farinha.
5. Então, disponha as “falsas batatas fritas” em uma assadeira untada e regue com óleo de coco derretido.
6. Logo após, asse por 15 minutos ou até ficarem douradas e crocantes.
7. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 09

REFEIÇÕES

10 Salada de repolho vermelho

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 repolhos roxo
- 1 e 1/2 xícaras de maionese
- 2 colheres (chá) de sementes de cominho
- 1 colher (sopa) de mostarda integral
- 1 colher (chá) de sal
- Uma pitada de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, rale o repolho com um ralador ou em um processador de alimentos.
2. Na sequência, combine com os outros ingredientes e deixe descansar por 10 a 15 minutos antes de servir. 56- Brócolis e couve-flor salteados com queijo • 4 xícaras de couve-flor picada • 6 xícaras de brócolis picado • 30g de alho-poró • 2 xícaras de queijo mussarela ralado • 1 colher (sopa) de manteiga • 2 colheres (sopa) de creme de leite • 1/2 xícara de orégano fresco ou tomilho fresco • Sal e pimenta a gosto • Azeite.
3. Depois, pique todos os legumes em pedaços pequenos.
4. Em seguida, disponha uma frigideira grande em fogo médio e frite os legumes na manteiga até dourar (adicione um fio de azeite para não queimar a manteiga).
5. Então, adicione os ingredientes restantes e mexa até que o queijo esteja derretido. Ajuste o tempero de a gosto.
6. Logo após, leve à mesa. 57- Cogumelos recheados • 12 cogumelos • 8 tiras de bacon • 2 colheres (sopa) de manteiga • 1/2 xícara de cream cheese • 3 colheres (sopa) de cebolinha fresca picada • 1 colher (chá) de páprica picante em pó • Sal e pimenta a gosto.
7. Para finalizar, comece fritando o bacon até ficar crocante. Deixe esfriar e esmague em migalhas. Reserve a gordura do bacon.
8. Para finalizar, remova os caules dos cogumelos. Refogue na gordura do bacon, adicionando manteiga (se necessário).

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 10

REFEIÇÕES

11 Cogumelos recheados

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 12 cogumelos
- 8 tiras de bacon
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de cream cheese
- 3 colheres (sopa) de cebolinha fresca picada
- 1 colher (chá) de páprica picante em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, comece fritando o bacon até ficar crocante. Deixe esfriar e esmague em migalhas. Reserve a gordura do bacon.
2. Na sequência, remova os caules dos cogumelos. Refogue na gordura do bacon, adicionando manteiga (se necessário).
3. Depois, disponha os cogumelos em uma assadeira untada com a parte onde existia o caule para cima.
4. Em seguida, em uma tigela, combine o bacon e o restante dos ingredientes.
5. Então, adicione um pouco da mistura no espaço onde existia o caule de cada cogumelo.
6. Logo após, asse por 20 minutos ou até que os cogumelos fiquem dourados.
7. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 11

REFEIÇÕES

12 Sopa de mexilhões

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de bacon picados
- 2 dente de alho picados
- 1 cebola picada
- 3 xícaras de aipo, em cubos
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 2 xícaras de creme de leite
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
- 1 cubo de caldo de carne
- 6 mexilhões em conserva
- Tomilho fresco, para decoração (opcional)
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, descasque e pique finamente o alho e a cebola. Descasque e corte o aipo da raiz.
2. Na sequência, frite o bacon na manteiga até ficar crocante. Retire o bacon da panela, mas deixe a gordura.
3. Depois, refogue os legumes na mesma panela por alguns minutos até dourar. Adicione o tomilho e a folha de louro.
4. Em seguida, adicione a água, o caldo de carne, o creme de leite, o vinagre e o caldo da conserva dos mexilhões (opcional). Abaixar o fogo e deixe ferver por 10 minutos.
5. Então, disponha pimenta e sal a gosto. Adicione os mexilhões e deixe ferver por alguns minutos.
6. Logo após, leve à mesa com tomilho e salsa finamente picados e o bacon frito salpicados por cima.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 12

REFEIÇÕES

13 Almôndegas de queijo pimento

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Queijo pimento
- 1/3 de xícara de maionese
- 1/4 de xícara de jalapeños em conserva
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 4 xícaras de queijo cheddar ralado
- Almôndegas
- 1 kg de Carne moída
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de páprica em pó ou pimenta em pó
- 1 pitada de pimenta caiena
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, comece misturando todos os ingredientes para o queijo pimento em uma tigela grande. Reserve por alguns minutos.
2. Na sequência, adicione a carne moída e o ovo à mistura. Adicione sal e pimenta a gosto.
3. Depois, forme almôndegas e frite-as na manteiga ou no azeite em uma frigideira em fogo médio até que estejam completamente cozidas.
4. Em seguida, leve à mesa com o acompanhamento de sua preferência.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 13

REFEIÇÕES

14 Strogonoff de carne

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 800g de carne de sua preferência (alcatra, patinho, coxão duro, coxão mole)
 - 3 colheres (sopa) de manteiga
 - 1 cebola
 - 8 cogumelos
 - 1 colher (sopa) de tomilho seco
 - Queijo a gosto (opcional)
 - 1 e 1/2 de xícaras de creme de leite
- Ingredientes - Fettuccine de abobrinha
- Abobrinhas
 - Azeite ou manteiga
 - Sal a gosto
 - 1 pitada de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, descasque a cebola e pique bem.
2. Na sequência, derreta a manteiga em uma panela em fogo médio e refogue até que as cebolas estejam amolecidas.
3. Depois, adicione a carne e frite por alguns minutos até ficar dourada e cozida.
4. Em seguida, fatie ou pique os cogumelos e adicione à carne. Refogue por mais alguns minutos ou até dourar levemente.
5. Então, ajuste o tempero de com tomilho, sal e pimenta. Esfarele o queijo e mexa.
6. Logo após, adicione o creme de leite e transfira para ferver por 5 minutos. Modo de preparo - Fettuccine de abobrinha.
7. Para finalizar, estimar uma abobrinha de tamanho médio por pessoa.
8. Depois, dividir a abobrinha ao meio longitudinalmente.
9. Depois, pegue as sementes com uma colher e corte as metades finamente (de o formato próximo ao fettuccine).
10. Depois, disponha a abobrinha em água salgada em uma panela grande e cozinhe as fatias de abobrinha por um minuto.
11. Depois, escorra a água e adicione azeite ou uma colher de manteiga. Sal e pimenta a gosto e mexa.
12. Para finalizar, leve à mesa o strogonoff com o fettuccine de abobrinha.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 14

REFEIÇÕES

15 Omelete de queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 3 xícaras de queijo cheddar ralado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, bata os ovos até ficar homogêneo e ligeiramente espumoso.
2. Na sequência, combine metade do queijo cheddar ralado, sal e pimenta a gosto.
3. Depois, derreta a manteiga em uma frigideira quente. Incorpore a mistura de ovos e deixe por alguns minutos.
4. Em seguida, abaixe o fogo e continue a cozinhar até que a mistura de ovos esteja quase totalmente cozida. Adicione o queijo restante ralado. Dobre e sirva imediatamente.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 15

REFEIÇÕES

16 Nabo gratinado

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 cebola
- 1 e 1/2 nabo
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de cebolinha fresca
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de creme de leite
- 4 xícaras de queijo mussarela ralado
- Sal e pimenta preta moída a gosto

Modo de preparo

1. Comece, descasque a cebola, o alho e o nabo. Fatie tudo finamente.
2. Na sequência, pique as cebolinhas.
3. Depois, unte uma assadeira com manteiga e disponha fatias alternadas de cebola, alho e nabo com cebolinha e a maior parte do queijo. Reserve um pouco para colocar no topo. Disponha sal e pimenta a gosto.
4. Em seguida, adicione o creme de leite e o queijo restante por cima. Asse por cerca de 30 minutos até borbulhar e dourar.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 16

REFEIÇÕES

17 Batata frita de abobrinha com molho picante

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite Molho picante
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (chá) de pasta de tomate
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1/2 colher (chá) de pimenta caiena em pó
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine os ingredientes para o molho picante e transfira à geladeira.
2. Na sequência, unte uma forma.
3. Depois, quebre os ovos em uma tigela rasa e bata até ficar homogêneo.
4. Em seguida, combine a farinha de amêndoas, o queijo parmesão e as especiarias em outra tigela.
5. Então, corte a abobrinha em palitos.
6. Logo após, role os palitos de abobrinha na mistura de farinha de amêndoas até que estejam completamente cobertos. Mergulhe-os na mistura de ovos e depois novamente na mistura de farinha de amêndoas.
7. Para finalizar, disponha os palitos de abobrinha na assadeira e regue com azeite.
8. Depois, asse no forno por cerca de 20 a 25 minutos ou até que as abobrinhas tenham dourado bem.
9. Para finalizar, leve à mesa com o molho picante.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 17

REFEIÇÕES

18 Strogonoff de berinjela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

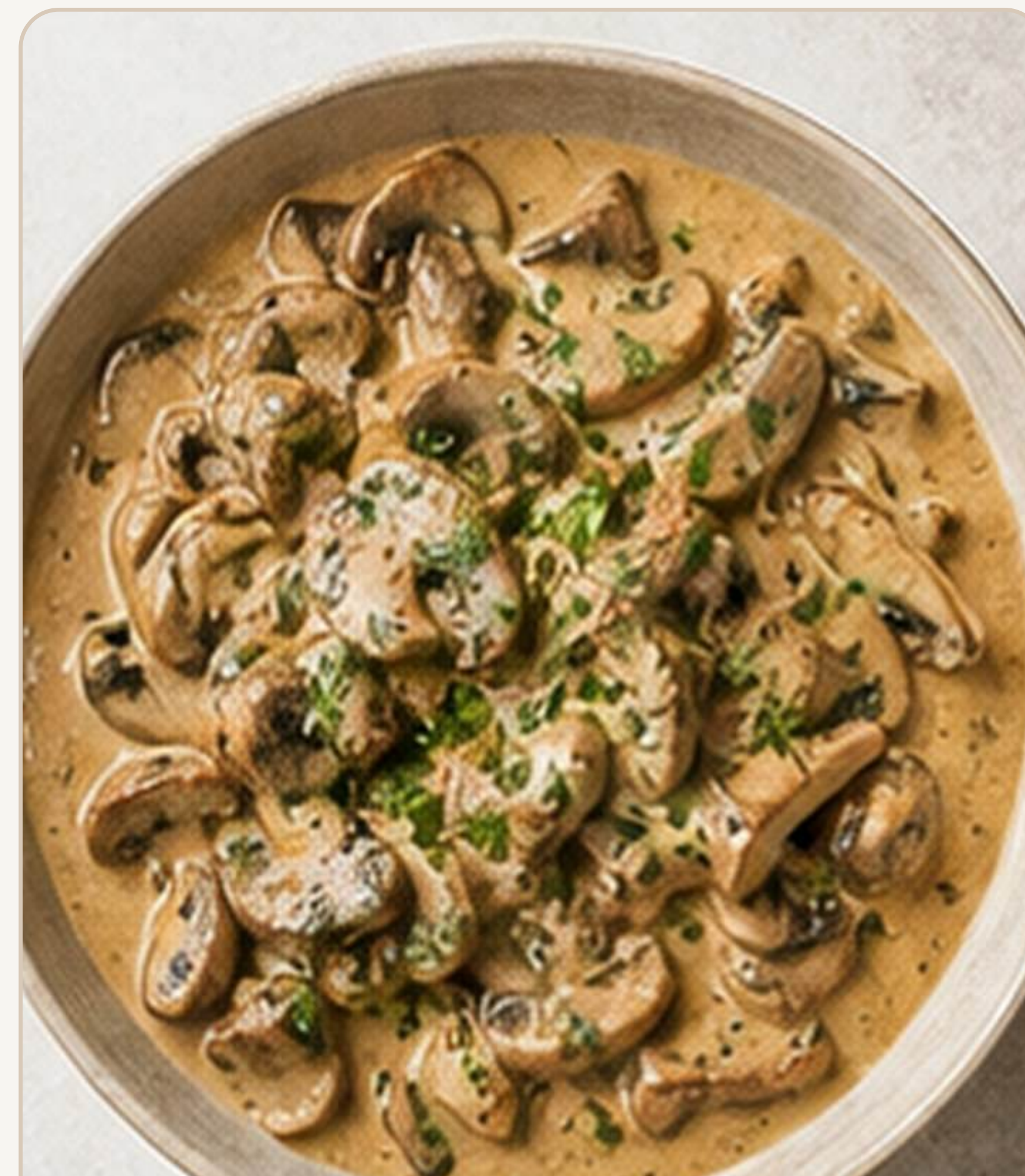
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 2 berinjelas médias picadas
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1/2 xícara de água
- 1 e 1/2 xícara de leite de aveia
- 2 colheres (sopa) de mostarda amarela
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de cheiro verde picado
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique as berinjelas em cubinhos com cerca de 2 cm e deixe de molho por 10 minutos em uma bacia com água e vinagre. Enquanto isto, pique o restante dos ingredientes.
2. Na sequência, numa panela, disponha o óleo e refogue o alho e a cebola até dourar. Em seguida adicione as berinjelas, ajuste o tempero de com sal a gosto e refogue até as berinjelas ficarem mais macias.
3. Depois, adicione o molho de tomate, a água e a mostarda, combine e deixe ferver. Ajuste o tempero.
4. Em seguida, adicione ao molho o leite de aveia, combine e deixe cozinhar até engrossar. Desligue, adicione o cheiro verde e combine.
5. Então, regue com azeite para servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 18

REFEIÇÕES

19 Salada de berinjela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 pimentões verdes
- 1/2 xícara de maionese
- 2 dentes de alho
- Suco de 1 limão
- 1 pimenta vermelha
- 1/2 xícara de salsa fresca
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, corte as berinjelas e os pimentões ao meio longitudinalmente.
2. Na sequência, disponha os legumes com a casca para baixo em um refratário.
3. Depois, disponha o prato no forno e asse por meia hora, virando depois de 20 minutos.
4. Em seguida, retire o prato do forno e deixe os legumes esfriarem um pouco.
5. Então, pique a pimenta e retire as sementes. Para uma salada de berinjela mais picante, deixe as sementes.
6. Logo após, pique a salsa e esmague o alho.
7. Para finalizar, em uma tigela, combine tudo com o suco de limão.
8. Depois, puxe as peles dos vegetais grelhados e corte-os em pequenos cubos. Adicione à mistura de salsa e maionese. Refrigere por algumas horas para dar tempo dos sabores se misturarem.
9. Para finalizar, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 19

REFEIÇÕES

20 Legumes assados

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

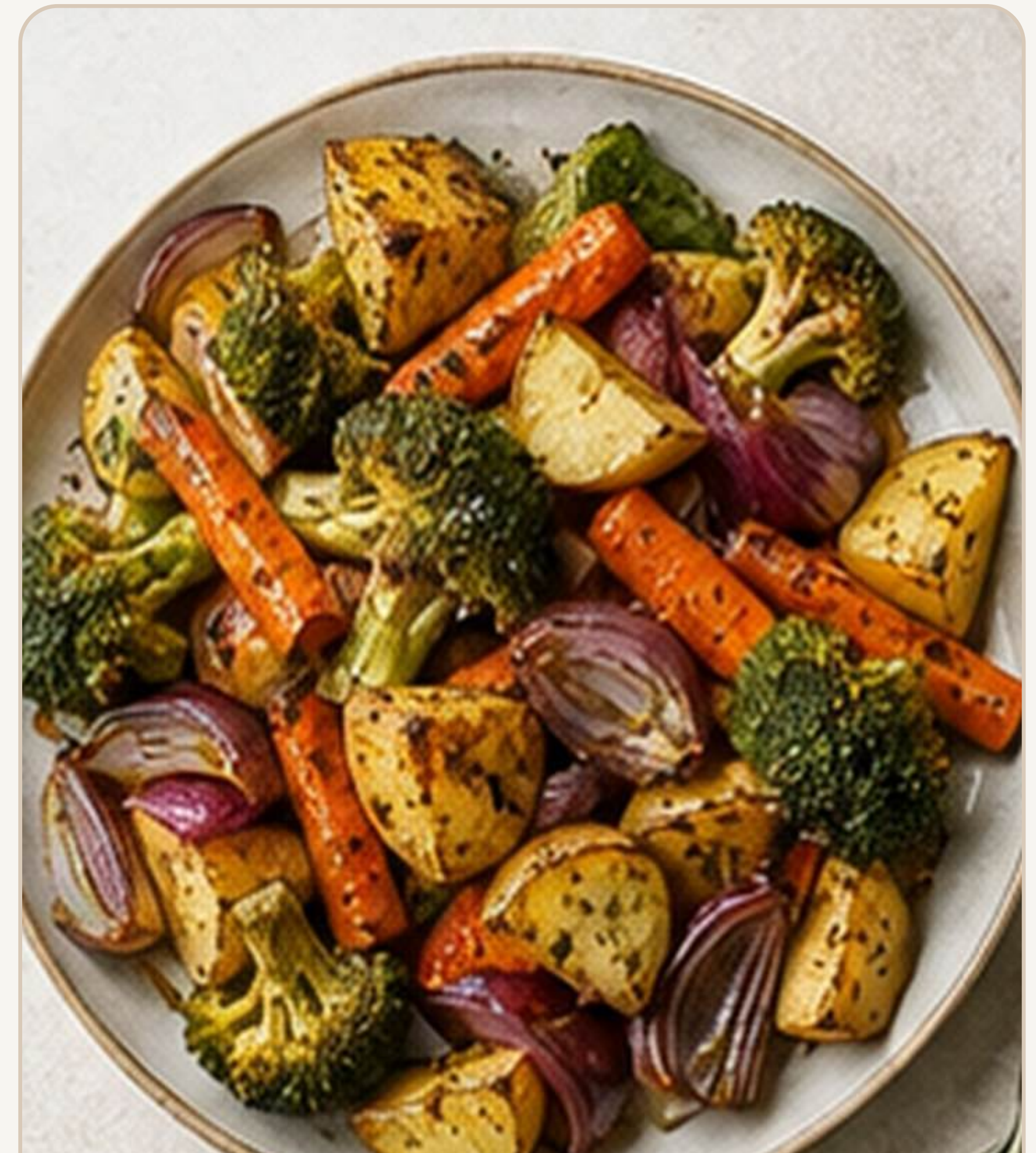
- Couve a gosto
- 8 tomates cereja
- 8 cogumelos
- 1 colher (chá) de alecrim seco ou tomilho seco
- 1/3 xícara de azeite
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, lave e apare todos os legumes.
2. Na sequência, corte os vegetais para que eles fiquem aproximadamente do mesmo tamanho. Disponha em uma assadeira untada.
3. Depois, adicione as especiarias o e azeite, combine.
4. Em seguida, asse por 20 minutos ou até que os vegetais tenham amaciado e tenham uma cor agradável.
5. Então, leve à mesa com acompanhamentos de sua preferência. 76- Repolho gratinado • 1 repolho • 5 colheres (sopa) de manteiga • 500g de carne moída • 1 colher (chá) de sal • 1 colher (chá) de cebola em pó • 1/4 colher (chá) de pimenta preta moída • 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco • Queijo mussarela ralado a gosto.
6. Logo após, corte o repolho com uma faca ou com um processador de alimentos.
7. Para finalizar, frite o repolho em um pouco mais da metade da manteiga em uma frigideira. Frite até ficar macio, mas não deixe o repolho ficar marrom. Isso pode demorar um pouco, cerca de 10 minutos.
8. Depois, adicione as especiarias e o vinagre. Mexa e continue a fritar por alguns minutos. Reserve em um prato.
9. Depois, derreta o resto da manteiga na mesma panela. Refogue a carne moída e frite em fogo médio-alto até que a maioria dos sucos tenha evaporado. Abaixar o fogo para médio-baixo.
10. Depois, adicione o repolho cozido e refogue junto com a carne por um minuto. Retire do fogo e adicione sal e pimenta a gosto.
11. Depois, adicione um pouco de queijo à mistura de repolho e disponha em uma assadeira.
12. Depois, polvilhe mais queijo por cima e asse por 15 a 20 minutos ou até que o queijo fique bem dourado.
13. Para finalizar, leve à mesa com uma salada verde.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 20

REFEIÇÕES

21 Bolo de carne envolto no bacon

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- Aproximadamente 500g de Carne moída
- 1 lata ou caixinha de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo mussarela ralado
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de orégano seco ou manjerição seco
- Bacon fatiado
- 1 e 1/4 xícaras de creme de leite, para o molho
- 1/2 colher (sopa) de molho de soja tamari (opcional)
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, frite a cebola até ficar macia, mas não dourada.
2. Na sequência, disponha a carne moída em uma tigela. Adicione todos os outros ingredientes, exceto o bacon. Combine bem.
3. Depois, forme um bolo e disponha em uma assadeira. Enrole com bacon.
4. Em seguida, asse no forno por cerca de 45 minutos. Se o bacon começar a cozinhar demais antes que a carne esteja pronta, cubra com papel alumínio e abaixe um pouco a temperatura do forno.
5. Então, salve os sucos que se acumularam na assadeira e use para fazer o molho. Combine os sucos e o creme de leite para o molho em uma panela menor.
6. Logo após, deixe ferver e abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos até obter a consistência correta. Se você quiser, use um pouco de molho de soja tamari a gosto.
7. Para finalizar, leve à mesa com brócolis recém cozido ou couve-flor com manteiga, sal e pimenta ou qualquer outro prato de sua escolha.
8. Depois, obs: você pode optar por fazer pequenos bolinhos de carne moída no lugar de apenas um grande e enrolar com bacon um a um. 78- Brócolis e couve-flor gratinados com linguicinha • 1 alho • 1 cebola • Brócolis • Couve-flor • Alho-poró • 2 colheres (sopa) de manteiga • 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon • 1 xícara de creme de leite • 5 colheres (sopa) de queijo ralado • 4 colheres (sopa) de tomilho fresco • Sal e pimenta a gosto.
9. Depois, pique grosseiramente o alho-poró e a cebola. Pique as florzinhas de brócolis e couve-flor em pedaços.
10. Depois, frite a cebola e os legumes na manteiga em uma panela e a salsicha em uma panela separada.
11. Depois, disponha os legumes em uma assadeira, combine a mostarda com o creme de leite e incorpore sobre os legumes.
12. Depois, adicione a salsicha e o queijo por cima e ajuste o tempero de com tomilho.
13. Depois, asse no forno por 15 minutos.
14. Para finalizar, leve à mesa. 79- Abobrinha recheada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 21

REFEIÇÕES

22 Abobrinha recheada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Aproximadamente 300g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de azeite ou manteiga
- 1/2 xícara de coentro fresco picado (opcional)
- 2 abobrinhas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 e 1/4 de xícaras de queijo ralado

Acompanhamento

- Folhas de alface
- Azeite
- Vinagre de vinho tinto ou vinagre branco
- 1 colher (chá) de sal
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, dividir cada abobrinha ao meio, longitudinalmente e retirar as sementes. Polvilhe com sal e deixe descansar por 10 minutos.
2. Na sequência, cozinhe a carne moída com azeite em uma frigideira. Adicione sal e temperos. Deixe cozinhar até que a maior parte do líquido tenha evaporado.
3. Depois, disponha as metades das abobrinhas em uma assadeira untada.
4. Em seguida, combine um terço do queijo na carne moída. Adicione o coentro picado (opcional).
5. Então, divida a carne moída e a mistura de queijo uniformemente entre os barcos de abobrinha. Polvilhe o queijo restante por cima.
6. Logo após, asse no forno por 20 minutos ou até que o queijo comece a dourar. Pegue a abobrinha e deixe esfriar por cinco minutos.
7. Para finalizar, combine o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta num vinagrete simples. Prepare a salada e sirva ao lado do barco de abobrinha.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 22

REFEIÇÕES

23 Salmão no gergelim com repolho

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

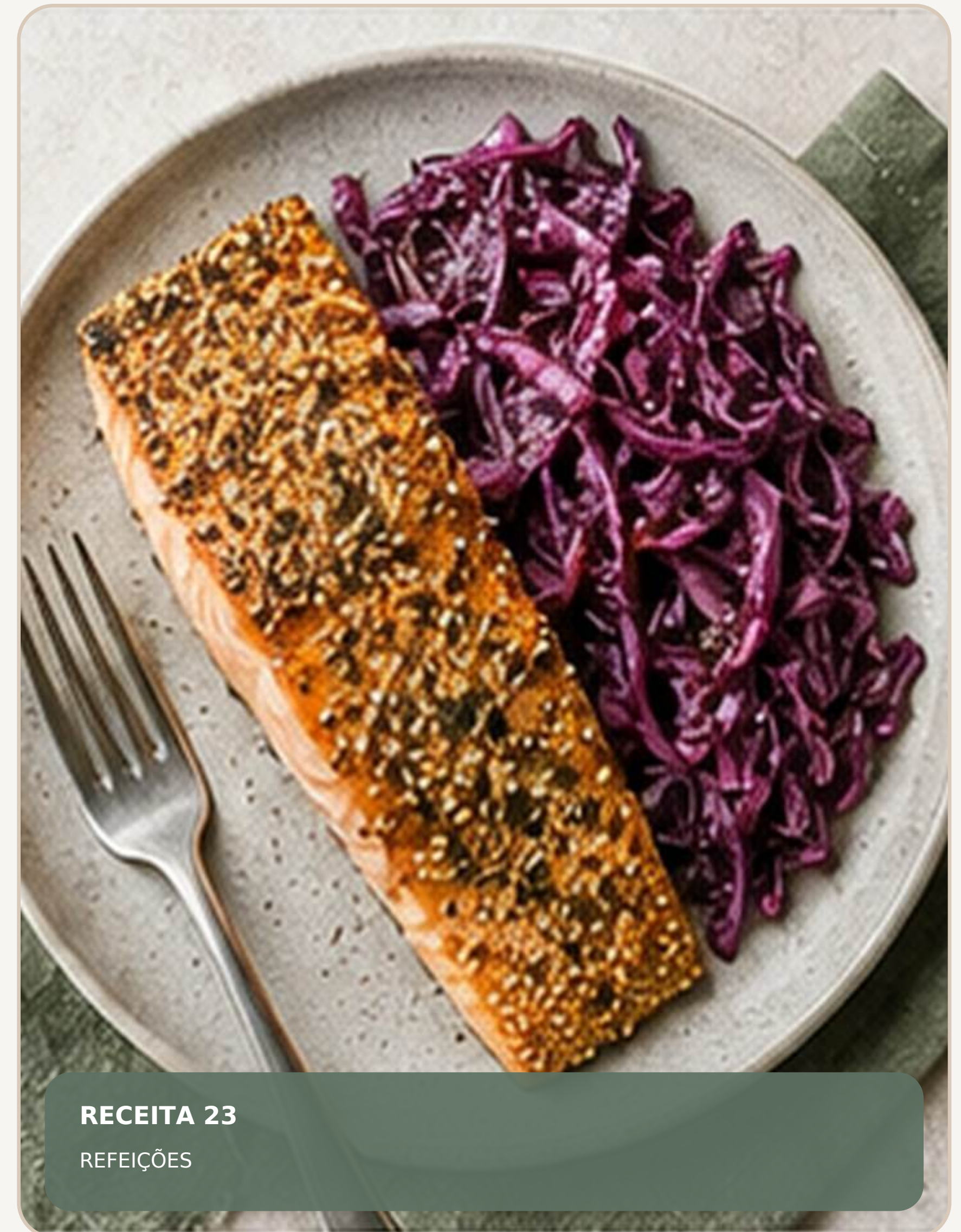
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 lima Repolho tailandês de curry
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- Repolho verde picado
- 1 colher (sopa) de curry vermelho
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 1 xícara de maionese
- 1/2 limão
- Salmão
- Salmão em pedaços
- Sal e pimenta a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Maionese de limão

Modo de preparo

1. Comece, comece com a maionese de limão. Some o suco e as raspas da casca de metade do limão na maionese. Adicione mais suco de limão, raspas e sal a gosto. Deixe na geladeira.
2. Na sequência, aqueça o óleo de coco em uma frigideira em fogo razoavelmente alto. Adicione o repolho e o curry. Refogue até que o repolho tenha uma cor bonita mas ainda esteja borrachudo. Mexa bem. Disponha sal e pimenta.
3. Depois, ajuste o tempero de com sal e pimenta os pedaços de salmão em ambos os lados e mergulhe em sementes de gergelim para cobrir.
4. Em seguida, frite o salmão em uma quantidade generosa de manteiga em temperatura média alta por alguns minutos de cada lado. Regue os pedaços de salmão com a manteiga derretida na panela. A manteiga não deve ficar marrom.
5. Então, leve à mesa o salmão, o repolho refogado, e a maionese de limão com uma fatia de limão (esprema o limão por cima do salmão antes de degustar).
- 82- Repolho verde cremoso • 2 colheres (sopa) de manteiga • 1 repolho verde • 1 e 1/4 xícaras de creme de leite • Sal e pimenta a gosto • 1/2 xícara de salsa fresca • 1/2 limão.
6. Logo após, comece por cortar o repolho usando um processador de alimentos ou utilizando uma faca.
7. Para finalizar, derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio alto (disponha um fio de azeite junto para não queimar a manteiga). Adicione o repolho e refogue por alguns minutos até ficar macio e dourado nas bordas.
8. Depois, adicione o creme de leite e deixe o repolho cozinhar até que o creme seja reduzido. Abaixar o fogo.
9. Depois, ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
10. Para finalizar, adicione salsa e raspas de limão antes de servir.
- 83- Brócolis com manteiga • 3 colheres (sopa) de manteiga • 1 brócolis • 5 cebolinhas • 2 colheres (sopa) de alcaparras (opcional) • Sal e pimenta a gosto.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 23

REFEIÇÕES

24 Brócolis com manteiga

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 brócolis
- 5 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de alcaparras (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, divida o brócolis em pequenas florzinhas, incluindo o caule. Descasque o caule se for áspero.
2. Na sequência, derreta a manteiga e adicione o brócolis. Refogue por 5 minutos em fogo médio-alto até que os brócolis dourem bem e amoleçam. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
3. Depois, adicione a cebolinha picada e as alcaparras. Frite por mais 1 a 2 minutos.
4. Em seguida, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 24

REFEIÇÕES

25 Camarão cremoso

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 2 dentes de alho picados
- 600g de camarões descascados
- 1 e 1/4 de xícaras de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de tomate seco
- 1 colher (sopa) de tempero italiano
- 2/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- Folhas de espinafre
- Aspargos verdes
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca
- Sal e pimenta preta moída a gosto

Modo de preparo

1. Comece, numa frigideira, refogue o alho e a cebola na manteiga até dourar.
2. Na sequência, adicione o camarão e frite por alguns minutos de cada lado.
3. Depois, retire o camarão mas deixe a cebola na panela. Deixe o camarão de lado; será adicionado de volta à panela após o próximo passo.
4. Em seguida, adicione o creme de leite, o vinho branco, o tomate seco e as especiarias. Deixe ferver. Adicione parmesão e abaixe o fogo. Deixe ferver por mais alguns minutos para uma consistência cremosa.
5. Então, adicione a salsa, algumas folhas de espinafre e o camarão e deixe ferver até que tudo esteja igualmente quente.
6. Logo após, limpe, apare e pique alguns espargos. Ferva por alguns minutos em água levemente salgada e sirva com o camarão.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 25

REFEIÇÕES

26 Peixe com beterraba assada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

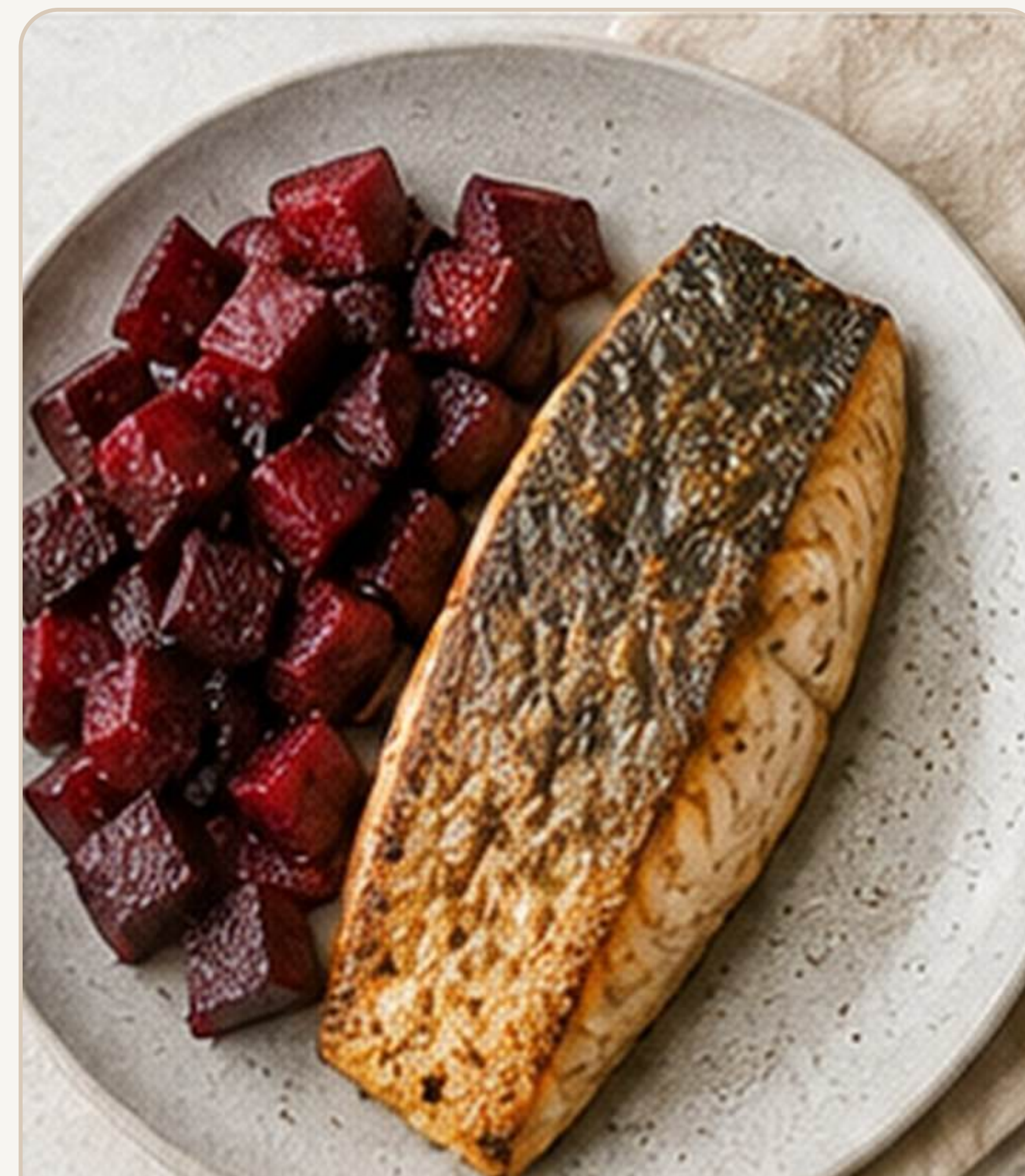
- 1 filé grande de peixe branco da sua escolha
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 2 beterrabas
- 1/3 de xícara de queijo feta
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/3 de xícara de manteiga de ervas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, lave, descasque e corte as beterrabas em fatias e disponha em uma assadeira untada.
2. Na sequência, ajuste o tempero de com sal e pimenta, mas lembre-se que o queijo irá adicionar sal também. Polvilhe as migalhas de queijo e algumas colheres de sopa de azeite por cima.
3. Depois, asse no forno por 30 a 40 minutos ou até que as beterrabas tenham amolecido.
4. Em seguida, enquanto isso, frite o peixe cuidadosamente em uma quantidade generosa de manteiga ou azeite. Você também pode pincelar o peixe com azeite e grelhar.
5. Então, ajuste o tempero de o peixe com sal e pimenta.
6. Logo após, leve à mesa o peixe com bastante manteiga de ervas ou manteiga de ervas rosa, juntamente com a beterraba assada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 26

REFEIÇÕES

27 Frango com alho

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 kg de coxinhas de frango
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho cortados
- Suco de 1 limão
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de salsa fresca, picadinha

Modo de preparo

1. Comece, disponha os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga. Ajuste o tempero de com sal e pimenta. Polvilhe o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue com o suco de limão e o azeite.
2. Na sequência, asse o frango até dourar e as fatias de alho ficaram douradas e assadas, cerca de 30 a 40 minutos, dependendo do tamanho das peças. Abaix a temperatura no final para garantir o cozimento do interior das coxinhas de frango.
3. Depois, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 27

REFEIÇÕES

28 Espetinho de carne com cebola grelhada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

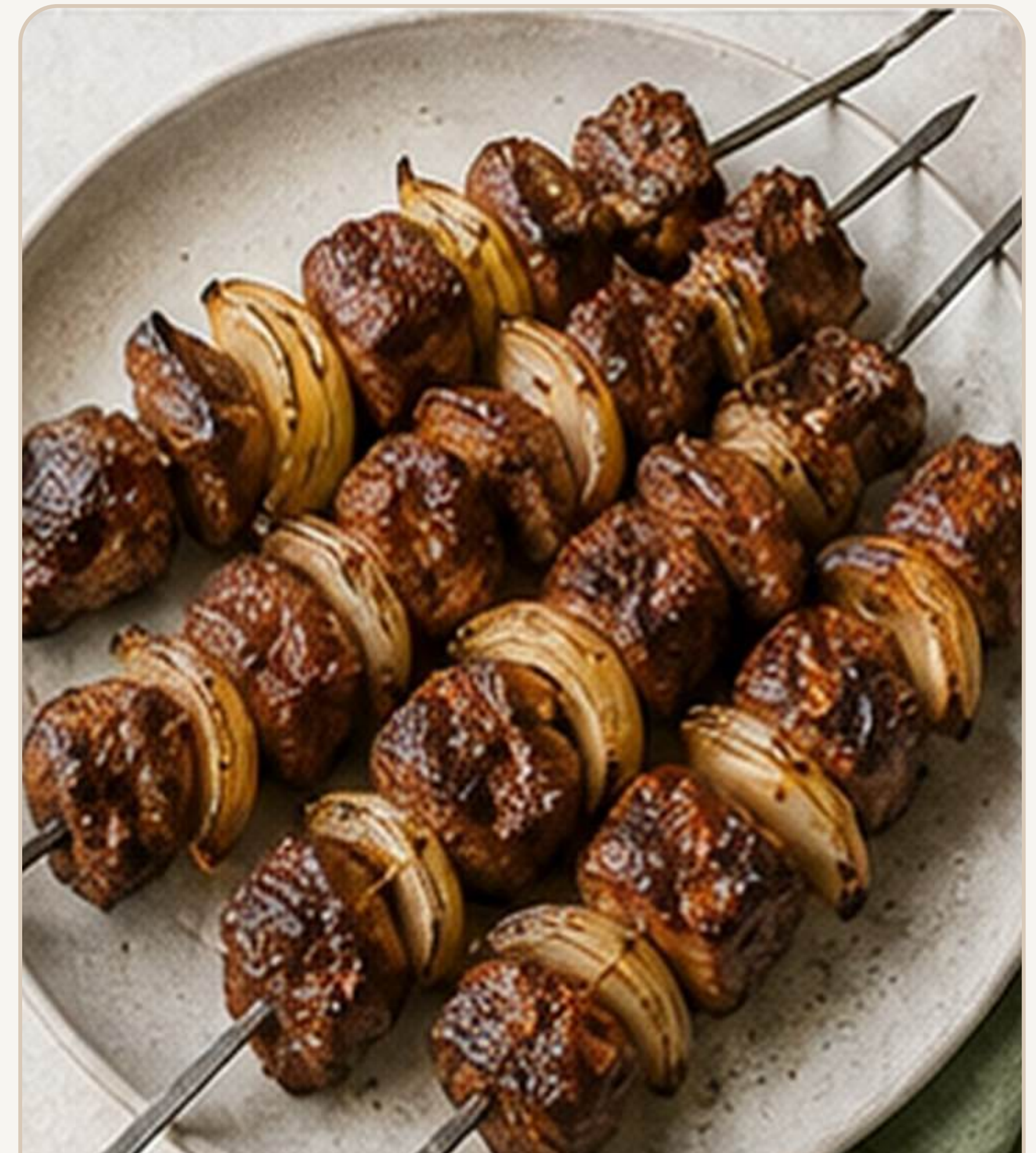
- 1 kg de carne moída
- 1 colher (chá) de semente de coentro
- 1 colher (chá) de sementes de mostarda amarela
- 1/2 colher (chá) de açafrão
- 1/2 xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de água fria
- 1 colher (sopa) de azeite
- Cebola grelhada
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (chá) de sal
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, moer as especiarias com sal e misturar na carne moída.
2. Na sequência, adicione o coentro picado e as colheres de água. Combine bem.
3. Depois, forme cilindros e monte em espetos. Pincele com óleo. Você pode grelhar (aconselhável), fritar ou usar o forno para cozinhar a carne. Independentemente do método, certifique-se de girar os espetos pelo menos uma vez durante o cozimento.
4. Em seguida, cozinhe os espetos por cerca de 20 minutos ou até que a carne esteja cozida ao seu gosto.
5. Então, leve à mesa com cebola fresca grelhada. Cebola grelhada.
6. Logo após, as cebolas podem ser cozidas no forno ou na grelha. Os resultados são ligeiramente diferentes, mas igualmente saborosos.
7. Para finalizar, corte as cebolas longitudinalmente e disponha em uma assadeira.
8. Depois, regue com óleo e suco de limão por cima e ajuste o tempero de a gosto.
9. Para finalizar, asse por 20 minutos ou até que a cebola esteja macia e bem dourada. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 28

REFEIÇÕES

29 Frango de curry com coco e limão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

Modo de preparo

1. Comece, esprema os tomates e salve os sucos para outra ocasião.
2. Na sequência, combine a polpa dos tomates com os outros ingredientes usando um liquidificador ou um processador de alimentos.
3. Depois, adicione o óleo no final.
4. Em seguida, leve à mesa em seguida e guarde na geladeira depois. Ele vai durar pelo menos uma semana. Você também pode congelar.
- 93- Frango ao curry com coco e limão • 2 talos de capim-limão • 2 colheres (sopa) de óleo de coco • 1 colher (sopa) de curry em pó • 1 kg de sobrecoxas desossadas de frango • 1 pedaço de gengibre fresco • 1 xícara de creme de coco.
5. Então, esmague a parte áspera do capim-limão com o lado mais largo de uma faca.
6. Logo após, corte o frango em pedaços grosseiros.
7. Para finalizar, aqueça o óleo de coco em uma frigideira grande.
8. Depois, rale o gengibre e frite junto com o capim-limão e o curry.
9. Depois, adicione metade do frango e refogue em fogo médio até que fique dourado. Sal e pimenta a gosto.
10. Depois, separe e frite o resto do frango da mesma forma, talvez adicione um pouco mais de curry para o segundo lote. O capim-limão pode permanecer na panela.
11. Depois, adicione o creme de coco no frango e deixe ferver por 5 a 10 minutos até que tudo esteja quente.
12. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 29

REFEIÇÕES

30 Asinha de frango com brócolis cremoso

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

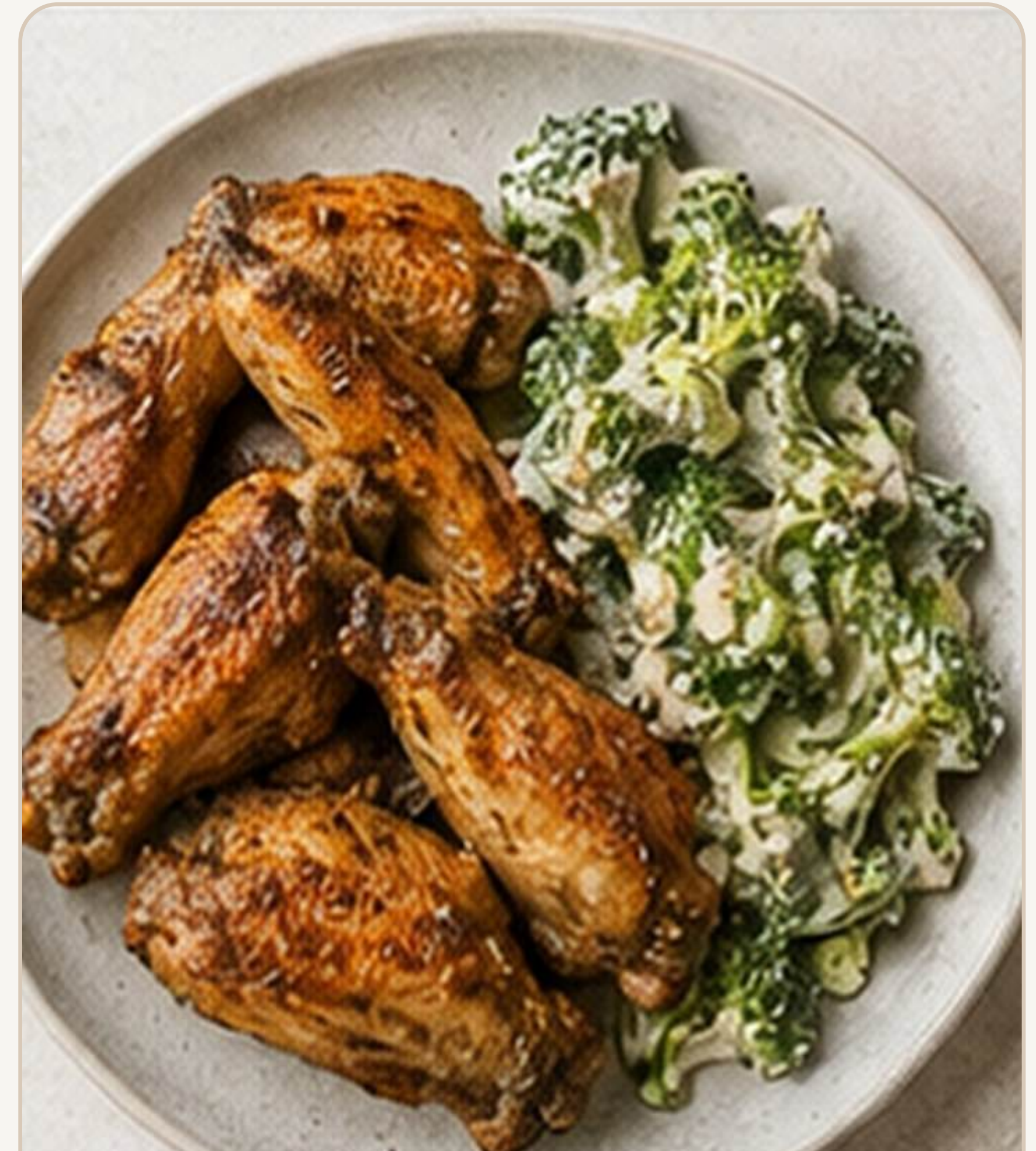
- Asas de frango assadas
- 1 kg de asas de frango
- 1/2 laranja, suco e raspas
- 1/4 de xícara de azeite
- 2 colheres (sopa) de gengibre
- 1 brócolis
- 1 xícara de maionese
- 1/4 de xícara de endro fresco picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta caiena
- Brócolis cremoso
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine o suco e as raspas da laranja com azeite e especiarias em uma tigela pequena. Disponha as asas de frango em um saco plástico e incorpore a marinada.
2. Na sequência, dê uma boa sacudida na bolsa para cobrir as asas completamente. Ponha de lado para marinar por pelo menos 5 minutos (se possível de 20 a 30 min).
3. Depois, disponha as asas em uma camada (não disponha umas em cima das outras) em uma assadeira untada.
4. Em seguida, asse no forno por cerca de 45 minutos ou até que as asas estejam douradas e bem cozidas.
5. Então, enquanto isso, divida os brócolis em pequenos floretes e cozinhe em água salgada por alguns minutos. Eles só devem suavizar um pouco, mas não perder sua forma ou cor.
6. Logo após, coe o brócolis e deixe um pouco do vapor se perder antes de adicionar os ingredientes restantes. Leve à mesa o brócolis com as asas assadas.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 30

REFEIÇÕES

31 Salmão frito com aspargos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

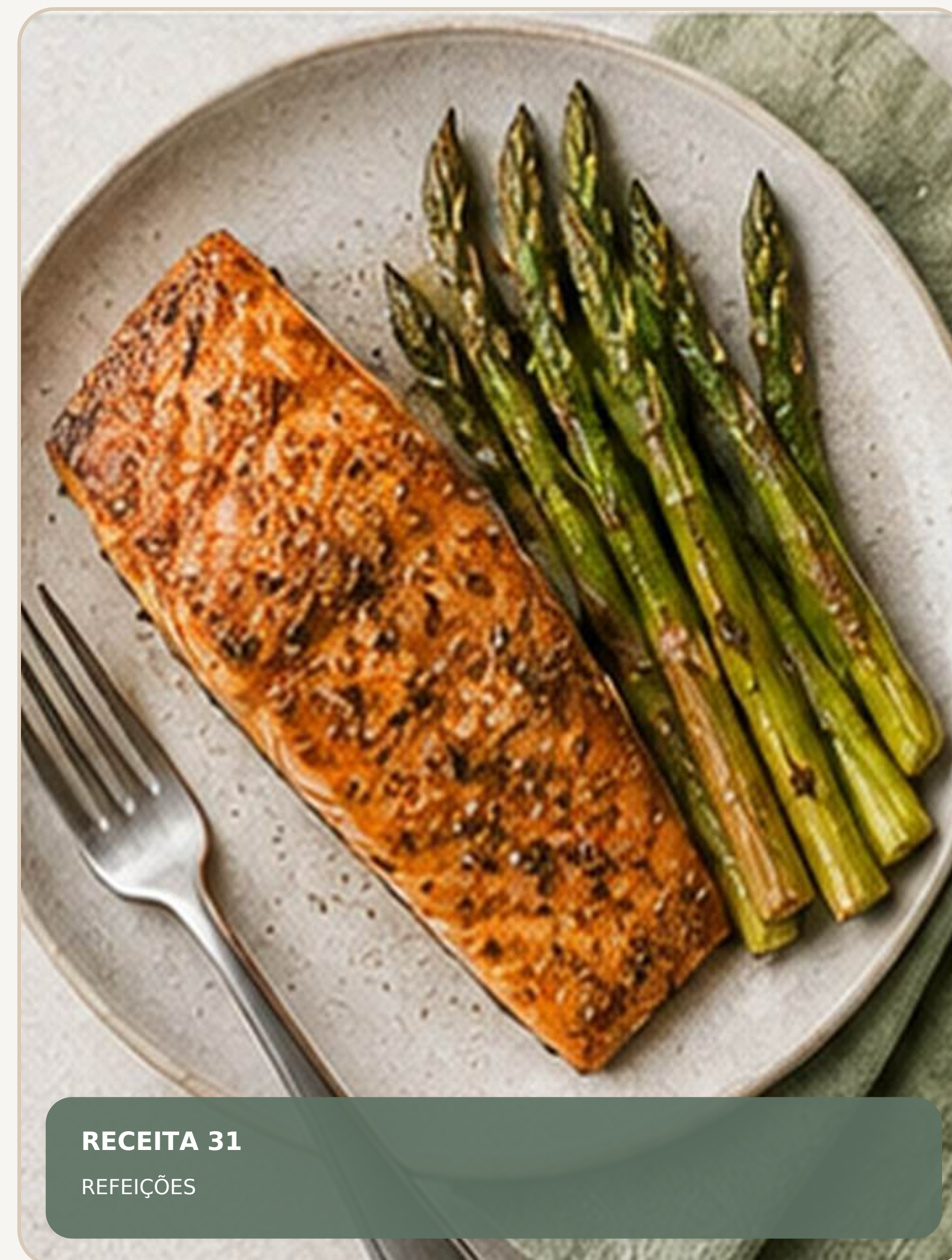
- 8 xícaras de aspargos verdes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 filé de salmão em pedaços
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, lave e apare os aspargos.
2. Na sequência, aqueça uma boa quantidade de manteiga em uma frigideira grande, onde você possa colocar tanto o peixe como os aspargos ao mesmo tempo.
3. Depois, frite os aspargos em fogo médio por 3 a 4 minutos. Ajuste o tempero de com sal e pimenta. Disponha-os em uma metade da frigideira.
4. Em seguida, se necessário, adicione mais manteiga e frite os pedaços de salmão por alguns minutos de cada lado. Mexa o aspargo de vez em quando. Abaixar o fogo para finalizar.
5. Então, ajuste o tempero de o salmão e sirva com a manteiga restante.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 31

REFEIÇÕES

32 Costela de churrasco com salada de abóbora cremosa

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

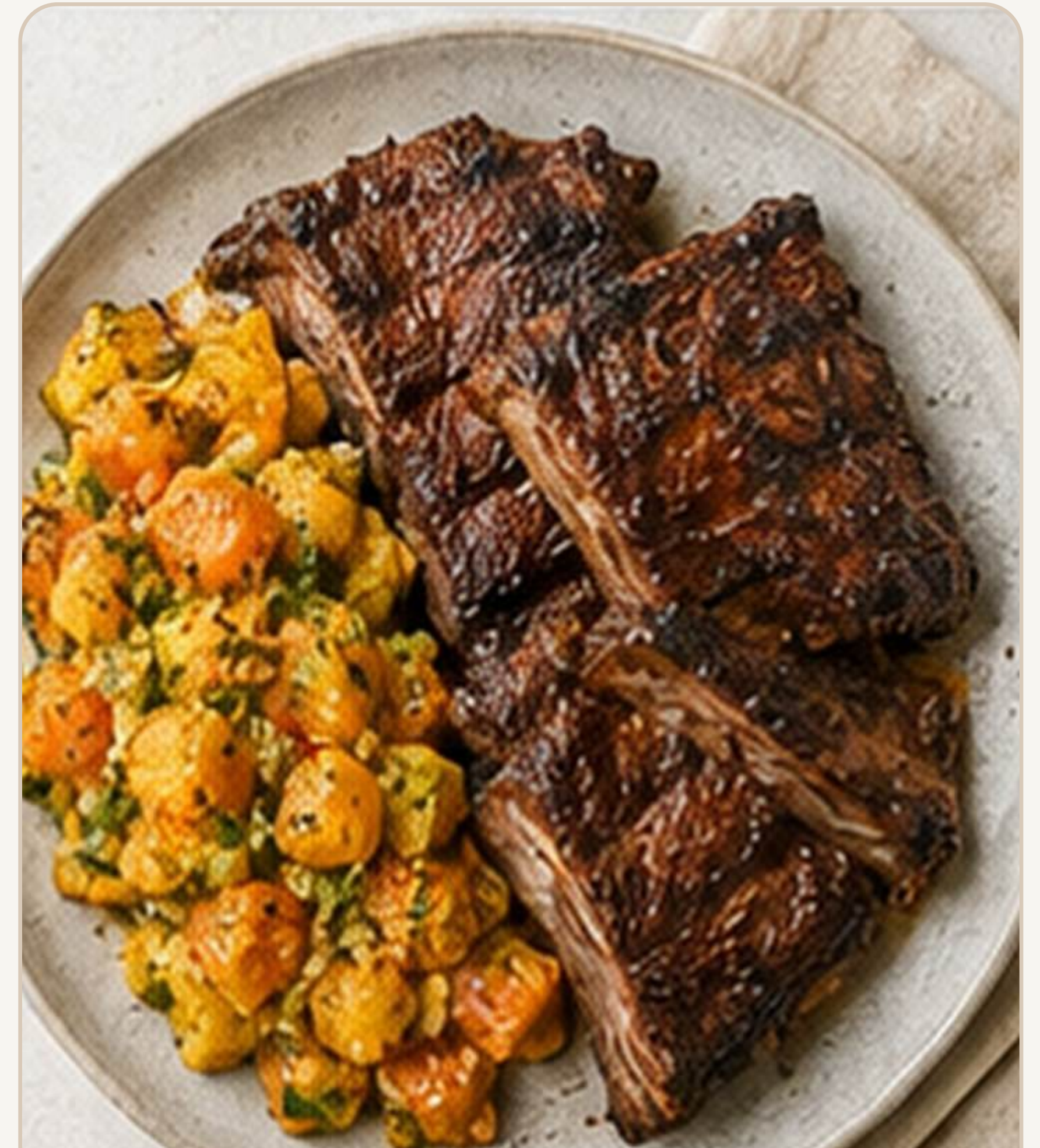
- Aproximadamente 1 kg de costela de porco
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 tomate
- 1/2 cebola
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- 2 colheres (sopa) de alho em pó
- 2 colheres (sopa) de sementes de funcho
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 abóbora pequena
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- Talos de 2 ou 3 aipos em fatias finas
- 2 xícaras de cebolinha picada
- 1 xícara de maionese
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 1 colher (chá) de sal Molho barbecue
- 1/2 colher (chá) de pimenta caiena
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de vinagre de cidra Salada
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Comece, salgue as costelas em ambos os lados e disponha em uma forma. Adicione metade do molho barbecue e cozinhe por 6 a 8 horas em fogo baixo.
2. Na sequência, retire as costelas e deixe esfriar.
3. Depois, termine as costelas na grelha ou sob o grelhador do forno. Isso leva cerca de 15 minutos. Vire-as na metade do tempo.
4. Em seguida, leve à mesa com a salada de abóbora e o resto do molho barbecue. Molho barbecue.
5. Então, aqueça o óleo em uma panela e combine o tomate picado. Adicione a cebola picada e frite em fogo médio até ficar macia e brilhante.
6. Logo após, adicione duas colheres (sopa) de água e cozinhe por 10 a 15 minutos.
7. Para finalizar, adicione as especiarias e o vinagre e ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
8. Depois, abaixe o fogo e deixe ferver por 15 a 20 minutos. Combine o molho com um liquidificador até que ele atinja uma consistência suave.
9. Depois, deixe esfriar. Salada.
10. Depois, descasque e corte a abóbora em cubos. Salgue-a e disponha em uma peneira. Após 5 a 10 minutos, pressione com cuidado o excesso de água.
11. Depois, refogue a polpa da abóbora na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Não cozinhe demais. A abóbora deve ser firme e os cubos devem ter uma bela cor dourada em torno das bordas. Separe e deixe esfriar.
12. Para finalizar, combine os outros ingredientes da salada em uma tigela grande e some à abóbora.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 32

REFEIÇÕES

33 Salada de beterraba amarela e anchovas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Beterraba cozida (metade de uma tigela)
- Anchovas cozida (metade de uma tigela)
- 1/2 cebola
- 1 xícara de maionese
- 2 gemas
- Cebolinha fresca a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte as beterrabas cozidas, as anchovas e a cebola (picada).
2. Na sequência, combine com maionese em uma tigela.
3. Depois, decore com cebolinha picada.
4. Em seguida, adicione gema cozida e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 33

REFEIÇÕES

34 Fettuccine de abobrinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 abobrinha
- 1 colher (sopa) de azeite ou manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, divida a abobrinha ao meio longitudinalmente.
2. Na sequência, corte as metades bem finas com um descascador de batatas.
3. Depois, ferva 2 L de água salgada em uma panela grande e cozinhe as fatias de abobrinha por um minuto.
4. Em seguida, escorra a água e adicione azeite ou manteiga. Sal e pimenta a gosto.
5. Então, mexa e sirva com o molho de sua preferência.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 34

REFEIÇÕES

35

Strogonoff de cogumelos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 bandeja de cogumelo shimeji fresco (200g)
- 1 bandeja de cogumelo champignon paris fresco (200g)
- 2 xícaras de cebola picadas (em tiras ou em cubos)
- 2 xícaras de tomates picados
- 2 colheres (sopa) de alho picado ou moído
- 1 porção de molho (ingredientes abaixo)
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/2 xícara de creme de leite
- 500ml de leite quente
- 160g de queijo picado (ou 2 pacotes de queijo ralado)
- Azeite, sal e manjeriço a gosto Molho branco

Modo de preparo

1. Comece, desfie o Shimeji e disponha para cozinhar com água suficiente para cobri-los, por aproximadamente 25 minutos.
2. Na sequência, enquanto isso, lave os champignons Paris em água corrente e corte a parte de baixo do talo se estiver mais escura.
3. Depois, após estarem limpos, pique como quiser (pedaços grandes são mais atrativos) e reserve.
4. Em seguida, refogue o alho no azeite até ficar bem dourado e ponha a cebola. Se necessário ponha água de pouco em pouco quando estiver quase queimando.
5. Então, em outra panela, ponha o tomate para refogar também. Isto é o molho de tomate base. Pode colocar salsinha, orégano, manjeriço e sal.
6. Logo após, escorra o Shimeji e disponha na panela com o molho de tomate e os Champignons Paris.
7. Para finalizar, disponha um pouco de água e deixe cozinhando até ficar um molho de consistência quase cremosa.
8. Depois, adicione o molho branco aos poucos, misturando sempre.
9. Depois, deixe ferver por mais uns 5 minutos e sirva. Molho branco.
10. Depois, derreter a margarina e colocar o leite.
11. Depois, misturar o creme de leite.
12. Depois, adicione o queijo picado, mexendo sempre.
13. Depois, continuar mexendo até o queijo derreter.
14. Para finalizar, disponha no strogonoff.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 35**

REFEIÇÕES

36 Filé com manteiga de ervas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 700 g de filé mignon cortado em medalhões de dois dedos de altura
- 1/2 tablete de manteiga
- 1 colher (chá) de mostarda em grãos
- 1 dente de alho pequeno
- 1/2 pimenta vermelha picada
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, em uma tigela, amasse os grãos de mostarda, o alho, a pimenta vermelha e uma pitada de sal, até virar uma pasta.
2. Na sequência, separadamente, em outro recipiente, amoleça a manteiga no micro-ondas por cerca de 20 segundos, reservando um pouco para grelhar os filés.
3. Depois, incorpore a manteiga amolecida em cima da pasta de temperos e incorpore.
4. Em seguida, transfira a manteiga temperada para um recipiente quadrado (para que depois possa ser cortado em cubinhos). Transfira para a geladeira para endurecer.
5. Então, ajuste o tempero de os filés com sal e pimenta do reino moída na hora.
6. Logo após, numa frigideira bem quente, frite os filés na manteiga que sobrou sem o tempero.
7. Para finalizar, retire a manteiga da geladeira e use uma faca afiada para cortar cubinhos.
8. Depois, assim que os bifes estiverem prontos sirva nos pratos e disponha 1 ou 2 quadradinhos da manteiga temperada para derreter em cima.
9. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 36

REFEIÇÕES

37 Sopa de couve-flor e frango

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 xícara de peito de frango cozido cortado grosseiramente
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de cebola cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho esmagado
- 3 xícaras (chá) de couve flor
- 1/4 de xícara (chá) de alho-poró picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, prepare uma base refogada com a cebola, o azeite de oliva e o alho.
2. Na sequência, adicione a couve flor e o alho-poró.
3. Depois, ponha água até cobrir todo o conteúdo.
4. Em seguida, deixe cozinhar por aproximadamente 10 a 12 minutos.
5. Então, transfira o conteúdo e processe no liquidificador.
6. Logo após, adicione 200ml de água ou creme de leite.
7. Para finalizar, ajuste o tempero de a gosto.
8. Para finalizar, leve à mesa com os cubinhos de frango.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 37

REFEIÇÕES

38 Sopa de salmão e camarão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 150g de camarão
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1/2 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 200 ml de água
- 100 ml de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de ervas frescas (por exemplo cheiro verde e orégano)
- Alho poró picado a gosto
- 150g de salmão
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, doure a cebola, o alho poró e o pimentão numa panela com manteiga.
2. Na sequência, adicione o tomate, as ervas e a água e deixe ferver.
3. Depois, vá adicionando o creme de leite aos poucos, mexendo sempre.
4. Em seguida, quando ferver novamente, disponha o salmão picado em cubos.
5. Então, deixe cozinhar por 5 minutos e então adicione o camarão.
6. Logo após, cozinhe por mais 5 minutos e está pronto para servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 38

REFEIÇÕES

39 Lasanha de berinjela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 3 berinjelas médias
- 1/2 cebola
- 1 tomate grande
- 1 rodela de pimentão vermelho
- 1 rodela de pimentão amarelo
- 1/4 xícara de manjeriço fresco picado
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de polpa de tomate
- 2 colheres (sopa) de molho inglês ou shoyo
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 4 folhas secas de louro
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1/2 xícara de água
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino preta moída a gosto

Modo de preparo

1. Comece, ajuste o tempero de a carne com alho, sal, pimenta, molho inglês e louro.
2. Na sequência, esquite a manteiga (disponha uma colher de azeite junto para não queimar a manteiga) e frite a carne moída.
3. Depois, pique a cebola, o tomate (descartando as sementes) e os pimentões.
4. Em seguida, quando a carne já estiver dourando, combine a cebola e deixe fritar um pouco também.
5. Então, adicione o tomate, os pimentões, o molho e a polpa de tomate e a água.
6. Logo após, mexa, regule o sal e deixe ferver para reduzir por uns 10 minutos.
7. Para finalizar, fatie a berinjela e disponha na água para não escurecer.
8. Depois, adicione o manjeriço, desligue o fogo, retire as quatro folhas de louro e reserve.
9. Depois, em um refratário, regue o fundo com azeite.
10. Depois, faça camadas intercalando a berinjela e a carne.
11. Depois, regue com azeite, tampe com papel alumínio e transfira ao forno pré aquecido por 25 minutos em temperatura média/alta.
12. Depois, retire o papel alumínio e mantenha no forno por mais 10 minutos.
13. Depois, espalhe o queijo parmesão e deixe no forno por mais 10 minutos.
14. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 39

REFEIÇÕES

40

Ovos californianos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 ovos cozidos
- 1 colher (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 100g de bacon picado bem miúdo
- 1 dente de alho bem amassado
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- Salsa para decorar

Modo de preparo

1. Comece, cozinhe os ovos por aproximadamente 8 minutos.
2. Na sequência, depois de bem cozidos e devidamente descascados, divida-os ao meio longitudinalmente e separe as gemas em uma tigela.
3. Depois, reserve as metades das claras cozidas.
4. Em seguida, combine bem as gemas cozidas com os demais ingredientes, até obter um creme homogêneo.
5. Então, recheie as claras com essa mistura, adicione o bacon e decore com a salsa.
6. Logo após, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 40**

REFEIÇÕES

41 Berinjela refogada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150g de bacon
- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte a berinjela em pedaços (com polpa e casca) e reserve em água com um pouco de sal.
2. Na sequência, corte o bacon em cubos e frite bem. Escorra o excesso de gordura.
3. Depois, adicione a cebola cortada bem pequena e refogue bem.
4. Em seguida, some os dentes de alho cortados em tiras e refogue por 2 minutos.
5. Então, adicione a berinjela e cozinhe por 15 minutos. Mexa sempre.
6. Logo após, deixe esfriar e regue com azeite a vontade.
7. Para finalizar, opcionalmente adicione folhas de manjericão e tomilho ao prato.
8. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 41

REFEIÇÕES

42 Rocambole de carne moída

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 3 ovos
- 2 dentes de alho amassados
- 1/3 de xícara de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 100g de queijo prato picado
- 250g de presunto em fatias
- Fatias de bacon
- 4 colheres de manteiga derretida para pincelar
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 colher de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine a carne com os ovos e os temperos.
2. Na sequência, abra a mistura entre dois plásticos, disponha o presunto, o queijo e o bacon por cima e enrole no próprio plástico.
3. Depois, retire o plástico, pincele o rocambole com a manteiga derretida e disponha para assar em uma forma bem untada até dourar.
4. Em seguida, disponha em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado. Volte ao forno por aproximadamente 5 minutos ou até o queijo gratinar.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 42

REFEIÇÕES

43 Tartar de salmão com guacamole

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

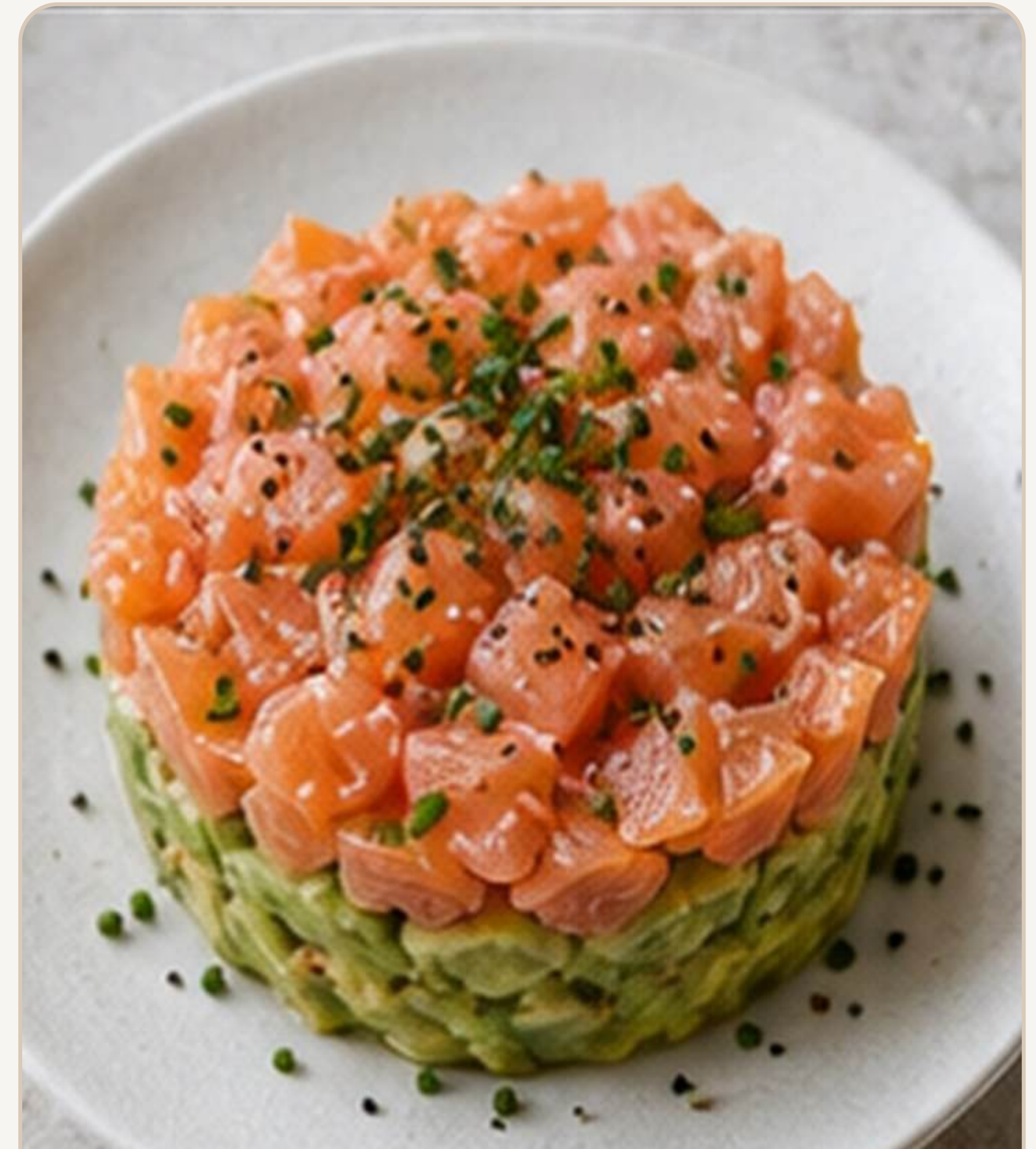
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- Suco de 1 limão
- 1 abacate pequeno
- 1/2 cebola roxa
- 1/2 tomate
- 2 colheres (sopa) de coentro
- 300g de salmão fresco
- Pimenta dedo de moça a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, tartar.
2. Na sequência, corte o salmão em cubinhos pequenos e a pimenta-dedo-de-moça em pedacinhos bem pequenos.
3. Depois, combine o salmão e a pimenta com o limão, a mostarda e o azeite.
4. Em seguida, ajuste o tempero de com uma pequena pitada de sal e de pimenta do reino. Guacamole.
5. Então, pique o abacate, a cebola roxa e o tomate em cubos.
6. Logo após, disponha a cebola, o tomate e o coentro picados bem pequeno e combine delicadamente todos os ingredientes, para não desmanchar todo o abacate. Montagem.
7. Para finalizar, disponha o tartar em um recipiente (taça) e disponha um pouco da guacamole por cima.
8. Para finalizar, leve à mesa frio.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 43

REFEIÇÕES

44 Salada de repolho

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Meio repolho verde
- Suco de meio limão
- Meia xícara de maionese
- 1 pitada de sementes de funcho (opcional)
- 1 colher (sopa) mostarda Dijon
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta preta

Modo de preparo

1. Comece, retire o núcleo e raspe o repolho usando um processador de alimentos.
2. Na sequência, disponha o repolho em uma tigela de tamanho médio.
3. Depois, adicione sal e suco de limão.
4. Em seguida, mexa e deixe descansar por 10 minutos para deixar o repolho murchar ligeiramente. Descarte qualquer excesso de líquido.
5. Então, combine o repolho, a maionese e a mostarda.
6. Logo após, ajuste o tempero de a gosto e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 44

REFEIÇÕES

45 Salada de berinjela grelhada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 berinjelas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Meia xícara de azeite
- Meio limão espremido
- 1 dente de alho
- 7 tomates
- 100g de anchovas ou atum em conserva
- 5 fatias de queijo mussarela
- 1/4 de xícara de hortelã fresca
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, fatie a berinjela longitudinalmente e pincele com azeite de oliva em ambos os lados. Ajuste o tempero de com sal.
2. Na sequência, grelhe por cinco minutos ou mais de cada lado até que as fatias tenham uma cor agradável e estejam realmente moles.
3. Depois, combine o azeite, suco de limão e alho fresco picado.
4. Em seguida, incorpore este molho em um prato e disponha as fatias de berinjela por cima para mergulhar no molho. Vire depois de cerca de um minuto.
5. Então, fatie os tomates e adicione por cima das berinjelas. Disponha anchovas ou atum sobre os tomates. Rasgue a mussarela em pedaços e arrume por cima.
6. Logo após, regue com azeite de oliva e algumas gotas de suco de limão ou vinagre e ajuste o tempero de com pimenta preta moída e hortelã fresca.
7. Para finalizar, opcionalmente poderá levar ao forno até derreter a mussarela.
8. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 45

REFEIÇÕES

46 Salmão com molho de pepino

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

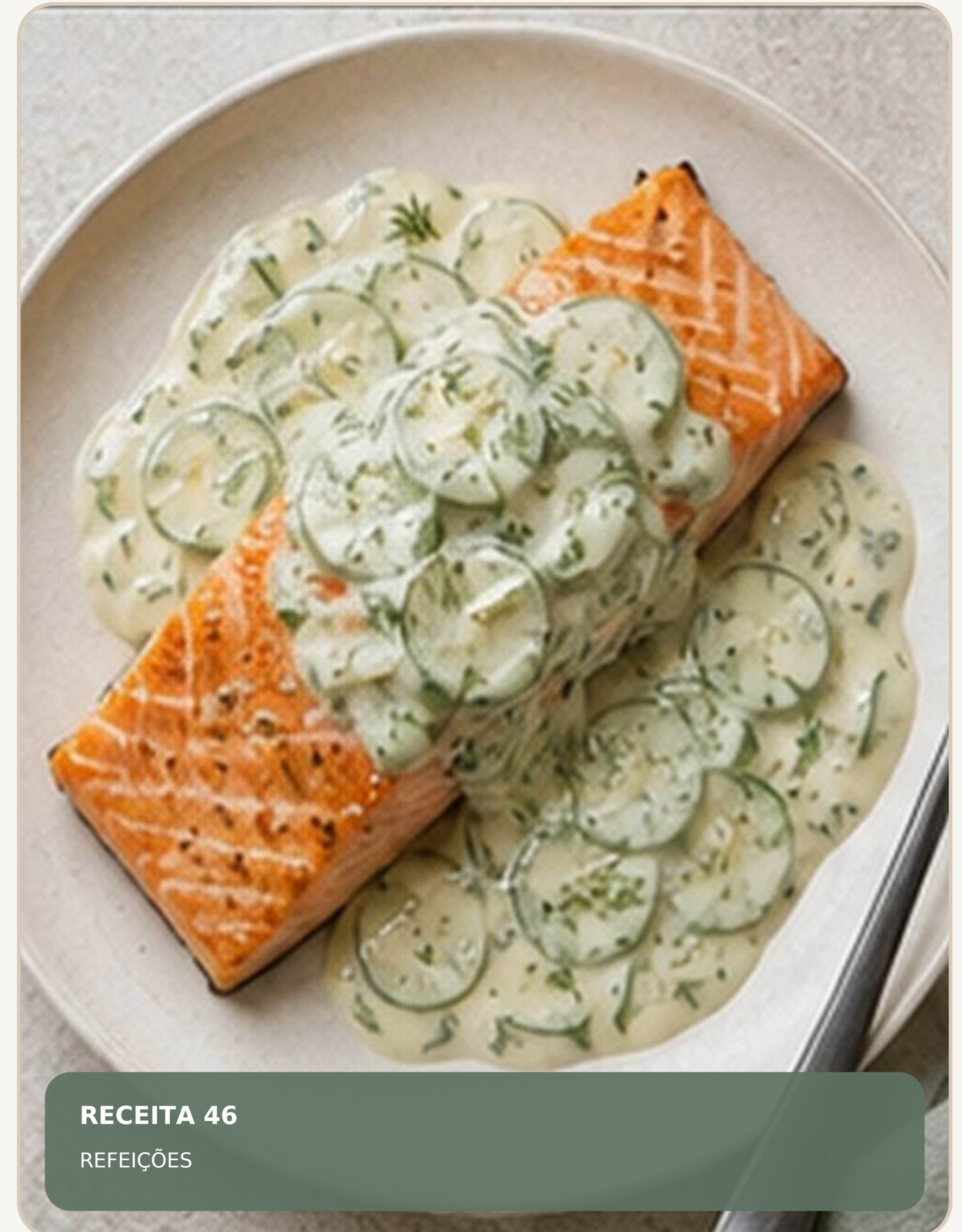
- 1 colher (sopa) de tempero tandoori
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco Molho de pepino
- 1 e 1/4 de xícaras de maionese
- 1/2 pepino desfiado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 3 folhas de rúcula
- 1 pimentão
- 3 cebolinhas
- 1 abacate
- Suco de 1 limão
- 1 salmão em postas
- Sal a gosto Salada crocante

Modo de preparo

1. Comece, combine o tempero tandoori com 2 colheres de sopa de óleo de coco e cubra o salmão.
2. Na sequência, disponha no forno por 15 a 20 minutos ou até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo.
3. Depois, combine o alho, o suco de limão, o pepino desfiado (esprema a água primeiro) e maionese em uma tigela.
4. Em seguida, pique os pimentões, cebolinha e abacate. Combine com a rúcula em uma travessa. Regue com suco de limão.
5. Então, leve à mesa o salmão na salada e cubra com o molho de pepino.
- 22- Salmão grelhado com pesto de tomate e amêndoas • 1 filé de salmão • 2 colheres (sopa) de azeite • Sal e pimenta a gosto • 2 laranjas • 3 folhas de espinafre ou alface ou rúcula Pesto de tomate e amêndoas • 4 tomates • 1 punhado de amêndoas descascadas • 1 colher (sopa) de sementes de gergelim • 1 dente de alho • 1/2 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto • 1/2 colher (chá) de sal • 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída • 1/4 de xícara de azeite.
6. Logo após, corte o salmão em pedaços do tamanho de uma porção e pincele com óleo. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
7. Para finalizar, corte as laranjas em fatias de aproximadamente 1 dedo de grossura e pincele com óleo.
8. Depois, grelhe o salmão e as laranjas em uma grelha dos dois lados.
9. Depois, leve à mesa em uma folha de alface (alface embaixo, salmão no meio e a fatia de laranja por cima), juntamente com uma porção de pesto de tomate e amêndoas. Pesto de tomate e amêndoas.
10. Depois, esprema os tomates. Reserve o suco para usar em algum molho.
11. Depois, disponha os tomates e os outros ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos.
12. Depois, adicione óleo vegetal no final.
13. Para finalizar, leve à mesa com seu prato principal. Este pesto dura pelo menos uma semana na geladeira e também pode ser armazenado no freezer.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 46

REFEIÇÕES

47 Salmão com pesto e espinafre

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

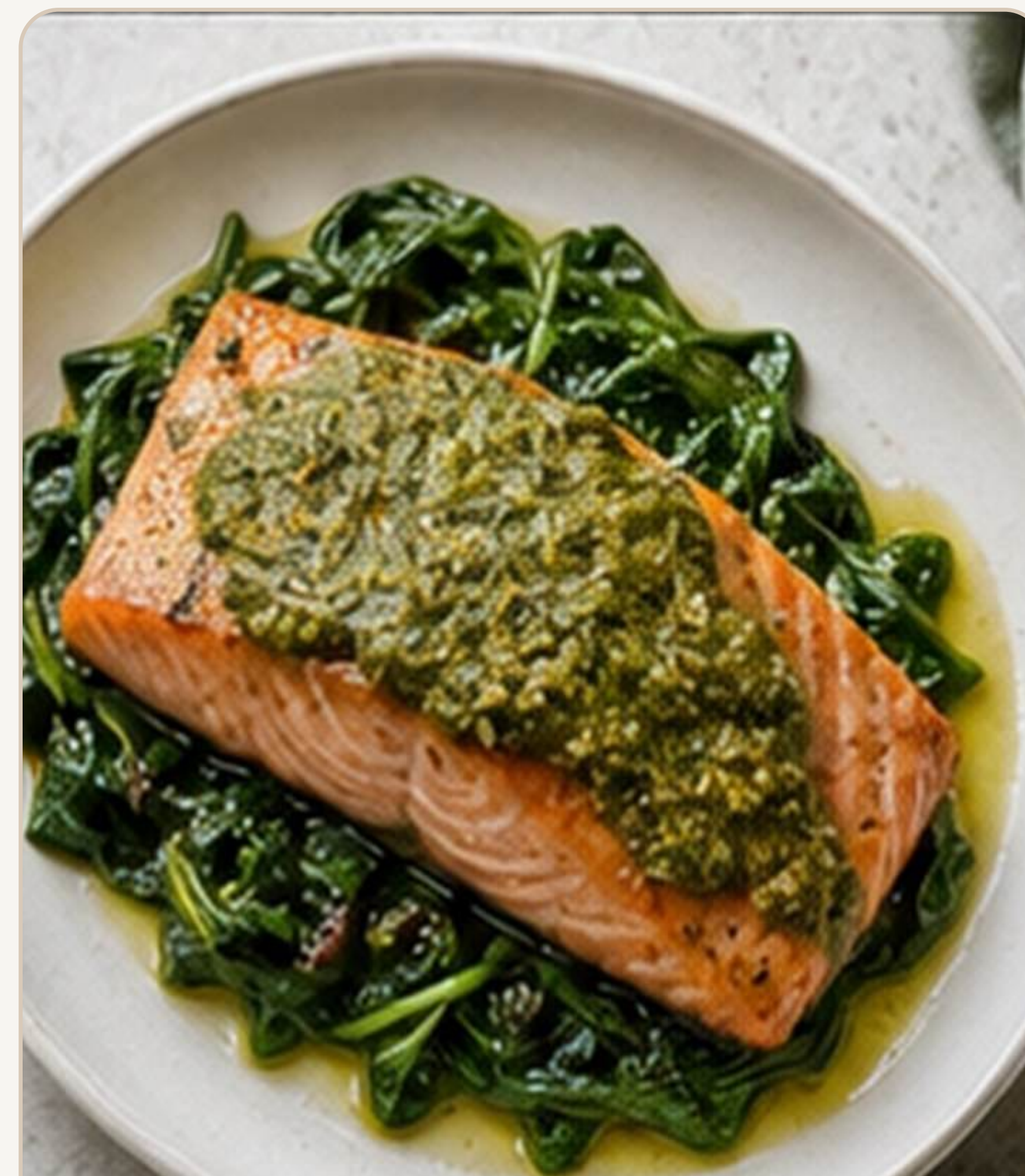
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de pesto verde ou pesto vermelho
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de espinafre fresco
- 1 colher de manteiga ou de azeite
- 1 filé de salmão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, unte uma assadeira com metade da manteiga ou do óleo.
2. Na sequência, ajuste o tempero de o salmão com a pimenta e o sal e o disponha na assadeira preparada, com a pele para baixo.
3. Depois, combine maionese, pesto e queijo parmesão e espalhe sobre o salmão.
4. Em seguida, asse por 15 a 20 minutos ou até que o salmão esteja pronto e quebre com um garfo.
5. Então, enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga restante ou óleo até ficar murcho, por cerca de 2 minutos. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
6. Logo após, leve à mesa imediatamente com o salmão assado no forno.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 47

REFEIÇÕES

48 Salada grega

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 tomates maduros
- 1/2 pepino
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão
- 1 xícara de queijo feta
- 10 azeitonas pretas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres (chá) de orégano
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte os tomates e o pepino em pedaços pequenos. Corte o pimentão e a cebola. Arrume em uma travessa.
2. Na sequência, adicione queijo feta e as azeitonas, regue com azeite e vinagre sobre a salada.
3. Depois, ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto. Polvilhe orégano desidratado e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 48

REFEIÇÕES

49 Salmão de coco com repolho

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

Modo de preparo

1. Comece, pique a cebola, o pimentão e o aipo finamente e frite na manteiga em uma frigideira grande até os ingredientes ficarem ligeiramente macios. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
2. Na sequência, combine o atum, a maionese, o queijo parmesão e os flocos de pimenta em uma assadeira untada. Adicione os legumes fritos e mexa.
3. Depois, asse por 15 a 20 minutos ou até dourar.
4. Em seguida, leve à mesa com espinafre e azeite. 28- Salmão com molho de coco e repolho • 1 filé de salmão • 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar • 1 colher (chá) de açafraão • 1 colher (chá) de sal • 1 colher (chá) de cebola em pó • 4 colheres (sopa) de azeite • 1/2 repolho • 4 colheres de manteiga • Sal e pimenta a gosto • 1 limão, para servir.
5. Então, corte o salmão em pedaços. Regue com azeite (apenas um pouco, o restante será usado para fritar).
6. Logo após, combine o coco ralado, sal, açafraão e cebola em pó em um prato, e use para empanar os pedaços de salmão.
7. Para finalizar, frite-os em fogo médio até dourar.
8. Depois, corte o repolho em fatias e frite na manteiga até ficar levemente caramelizado. Ajuste o tempero de generosamente com sal e pimenta.
9. Para finalizar, derreta a manteiga restante. Leve à mesa o salmão, repolho e manteiga derretida com algumas fatias de limão fresco.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 49

REFEIÇÕES

50

Sopa de peixe com açafrão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 bulbo de funcho fresco
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 pitada de açafrão
- 2 xícaras de água
- 1 caldo de carne
- 1 e 1/2 xícara de creme de leite
- Suco de 1 limão
- 8 tomates cereja
- 1 filé pequeno de peixe branco cortado em pequenos pedaços
- 8 colheres (sopa) maionese
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca picada a gosto Aioli (maionese)
- 1 colher (sopa) de salsa fresca picada

Modo de preparo

1. Comece, frite a cebola, o alho e o açafrão em fogo médio até que tenham suavizado um pouco. Adicione o molho de tomate.
2. Na sequência, corte os tomates ao meio, adicione à panela e frite por mais alguns minutos.
3. Depois, adicione água e o cubo de caldo de carne em pedaços. Deixe ferver em fogo baixo por 5 a 10 minutos. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Em seguida, adicione o creme de leite e o suco de limão e deixe ferver.
5. Então, adicione cuidadosamente o peixe e deixe ferver em fogo baixo por 5 a 10 minutos até que o peixe esteja cozido.
6. Logo após, combine a maionese, o alho e a salsa a gosto. Leve à mesa com a sopa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 50**

REFEIÇÕES

51 Abacate recheado com salmão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

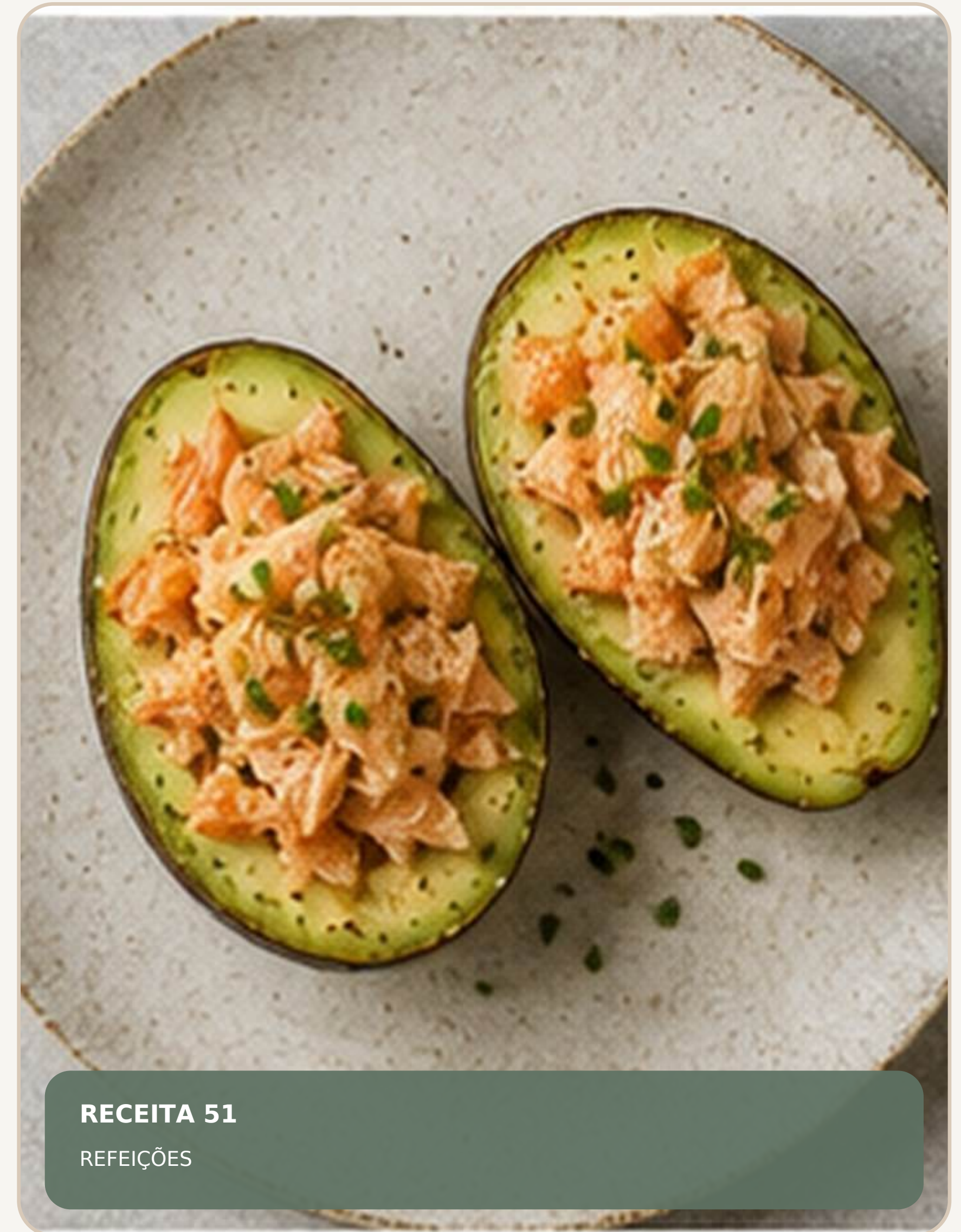
- 2 abacates
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- Suco de 1 limão (opcional)
- 2 xícaras de salmão em cubos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte os abacates ao meio e retire o caroço.
2. Na sequência, disponha uma colherada de creme de leite no abacate e adicione o salmão por cima (pode ser cru, selado ou grelhado).
3. Depois, ajuste o tempero de a gosto com sal e um suco de limão espremido para dar um sabor extra.
4. Em seguida, leve à mesa. 33- Peixe e camarão com açafrão + purê de brócolis • 2 filés pequenos de peixe branco • 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado • 1 xícara de creme de leite • 1 pitada de açafrão • 1 colher (sopa) de molho de pimenta • Sal e pimenta do reino moída a gosto Salada de camarão • 3 colheres (sopa) de azeite • 1 dente de alho • 1/2 xícara de coentro fresco • Sal e pimenta preta moída a gosto • 1 camarão grande (ou 4 ou 5 pequenos) descascado Purê de brócolis • 1 ramo de brócolis • 4 colheres (sopa) azeite • Sal e pimenta preta moída a gosto.
5. Então, disponha o peixe em uma assadeira. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto. Polvilhe queijo parmesão.
6. Logo após, combine creme de leite, açafrão e molho de pimenta em uma panela. Ajuste o tempero de com sal e pimenta. Deixe ferver por alguns minutos. Adicione mais especiarias, se desejar.
7. Para finalizar, incorpore o molho sobre o peixe e asse no forno por 15 a 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido.
8. Depois, enquanto o peixe estiver no forno, prepare o camarão e o purê de brócolis. Camarão.
9. Depois, combine o óleo, alho e coentro com as especiarias em um processador de alimentos ou com um mixer de mão.
10. Para finalizar, combine o camarão pré-cozido e descascado com o óleo de coentro em uma tigela.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 51

REFEIÇÕES

52 Peixe com curry e coco

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite, para untar a assadeira
- 4 colheres (sopa) de manteiga ou ghee
- 2 colheres (sopa) de curry vermelho ou pasta de curry verde
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado
- 200g de couve-flor ou brócolis
- 400g de salmão ou peixe branco, em pedaços
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, unte uma assadeira.
2. Na sequência, disponha os pedaços de peixe confortavelmente na assadeira. Salpique sal e pimenta generosamente e disponha uma colher de sopa de manteiga ou ghee em cima de cada pedaço de peixe.
3. Depois, combine o leite de coco, curry e coentro picado em uma tigela pequena e incorpore sobre o peixe.
4. Em seguida, asse no forno por 20 minutos ou até que o peixe esteja pronto.
5. Então, enquanto isso, corte o brócolis ou a couve-flor em pequenas florzinhas e deixe ferver em água levemente salgada por alguns minutos. Leve à mesa com o peixe.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 52

REFEIÇÕES

53 Omelete na travessa de bacon e cogumelo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 6 cogumelos
- 50g de bacon
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de queijo cheddar ralado
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, apare os cogumelos e corte-os em fatias. Pique o bacon.
2. Na sequência, frite o bacon e os cogumelos na manteiga em uma frigideira em fogo médio até dourar. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
3. Depois, disponha o conteúdo da frigideira em uma assadeira untada.
4. Em seguida, adicione os ingredientes restantes a uma tigela de tamanho médio e bata para combinar. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
5. Então, despeje a mistura sobre o bacon e os cogumelos e asse no forno por 30 a 40 minutos ou até dourar.
6. Logo após, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 53

REFEIÇÕES

54 Carbonara de abobrinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 10 tiras de bacon
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 e 1/4 de xícaras de creme de leite
- 1/4 de xícara de maionese
- 1 abobrinha
- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca picada a gosto

Modo de preparo

1. Comece, incorpore o creme de leite em uma panela e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe ferver por alguns minutos até reduzir em um quarto da quantidade.
2. Na sequência, frite o bacon na manteiga até ficar crocante. Reserve a gordura.
3. Depois, combine a maionese no creme de leite. Disponha sal e pimenta a gosto, e cozinhe até que a maionese seja aquecida.
4. Em seguida, rale a abobrinha em formato de macarrão (em alguns mercados é possível achar a abobrinha já ralada no formato correto).
5. Então, adicione a abobrinha no molho de creme de leite quente. Divida entre quatro pratos e cubra com bacon, gema de ovo, salsa e uma generosa quantidade de queijo parmesão ralado.
6. Logo após, regue a gordura de bacon por cima e sirva imediatamente.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 54

REFEIÇÕES

55

Salada de tomate assado

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de tomates cereja
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, pincele os tomates com azeite para cobrir e polvilhe com especiarias.
2. Na sequência, cozinhe na grelha, usando um acessório especial de legumes ou no forno até que os tomates estejam um pouco dourados.
3. Depois, se estiver usando o forno, deixe por aproximadamente 15 minutos.
4. Em seguida, polvilhe cebola picada por cima. Regue com vinagre e o resto do azeite. Deixe descansar para que os sabores se misturem.
5. Então, leve à mesa a salada morna ou fria.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 55**

REFEIÇÕES

56

Salada de erva-doce e ervilha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 xícara de erva-doce fresca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 limão
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol ou sementes de abóbora torradas
- 5 xícaras de ervilhas
- Sal a gosto
- Pimenta preta da terra

Modo de preparo

1. Comece, corte a erva-doce em pequenas fatias. Arrume em uma assadeira. Regue com azeite de oliva por cima. Disponha sal e pimenta a gosto.
2. Na sequência, corte o limão ao meio e esprema o suco. Corte a casca de limão em fatias finas e disponha ao redor da erva-doce (limão assado no forno dá um sabor incrível, mas você não precisa comê-los se não gostar).
3. Depois, asse no forno por 20 a 30 minutos ou até que a erva-doce tenha uma bela cor dourada.
4. Em seguida, enquanto a erva-doce estiver assando, disponha as sementes de abóbora em uma frigideira seca e transfira ao fogo médio por alguns minutos até dourar.
5. Então, combine a erva-doce assada com as ervilhas frescas e as sementes secas de abóbora tostadas.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 56**

REFEIÇÕES

57 Sopa cremosa de brócolis e alho-poró

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 alho-poró
- 800g de brócolis
- 5 colheres (sopa) de cream cheese
- 3 xícaras de água
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 40g de manjeriço fresco
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, lave bem o alho-poró e pique finamente, tanto a parte verde como a branca. Corte o miolo do brócolis e corte em fatias finas. Divida o restante do brócolis em pequenas florzinhas e reserve.
2. Na sequência, disponha o alho-poró e o brócolis em uma panela e cubra com água. Ajuste o tempero de com sal e deixe ferver por alguns minutos em fogo alto até que o caule de brócolis seja facilmente perfurado com uma faca.
3. Depois, adicione as florzinhas e o alho. Abaixar o fogo e cozinhe por alguns minutos, até que o brócolis esteja verde brilhante e macio.
4. Em seguida, adicione o cream cheese, a manteiga ou o azeite de oliva, a pimenta-do-reino e o manjeriço. Combine com um liquidificador até a consistência desejada.
5. Então, se a sopa estiver muito grossa, dilua-a com água. Se você quiser uma consistência um pouco mais grossa, adicione um toque de creme de leite.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 57

REFEIÇÕES

58 Espargos com queijo cabra

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

Modo de preparo

1. Comece, pique o brócolis em pequenas flores e depois em pedacinhos.
2. Na sequência, marine o brócolis em água levemente salgada por alguns minutos.
3. Depois, descarte a água.
4. Em seguida, combine com os outros ingredientes em um processador de alimentos ou use um liquidificador. Disponha sal e pimenta.
5. Então, aqueça a mistura e sirva. 46- Aspargos com queijo de cabra • 12 pedaços de aspargos verdes • Presunto a gosto em fatias finas • Queijo de cabra a gosto • Pimenta preta moída a gosto • 2 colheres (sopa) de azeite.
6. Logo após, lave e apare os aspargos.
7. Para finalizar, fatie o queijo em 12 pedaços e divida cada fatia em dois.
8. Depois, corte as fatias de presunto em duas partes no sentido do comprimento e envolva cada pedaço em volta de um aspargo e dois pedaços de queijo.
9. Depois, disponha em uma assadeira untada. Adicione pimenta e regue com azeite.
10. Depois, grelhe no forno por cerca de 15 minutos até dourar.
11. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 58

REFEIÇÕES

59 **Purê de couve-flor**

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 ramo de couve-flor
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta

Modo de preparo

1. Comece, apare a couve-flor e divida em florzinhas menores. Disponha em uma assadeira untada.
2. Na sequência, cubra a couve-flor com manteiga e asse no forno por 30 minutos.
3. Depois, vire as florzinhas e regue com mais manteiga. Asse por mais 15 minutos ou até que a couve-flor tenha uma cor bonita.
4. Em seguida, retire e incorpore em uma panela. Deixe ferver por 15 minutos, até a couve-flor ficar macia.
5. Então, combine em um liquidificador. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
6. Logo após, leve à mesa com acompanhamentos de sua preferência.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 59**

REFEIÇÕES

60 Repolho roxo assado com queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 repolho roxo
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- 2 xícaras de queijo mussarela ralado
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta preta moída a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte o repolho em fatias e disponha em uma assadeira untada.
2. Na sequência, disponha sal e pimenta com alecrim.
3. Depois, disponha manteiga por cima e asse no forno por 15 minutos ou até que o repolho fique com uma cor bonita.
4. Em seguida, retire do forno e adicione o queijo mussarela ralado.
5. Então, disponha de volta no forno até que o queijo esteja borbulhante e fique gratinado, cerca de 15 a 20 minutos.
6. Logo após, leve à mesa como acompanhamento do prato de sua escolha.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 60

REFEIÇÕES

61 Repolho assado

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 repolho verde
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta preta moída a gosto

Modo de preparo

1. Comece, derreta a manteiga em uma panela em fogo médio. Disponha um fio de azeite para não queimar a manteiga.
2. Na sequência, divida o repolho verde em fatias e remova o caule grosso do meio. Disponha em uma assadeira untada.
3. Depois, ajuste o tempero de com sal e pimenta e incorpore a manteiga derretida por cima.
4. Em seguida, asse por 20 minutos ou até que o repolho esteja assado.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 61

REFEIÇÕES

62 Salada de couve crocante com limão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Folhas de couve a gosto
- 1/2 xícara de azeite
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 2 xícaras de amêndoas
- 1 colher (sopa) de sementes de abóbora
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1/2 colher (chá) de cominho ou sementes de erva-doce trituradas
- Salada
- Sal e pimenta a gosto Amêndoas picantes e mistura de sementes
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, aqueça o azeite em uma frigideira e adicione as amêndoas e sementes. Mexa bem.
2. Na sequência, disponha sal, pimenta e os demais temperos e refogue por alguns minutos. O óleo deve estar suficientemente quente para que os sabores das especiarias se libertem, mas as amêndoas e as sementes não devem ser queimadas e sim levemente tostadas.
3. Depois, deixe esfriar e polvilhe sobre a salada antes de servir.
4. Em seguida, para a salada, basta refogar todos os ingredientes. 55- Salada de repolho roxo • 2 repolhos roxo • 1 e 1/2 xícaras de maionese • 1 colher (chá) de sal • Uma pitada de pimenta preta moída • 2 colheres (chá) de sementes de cominho • 1 colher (sopa) de mostarda integral.
5. Então, rale o repolho com um ralador ou em um processador de alimentos.
6. Logo após, combine com os outros ingredientes e deixe descansar por 10 a 15 minutos antes de servir. 56- Brócolis e couve-flor salteados com queijo • 4 xícaras de couve-flor picada • 6 xícaras de brócolis picado • 30g de alho-poró • 2 xícaras de queijo mussarela ralado • 1 colher (sopa) de manteiga • 2 colheres (sopa) de creme de leite • 1/2 xícara de orégano fresco ou tomilho fresco • Sal e pimenta a gosto • Azeite.
7. Para finalizar, pique todos os legumes em pedaços pequenos.
8. Para finalizar, disponha uma frigideira grande em fogo médio e frite os legumes na manteiga até dourar (adicione um fio de azeite para não queimar a manteiga).

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 62

REFEIÇÕES

63 Brócolis e couve-flor em queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 xícaras de couve-flor picada
- 6 xícaras de brócolis picado
- 30g de alho-poró
- 2 xícaras de queijo mussarela ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 1/2 xícara de orégano fresco ou tomilho fresco
- Azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique todos os legumes em pedaços pequenos.
2. Na sequência, disponha uma frigideira grande em fogo médio e frite os legumes na manteiga até dourar (adicione um fio de azeite para não queimar a manteiga).
3. Depois, adicione os ingredientes restantes e mexa até que o queijo esteja derretido. Ajuste o tempero de a gosto.
4. Em seguida, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 63

REFEIÇÕES

64 Lasanha de abobrinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 2 tomates
- 1/2 dente de alho
- Manjeriço fresco
- 50g de mussarela
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, fatie as abobrinhas longitudinalmente.
2. Na sequência, bata no liquidificador os tomates com alho e sal a gosto.
3. Depois, corte grosseiramente com as mãos um punhado de folhas de manjeriço fresco. Adicione o manjeriço e um fio de azeite ao molho e combine. (Opcionalmente poderá adicionar 300g de carne moída refogada com 1/2 cebola picada e manteiga ao molho).
4. Em seguida, monte em um refratário camadas de molho e camadas de abobrinha, alternadamente. Inicie pelo molho para untar a forma.
5. Então, transfira ao forno médio, por cerca de 20 minutos ou até que as abobrinhas estejam murchas.
6. Logo após, cubra com uma camada de mussarela, espalhe azeite de oliva e volte ao forno apenas para que o queijo derreta.
7. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 64

REFEIÇÕES

65 Espetinho de salmão embrulhado no presunto

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

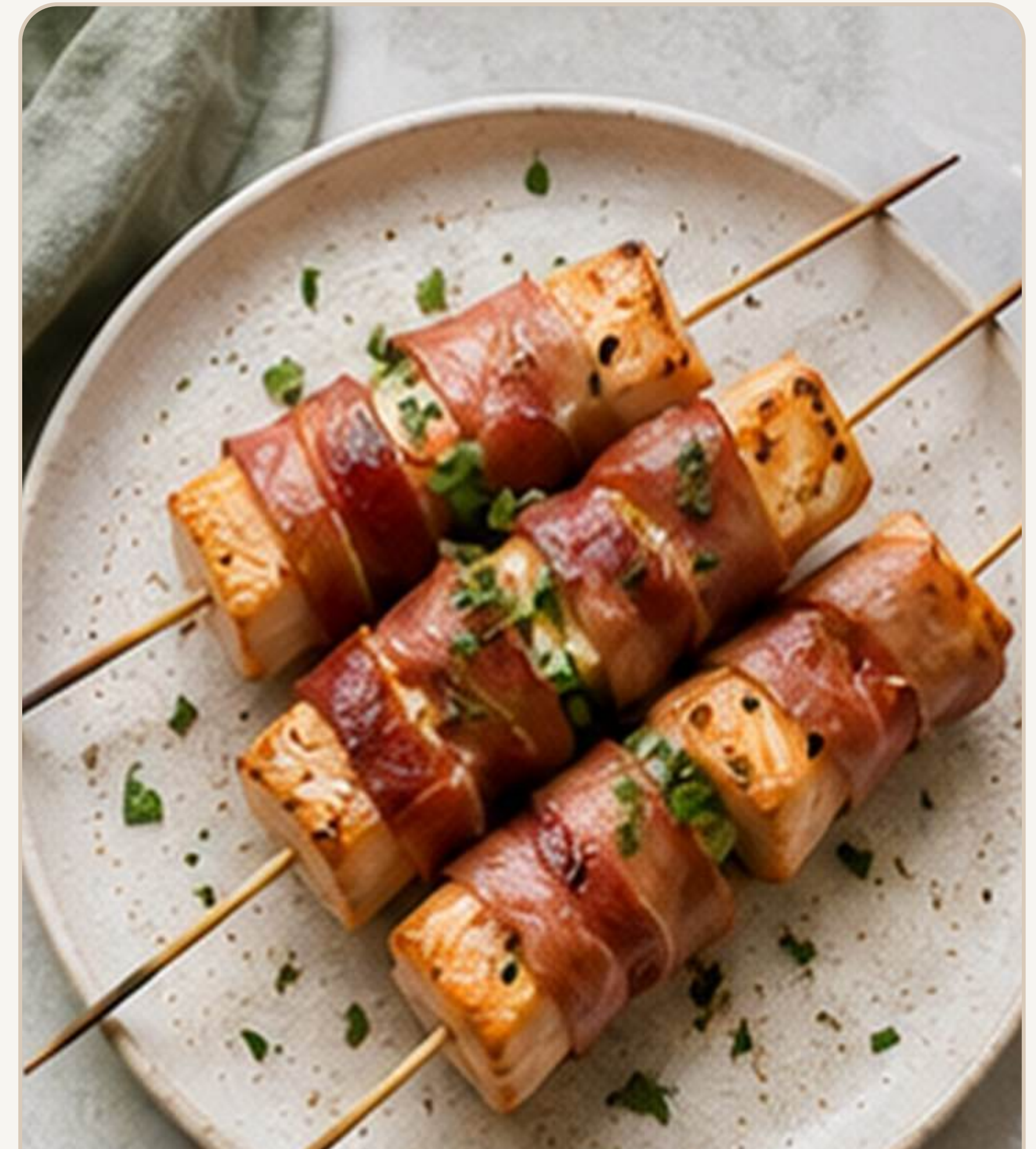
- Manjeriço fresco picadinho
- Presunto em fatias
- Azeite
- Espetos de madeira
- Salmão congelado em pedaços
- Pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, pique o manjeriço.
2. Na sequência, deixe os espetos mergulhados em um recipiente com água por 2 ou 3 minutos.
3. Depois, corte o filé de salmão em cubos e monte nos espetos.
4. Em seguida, role os espetos no manjeriço picado e na pimenta.
5. Então, fatie o presunto em tiras finas e envolva o salmão.
6. Logo após, cubra em azeite e frite em uma panela, forno ou na grelha.
7. Para finalizar, cuide o ponto do salmão para não secar.
8. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 65

REFEIÇÕES

66 Risoto de couve-flor e cogumelos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 xícara de caldo de legumes
- 8 Cogumelos
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1 xícara de creme de leite
- 3/4 de xícara de vinho branco
- 3/4 de xícara de queijo parmesão ralado grosseiramente
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- Tomilho fresco a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, transfira o caldo para ferver e reserve.
2. Na sequência, pique os cogumelos e frite na manteiga até dourar.
3. Depois, pique a cebola e o alho e adicione aos cogumelos.
4. Em seguida, rale grosseiramente a couve-flor e adicione à panela.
5. Então, adicione metade do vinho.
6. Logo após, deixe ferver descoberto até que o líquido comece a ferver. Incorpore o restante do vinho. Adicione o creme de leite e deixe cozinhar até que a couve-flor fique macia e a maior parte do líquido tenha desaparecido.
7. Para finalizar, retire do fogo e combine o queijo parmesão. Decore com tomilho fresco e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 66

REFEIÇÕES

67 Omelete de cogumelos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

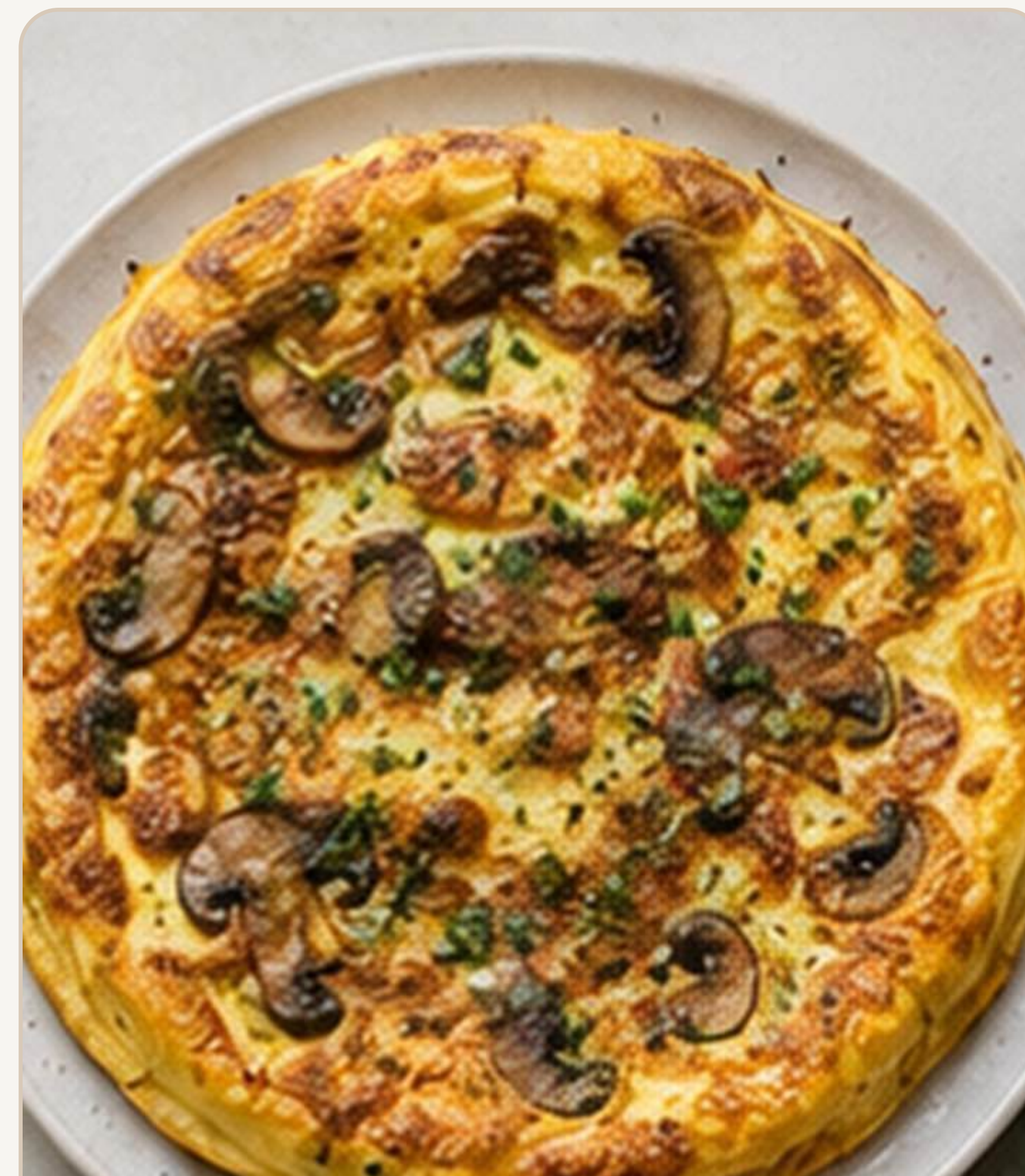
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara de queijo ralado
- 1/2 cebola
- 3 cogumelos
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Comece, quebre os ovos em uma tigela com uma pitada de sal e pimenta.
2. Na sequência, bata os ovos com um garfo até ficar homogêneo e espumoso.
3. Depois, adicione especiarias a gosto.
4. Em seguida, derreta a manteiga em uma frigideira. Quando a manteiga derreter, incorpore a mistura de ovos.
5. Então, quando a omelete começar a cozinhar e ficar firme, polvilhe o queijo, os cogumelos e a cebola.
6. Logo após, usando uma espátula, cuidadosamente, levante as bordas da omelete e dobre-a ao meio. Quando começar a dourar por baixo, retire a panela do fogo e deslize a omelete para um prato.
7. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 67

REFEIÇÕES

68 Mistura de berinjela com ovos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

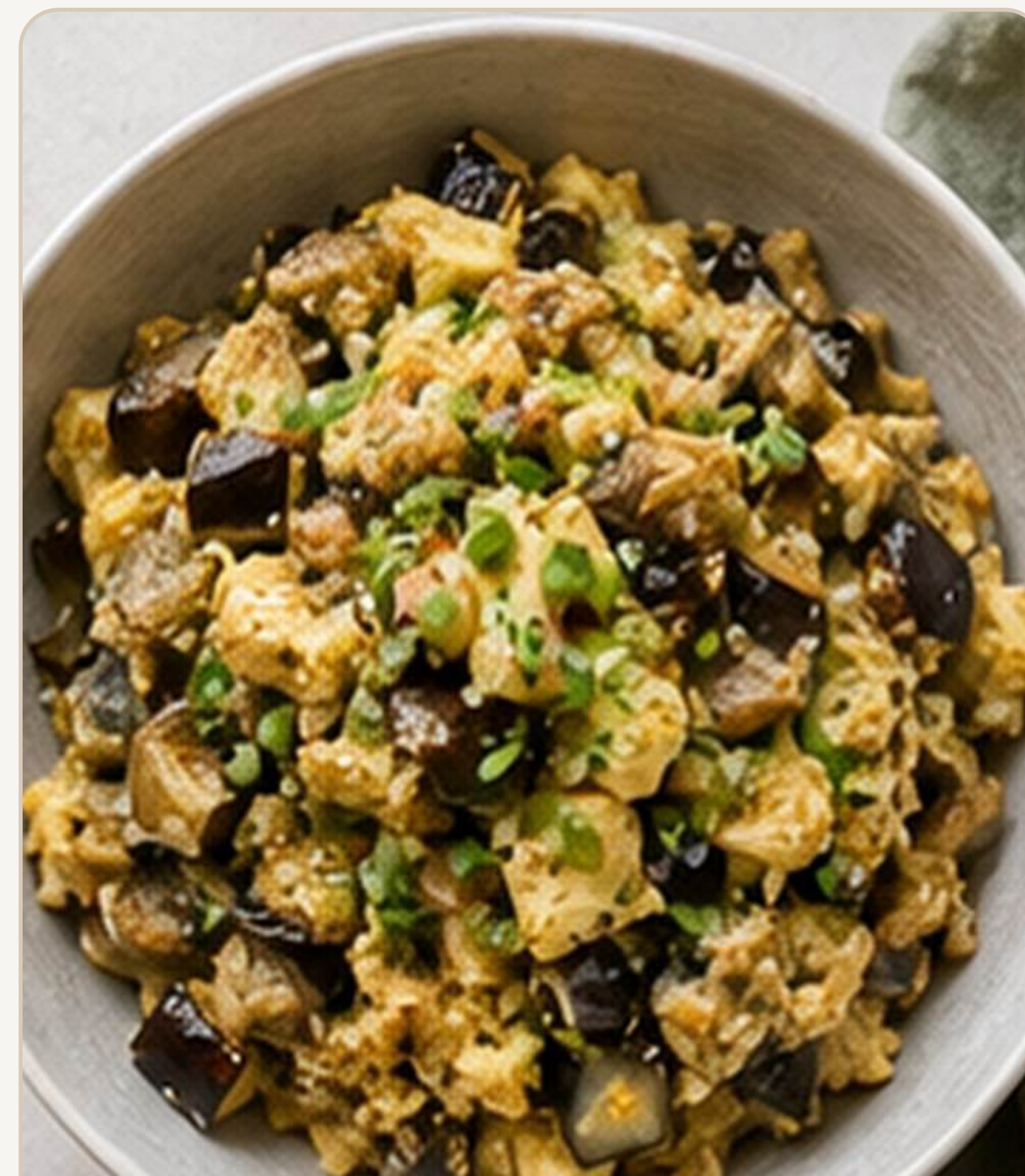
- 2 berinjelas
- 2 colheres (sopa) azeite
- Queijo ralado a gosto
- 1 cebola
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

1. Comece, descasque e pique bem a cebola.
2. Na sequência, corte a berinjela e combine com o queijo.
3. Depois, frite a cebola em óleo em fogo médio até ficar macia. Adicione a berinjela e frite até que tudo esteja dourado. Disponha sal e pimenta a gosto.
4. Em seguida, frite os ovos do jeito que você gosta em uma panela diferente e sirva com a berinjela.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 68

REFEIÇÕES

69 Rolinhos de abobrinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 abobrinhas
- 200 ml de vinagre branco Recheio
- 1 ricota de mais ou menos 350g
- 1 copo de requeijão ou 250g de cream cheese
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 150g de uvas passas brancas
- 1 maço de manjeriço
- 1 maço de hortelã
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto Molho
- 1 xícara de salsinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, misturar o vinagre com o sal e colocar em uma vasilha onde caiba as abobrinhas no comprimento.
2. Na sequência, corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento.
3. Depois, a medida que você fatia disponha as abobrinhas na mistura do vinagre com sal.
4. Em seguida, deixar marinando as abobrinhas por umas 3 horas na geladeira. Recheio.
5. Então, à parte, combine a ricota já amassada com o cream cheese, as nozes e uvas passas. Acerte o sal e ajuste o tempero de com pimenta-do-reino a gosto.
6. Logo após, reserve. Molho.
7. Para finalizar, bater no liquidificador o azeite, a salsinha, o suco do limão, o manjeriço, a hortelã e o alho. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
8. Depois, reserve. Montagem.
9. Depois, escorra o vinagre e monte as abobrinhas.
10. Depois, pegue 1 fatia de abobrinha, disponha 1 porção do recheio e enrole para formar o rolinho.
11. Depois, disponha os rolinhos em uma travessa.
12. Depois, depois de todos prontos jogar o molho por cima e servir.
- 69- Fritas de abobrinha com molho picante • 2 abobrinhas • 1 xícara de farinha de amêndoas • 1 xícara de queijo parmesão ralado • 1 colher (chá) de cebola em pó • 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída • 2 ovos • 3 colheres (sopa) de azeite Molho picante • 1 xícara de maionese • 1 colher (chá) de pasta de tomate • 1/2 colher (chá) de pimenta caiena em pó • Sal e pimenta do reino a gosto.
13. Depois, combine os ingredientes para o molho picante e transfira à geladeira.
14. Depois, unte uma forma.
15. Depois, quebre os ovos em uma tigela rasa e bata até ficar homogêneo.
16. Depois, combine a farinha de amêndoas, o queijo parmesão e as especiarias em outra tigela.
17. Depois, corte a abobrinha em palitos.
18. Depois, role os palitos de abobrinha na mistura de farinha de amêndoas até que estejam completamente cobertos. Mergulhe-os na mistura de ovos e depois novamente na mistura de farinha de amêndoas.
19. Depois, disponha os palitos de abobrinha na assadeira e regue com azeite.
20. Para finalizar, asse no forno por cerca de 20 a 25 minutos ou até que as abobrinhas tenham dourado bem.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 69

REFEIÇÕES

70 Salada de abobrinha com ovos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 e 1/2 abobrinha
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 1 xícara de maionese
- 4 ovos cozidos picados
- 1/2 pimentão verde picado
- 3 talos de aipo picados
- 3 pepinos picados
- 2 xícaras de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de jalapeños em conserva picados
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, descasque e corte as abobrinhas em pedaços com cerca 1 cm de espessura. Use uma colher para remover as sementes. Disponha em uma peneira e adicione sal. Deixe por 5 a 10 minutos e, em seguida, pressione com cuidado para remover o excesso de água.
2. Na sequência, frite na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Eles não devem dourar, apenas suavizar ligeiramente. Reserve para esfriar.
3. Depois, combine os outros ingredientes em uma tigela grande e adicione a abobrinha.
4. Em seguida, leve à mesa com o acompanhamento da sua preferência.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 70

REFEIÇÕES

71 Creme de cogumelos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Cogumelos a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e 1/4 de xícaras de creme de leite
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1/2 colher (chá) de alho em pó
- 1/2 colher (chá) de páprica em pó
- 1 colher (sopa) de cebolinha seca
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 colher (sopa) de molho de soja tamari (opcional)
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique os cogumelos. Aqueça a manteiga em uma frigideira em fogo alto e deixe os cogumelos cozinhar até que eles fiquem com uma cor dourada clara.
2. Na sequência, adicione as especiarias, creme e mostarda opcional ou molho de soja. Deixe ferver em fogo médio por 10 a 15 minutos. Mexa ocasionalmente. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
3. Depois, retire do fogão e deixe esfriar um pouco.
4. Em seguida, disponha no liquidificador ou processador de alimentos até que a consistência esteja lisa e cremosa. Dilua com mais creme de leite até obter a consistência desejada. Ajuste o tempero.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 71

REFEIÇÕES

72

Salada de abobrinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 3 talos de aipo fatiados
- 2 cebolinhas picadas
- 1 xícara de maionese
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, descasque e corte as abobrinhas em pedaços com cerca de 2 cm de espessura. Use uma colher para remover as sementes.
2. Na sequência, disponha em uma peneira e adicione sal. Deixe por 5 a 10 minutos e, em seguida, pressione com cuidado para remover a água.
3. Depois, frite os cubos na manteiga por alguns minutos em fogo médio. Eles não devem dourar, apenas suavizar ligeiramente. Reserve para esfriar.
4. Em seguida, combine os outros ingredientes em uma tigela grande e adicione a abobrinha.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 72**

REFEIÇÕES

73 Repolho recheado

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

Modo de preparo

1. Comece, lave e apare todos os legumes.
2. Na sequência, corte os vegetais para que eles fiquem aproximadamente do mesmo tamanho. Disponha em uma assadeira untada.
3. Depois, adicione as especiarias o e azeite, combine.
4. Em seguida, asse por 20 minutos ou até que os vegetais tenham amaciado e tenham uma cor agradável.
5. Então, leve à mesa com acompanhamentos de sua preferência. 76- Repolho gratinado • 1 repolho • 5 colheres (sopa) de manteiga • 500g de carne moída • 1 colher (chá) de sal • 1 colher (chá) de cebola em pó • 1/4 colher (chá) de pimenta preta moída • 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco • Queijo mussarela ralado a gosto.
6. Logo após, corte o repolho com uma faca ou com um processador de alimentos.
7. Para finalizar, frite o repolho em um pouco mais da metade da manteiga em uma frigideira. Frite até ficar macio, mas não deixe o repolho ficar marrom. Isso pode demorar um pouco, cerca de 10 minutos.
8. Depois, adicione as especiarias e o vinagre. Mexa e continue a fritar por alguns minutos. Reserve em um prato.
9. Depois, derreta o resto da manteiga na mesma panela. Refogue a carne moída e frite em fogo médio-alto até que a maioria dos sucos tenha evaporado. Abaixar o fogo para médio-baixo.
10. Depois, adicione o repolho cozido e refogue junto com a carne por um minuto. Retire do fogo e adicione sal e pimenta a gosto.
11. Depois, adicione um pouco de queijo à mistura de repolho e disponha em uma assadeira.
12. Depois, polvilhe mais queijo por cima e asse por 15 a 20 minutos ou até que o queijo fique bem dourado.
13. Para finalizar, leve à mesa com uma salada verde.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 73

REFEIÇÕES

74 Brócolis e couve-flor gratinado com lingüicinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 alho
- 1 cebola
- Brócolis
- Couve-flor
- Alho-poró
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de queijo ralado
- 4 colheres (sopa) de tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique grosseiramente o alho-poró e a cebola. Pique as florzinhas de brócolis e couve-flor em pedaços.
2. Na sequência, frite a cebola e os legumes na manteiga em uma panela e a salsicha em uma panela separada.
3. Depois, disponha os legumes em uma assadeira, combine a mostarda com o creme de leite e incorpore sobre os legumes.
4. Em seguida, adicione a salsicha e o queijo por cima e ajuste o tempero de com tomilho.
5. Então, asse no forno por 15 minutos.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 74

REFEIÇÕES

75 Lasanha de couve-flor

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 tomates picados
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de caldo de carne concentrado
- 1/2 xícara de vinho tinto
- Manteiga Molho de queijo
- 1 xícara de creme azedo
- 1/2 xícara de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 Couve-flor
- 4 ovos
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta preta moída
- Sal e pimenta a gosto Folhas de lasanha
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, frite a carne moída na manteiga em uma panela de fundo grosso.
2. Na sequência, pique a cebola e o alho e frite na manteiga. Adicione o molho de tomate. Ajuste o tempero de com caldo de carne, vinho tinto, sal e pimenta preta. Deixe ferver por cerca de 20 minutos.
3. Depois, agora comece com as folhas da lasanha. Unte uma forma. Rale uma cabeça de couve-flor em um processador de alimentos. A couve-flor deve ser bem ralada. Disponha a couve-flor ralada em uma tigela e cozinhe por dois minutos no microondas. Mexa e deixe no microondas por mais dois minutos.
4. Em seguida, deixe a couve-flor ralada esfriar e disponha em um pano (toalha) e esprema o líquido amarrando e torcendo a toalha. Quase uma xícara de líquido tem que sair secar a couve-flor ralada.
5. Então, disponha o arroz de couve-flor junto dos ovos e especiarias em uma tigela e combine-os. Espalhe a massa sobre a forma e asse por cerca de 15 minutos. Remova da forma e deixe esfriar. Corte em pedaços de tamanho adequado (como folhas de lasanha).
6. Logo após, disponha o creme azedo e o creme de leite para ferver, retire do fogo e adicione o queijo. Adicione sal e pimenta a gosto.
7. Para finalizar, monte a lasanha e termine com queijo parmesão ralado no topo.
8. Para finalizar, asse por 20 a 30 minutos e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 75

REFEIÇÕES

76 Repolho verde desnatado

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 repolho verde
- 1 e 1/4 xícaras de creme de leite
- 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de salsa fresca

Modo de preparo

1. Comece, comece por cortar o repolho usando um processador de alimentos ou utilizando uma faca.
2. Na sequência, derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio alto (disponha um fio de azeite junto para não queimar a manteiga). Adicione o repolho e refogue por alguns minutos até ficar macio e dourado nas bordas.
3. Depois, adicione o creme de leite e deixe o repolho cozinhar até que o creme seja reduzido. Abaixar o fogo.
4. Em seguida, ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
5. Então, adicione salsa e raspas de limão antes de servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 76

REFEIÇÕES

77 Peru com molho cream cheese

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 peito de peru
- 2 xícaras de creme de leite
- 1/2 xícara de cream cheese
- 1/3 de xícara de alcaparras
- 1 colher (sopa) de molho de soja tamari
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, numa frigideira derreta metade da manteiga em fogo médio.
2. Na sequência, ajuste o tempero de o peru generosamente e frite até dourar.
3. Depois, incorpore a gordura que sobrou do peru em uma panela pequena. Adicione o creme de leite e o cream cheese. Mexa e transfira para ferver em fogo baixo. Deixe cozinhar até engrossar. Ajuste o tempero de a gosto com sal e pimenta. Tamari japonês também pode ser usado para adicionar mais cor e sabor.
4. Em seguida, aqueça a manteiga restante em uma frigideira em fogo alto (adicione um fio de azeite para não queimar a manteiga). Refogue as alcaparras até ficarem crocantes.
5. Então, leve à mesa o peru com o molho e as alcaparras.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 77

REFEIÇÕES

78 Salmão assado com limão e manteiga

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

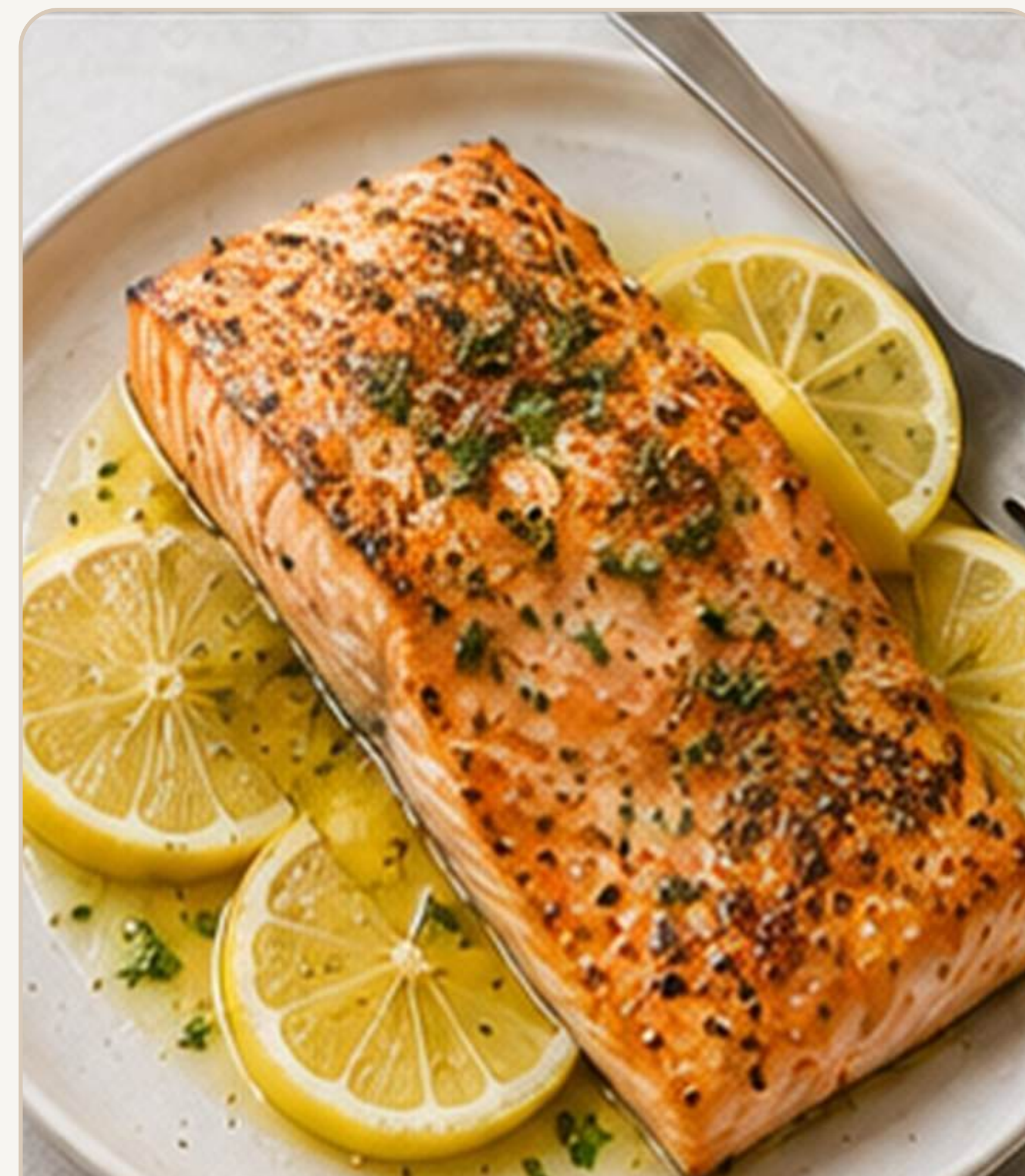
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 limão
- 1 filé de salmão
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta preta da terra a gosto

Modo de preparo

1. Comece, unte uma assadeira com azeite. Disponha o salmão com o lado da pele para baixo na assadeira preparada. Ajuste o tempero de generosamente com sal e pimenta.
2. Na sequência, fatie o limão e disponha em cima do salmão. Cubra com metade da manteiga em fatias finas.
3. Depois, asse na grelha média durante cerca de 20 a 30 minutos, ou até o salmão ficar opaco e lascar facilmente com um garfo.
4. Em seguida, aqueça o resto da manteiga em uma panela pequena até começar a borbulhar. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Adicione delicadamente um pouco de suco de limão.
5. Então, leve à mesa o peixe com a manteiga de limão e um prato à sua escolha.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 78

REFEIÇÕES

79 Peixe assado com legumes no papel alumínio

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 filé grande de peixe branco da sua escolha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 pimentões vermelhos
- 12 tomates cereja
- 1 erva-doce fresca
- 1 cenoura
- 1/3 de xícara de azeitona preta sem caroço
- 1/2 xícara de vinho branco
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/3 de xícara de manteiga Aioli rápido
- 1 xícara de maionese
- 1 dente de alho
- 1/3 de xícara de tomilho fresco ou salsa fresca
- Sal e pimenta a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, unte uma assadeira.
2. Na sequência, corte o peixe em pedaços do tamanho de uma porção e disponha na assadeira.
3. Depois, fatie e pique os vegetais e disponha-os uniformemente com o peixe. Adicione as especiarias.
4. Em seguida, regue com vinho e azeite e adicione pequenos pedaços de manteiga.
5. Então, forre a forma com o peixe e os vegetais com papel alumínio.
6. Logo após, dobre a folha para formar uma vedação o mais apertada possível. Cubra a borda com um pedaço extra de papel alumínio e dobre com firmeza.
7. Para finalizar, asse no forno por 40 minutos.
8. Depois, faça o aioli rápido misturando a maionese e um dente de alho picado em uma tigela pequena. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
9. Para finalizar, disponha um pouco em cima do peixe assado e legumes para servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 79

REFEIÇÕES

80 Coxinha de frango crocante com repolho

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 kg de coxinhas de frango
- 1/2 xícara de iogurte grego
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de lemon pepper
- 1/3 de xícara de bacon
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 repolho verde
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de azeite Salada de repolho
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine o lemon pepper, o sal e o iogurte grego.
2. Na sequência, incorpore em um grande saco plástico com o frango. Agite bem e deixe marinar por 15 minutos.
3. Depois, tire o frango e disponha em um saco novo e limpo.
4. Em seguida, combine o bacon em pedaços pequenos em um liquidificador ou processador de alimentos. Adicione o coco e combine por mais alguns segundos.
5. Então, disponha o frango em uma assadeira untada.
6. Logo após, regue azeite sobre o frango. Asse no forno por 40 a 45 minutos ou até que o frango esteja completamente cozido.
7. Para finalizar, vire as coxinhas depois da metade do tempo. Se o empanado já tiver uma cor bonita, abaixe o fogo. O coco ralado é sensível ao calor.
8. Depois, enquanto isso, faça sua salada de repolho. Corte o repolho com uma faca ou processador.
9. Depois, disponha o repolho em uma tigela e adicione sal, pimenta e maionese. Combine bem e deixe descansar por 10 minutos. Leve à mesa com o frango.
- 91- Kafta com cebola grelhada • 1 kg de carne moída • 1 colher (chá) de semente de coentro • 1 colher (chá) de sementes de mostarda amarela • 1/2 colher (chá) de açafraão • 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída • 2 colheres (chá) de sal • 1/2 xícara de coentro fresco picado • 2 colheres (sopa) de água fria • 1 colher (sopa) de azeite Cebola grelhada • 1 cebola • 2 colheres (sopa) de azeite • 2 colheres (sopa) de suco de limão • Sal e pimenta a gosto.
10. Depois, moer as especiarias com sal e misturar na carne moída.
11. Depois, adicione o coentro picado e as colheres de água. Combine bem.
12. Depois, forme cilindros e monte em espetos. Pincele com óleo. Você pode grelhar (aconselhável), fritar ou usar o forno para cozinhar a carne. Independentemente do método, certifique-se de girar os espetos pelo menos uma vez durante o cozimento.
13. Depois, cozinhe os espetos por cerca de 20 minutos ou até que a carne esteja cozida ao seu gosto.
14. Para finalizar, leve à mesa com cebola fresca grelhada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 80

REFEIÇÕES

81 Pesto de tomate e amêndoas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 7 tomates
- 2 colheres (sopa) de amêndoas
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1/4 de xícara de azeite
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, esprema os tomates e salve os sucos para outra ocasião.
2. Na sequência, combine a polpa dos tomates com os outros ingredientes usando um liquidificador ou um processador de alimentos.
3. Depois, adicione o óleo no final.
4. Em seguida, leve à mesa em seguida e guarde na geladeira depois. Ele vai durar pelo menos uma semana. Você também pode congelar. 93- Frango ao curry com coco e limão • 2 talos de capim-limão • 2 colheres (sopa) de óleo de coco • 1 colher (sopa) de curry em pó • 1 kg de sobrecoxas desossadas de frango • 1 pedaço de gengibre fresco • 1 xícara de creme de coco.
5. Então, esmague a parte áspera do capim-limão com o lado mais largo de uma faca.
6. Logo após, corte o frango em pedaços grosseiros.
7. Para finalizar, aqueça o óleo de coco em uma frigideira grande.
8. Depois, rale o gengibre e frite junto com o capim-limão e o curry.
9. Depois, adicione metade do frango e refogue em fogo médio até que fique dourado. Sal e pimenta a gosto.
10. Depois, separe e frite o resto do frango da mesma forma, talvez adicione um pouco mais de curry para o segundo lote. O capim-limão pode permanecer na panela.
11. Depois, adicione o creme de coco no frango e deixe ferver por 5 a 10 minutos até que tudo esteja quente.
12. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 81

REFEIÇÕES

82 Salmão frito com brócolis e queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

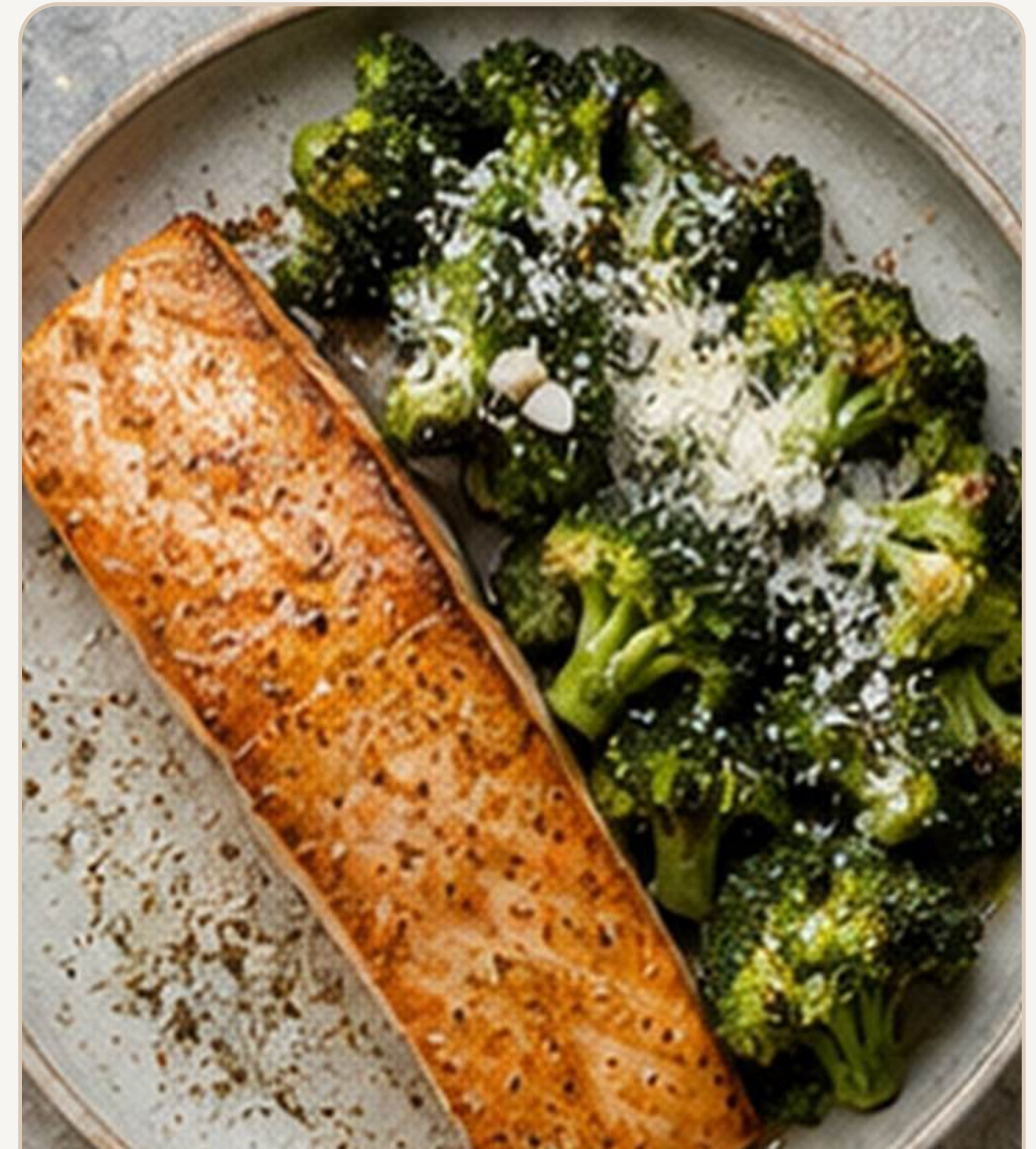
- 1 brócolis
- 3 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/3 de xícara de queijo cheddar ralado
- 1 limão (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 filé grande de salmão

Modo de preparo

1. Comece, corte o brócolis em pequenas florzinhas e deixe ferver em água levemente salgada por alguns minutos.
2. Na sequência, disponha o brócolis drenado em uma assadeira bem untada. Adicione a manteiga e pimenta a gosto.
3. Depois, polvilhe o queijo em cima do brócolis e asse no forno por 15 a 20 minutos até que o queijo fique dourado.
4. Em seguida, frite o salmão com bastante manteiga, alguns minutos de cada lado. O limão pode ser frito na mesma panela ou ser servido cru.
5. Então, leve à mesa o salmão com o brócolis.
- 95- Asinhas de frango com brócolis cremoso
- Asas de frango assadas • 1 kg de asas de frango • 1/2 laranja, suco e raspas • 1/4 de xícara de azeite • 2 colheres (sopa) de gengibre • 1 colher (chá) de sal • 1/4 de colher (chá) de pimenta caiena
- Brócolis cremoso • 1 brócolis • 1 xícara de maionese • 1/4 de xícara de endro fresco picado • Sal e pimenta a gosto.
6. Logo após, combine o suco e as raspas da laranja com azeite e especiarias em uma tigela pequena. Disponha as asas de frango em um saco plástico e incorpore a marinada.
7. Para finalizar, dê uma boa sacudida na bolsa para cobrir as asas completamente. Ponha de lado para marinar por pelo menos 5 minutos (se possível de 20 a 30 min).
8. Depois, disponha as asas em uma camada (não disponha umas em cima das outras) em uma assadeira untada.
9. Depois, asse no forno por cerca de 45 minutos ou até que as asas estejam douradas e bem cozidas.
10. Depois, enquanto isso, divida os brócolis em pequenos floretes e cozinhe em água salgada por alguns minutos. Eles só devem suavizar um pouco, mas não perder sua forma ou cor.
11. Para finalizar, coe o brócolis e deixe um pouco do vapor se perder antes de adicionar os ingredientes restantes. Leve à mesa o brócolis com as asas assadas.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 82

REFEIÇÕES

83 Espetinho de frango com batata frita falsa

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Espetos de frango
- Espetinhos de madeira
- 1 peito de frango
- 2 colheres (sopa) de azeite Molho de espinafre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de espinafre picado
- 1 colher (sopa) de endro seco
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1 xícara de maionese
- 4 colheres (sopa) de creme azedo
- 2 colheres (chá) de suco de limão Fritas de aipo
- Raiz de aipo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída
- 2 colheres (sopa) de salsa seca
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta preta moída
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, incorpore o espinafre em uma tigela e combine bem com os outros ingredientes do molho de espinafre.
2. Na sequência, deixe na geladeira enquanto prepara os espetos de frango e as batatas fritas.
3. Depois, corte o frango em pedaços generosos para os espetinhos e disponha em uma tigela ou em um saco plástico.
4. Em seguida, adicione as especiarias e o óleo e combine. Deixe marinar por 5 a 10 minutos à temperatura ambiente. Enquanto isso, prepare as batatas fritas.
5. Então, disponha os pedaços de frango nos espetos. Disponha em uma assadeira untada.
6. Logo após, grelhe por 20 a 30 minutos ou até que o frango esteja bem cozido. Ajuste o tempo de acordo com o tamanho. Mantenha quente enquanto estiver terminando as batatas fritas.
7. Para finalizar, se você tiver um forno com duas grades, poderá preparar as fritas e os espetos ao mesmo tempo. Mas lembre-se que as batatas fritas podem precisar de um tempo de cozimento menor.
8. Depois, para as fritas, descasque a raiz de aipo e corte em tiras. Disponha em uma tigela ou em um saco plástico. Ajuste o tempero de com sal e pimenta e adicione o óleo. Agite bem.
9. Depois, espalhe em uma assadeira. Asse por 20 minutos ou até ficar macio e dourado. Leve à mesa o frango, o molho de espinafre e as fritas juntos. 97- Salmão com aspargos • 8 xícaras de aspargos verdes • 3 colheres (sopa) de manteiga • 1 filé de salmão em pedaços • Sal e pimenta a gosto.
10. Depois, lave e apare os aspargos.
11. Depois, aqueça uma boa quantidade de manteiga em uma frigideira grande, onde você possa colocar tanto o peixe como os aspargos ao mesmo tempo.
12. Depois, frite os aspargos em fogo médio por 3 a 4 minutos. Ajuste o tempero de com sal e pimenta. Disponha-os em uma metade da frigideira.
13. Depois, se necessário, adicione mais manteiga e frite os pedaços de salmão por alguns minutos de cada lado. Mexa o aspargo de vez em quando. Abaixar o fogo para finalizar.
14. Para finalizar, ajuste o tempero de o salmão e sirva com a manteiga restante.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 83

REFEIÇÕES

84

Queijo assado

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 kg de queijo de sua preferência
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/4 de pimentão vermelho
- 1/2 cebola roxa
- 1 pitada de flocos de pimenta calabresa
- Sal de ervas

Modo de preparo

1. Comece, disponha um pedaço grosso de queijo em uma assadeira pequena.
2. Na sequência, disponha a cebola e o pimentão por cima. Adicione as especiarias e o óleo.
3. Depois, asse no forno por 20 minutos ou até que o queijo e os legumes tenham obtido uma cor bonita.
4. Em seguida, deixe esfriar um pouco e sirva. 99- Costelinha de porco com salada de abóbora cremosa • Aproximadamente 1 kg de costela de porco • 1 colher (chá) de sal Molho barbecue • 3 colheres (sopa) de azeite • 1 tomate • 1/2 cebola • 1 colher (sopa) de páprica doce • 2 colheres (sopa) de alho em pó • 2 colheres (sopa) de sementes de funcho • 1 colher (chá) de cominho • 1/2 colher (chá) de pimenta caiena • 2 colheres (chá) de sal • 1 xícara de molho de tomate • 2 colheres (sopa) de vinagre de cidra Salada • 1 abóbora pequena • 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite • Talos de 2 ou 3 aipos em fatias finas • 2 xícaras de cebolinha picada • 1 xícara de maionese • 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon • Sal e pimenta.
5. Então, salgue as costelas em ambos os lados e disponha em uma forma. Adicione metade do molho barbecue e cozinhe por 6 a 8 horas em fogo baixo.
6. Logo após, retire as costelas e deixe esfriar.
7. Para finalizar, termine as costelas na grelha ou sob o grelhador do forno. Isso leva cerca de 15 minutos. Vire-as na metade do tempo.
8. Para finalizar, leve à mesa com a salada de abóbora e o resto do molho barbecue.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 84**

REFEIÇÕES

85 Couve frita com carne de porco e cranberries

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 couves
- 1 kg de bacon
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 1/2 xícara de cranberries congelados

Modo de preparo

1. Comece, lave, apare e pique a couve em pedaços grandes. Deixe de lado.
2. Na sequência, corte o bacon e frite na manteiga em fogo médio até dourar e ficar crocante.
3. Depois, adicione a couve à frigideira e frite por alguns minutos até murchar.
4. Em seguida, desligue o fogo. Adicione cranberries e nozes na panela e mexa.
5. Então, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 85

REFEIÇÕES

86 Omelete com creme de mamão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Omelete
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de creme de leite
- 1 mamão papaia (se quiser pode utilizar mamão formosa, apenas utilize apenas a quantidade aproximada de um mamão papaia)
- Adoçante a gosto
- Sal e tempero verde a gosto

Modo de preparo

1. Comece, omelete.
2. Na sequência, bata o ovo até ficar homogêneo.
3. Depois, ajuste o tempero de com sal e tempero verde.
4. Em seguida, frite em uma frigideira antiaderente com óleo.
5. Então, retire cuidadosamente da frigideira com uma espátula. Creme de mamão.
6. Logo após, bata o mamão e o creme de leite no mixer até ficar homogêneo.
7. Para finalizar, adicione o adoçante antes de servir.
8. Para finalizar, leve à mesa gelado com canela polvilhada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 86

REFEIÇÕES

87 Couve-flor com molho branco

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 couve-flor grande
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1/2 litro de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo prato ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de cream cheese
- Sal e noz moscada a gosto

Modo de preparo

1. Comece, cozinhe a couve-flor cortada em pedaços pequenos, não deixe que se desmanchem.
2. Na sequência, à parte, disponha a margarina em uma panela, adicione o leite.
3. Depois, depois de engrossar disponha o sal, a noz-moscada, o creme de leite e o cream cheese. Reserve.
4. Em seguida, disponha numa travessa a couve-flor já cozida, em seguida o molho e por cima jogue o queijo ralado.
5. Então, transfira ao forno por aproximadamente 20 minutos e sirva em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 87

REFEIÇÕES

88 Omelete de legumes

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Abobrinha a gosto
- Cenoura a gosto
- Brócolis a gosto
- Mussarela a gosto
- 4 Ovos (dependendo do tamanho desejado)
- Azeite e sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, bata os ovos e reserve.
2. Na sequência, cozinhe os legumes e corte em tiras.
3. Depois, unte um refratário e disponha os legumes com azeite e sal. Espalhe queijo e disponha os ovos batidos por cima.
4. Em seguida, transfira ao forno por 20 minutos.
5. Então, leve à mesa. Lanches.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 88**

REFEIÇÕES

89

Strogonoff de frango

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 peitos de frango cortados em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 copo de molho de tomate
- 1/3 copo de mostarda
- 1 copo de cogumelos champignon
- 1 copo de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, numa panela, combine o frango, o alho, o sal e a pimenta.
2. Na sequência, numa frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola. Some o frango temperado até que esteja dourado.
3. Depois, adicione os cogumelos, o molho de tomate e a mostarda.
4. Em seguida, incorpore o creme de leite e retire do fogo antes de ferver.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 89**

REFEIÇÕES

90

Sopa de tomate e gorgonzola

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de orégano
- 1 cebola roxa média picada
- 4 dentes de alho fatiados
- 3 xícaras de molho de tomate
- 1 e 1/2 xícara de frango desfiado
- 3/4 de xícara de creme de leite.
- 1 colher (sopa) de folhas de orégano fresco
- 1/2 xícara de queijo gorgonzola picado
- Molho de pimenta a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, aqueça o azeite em uma panela em fogo médio.
2. Na sequência, quando o azeite estiver quente, adicione a cebola e uma pitada de sal e deixe refogar por 2 minutos.
3. Depois, adicione o alho e refogue por mais 2 minutos.
4. Em seguida, adicione o molho de tomate e deixe ferver.
5. Então, adicione o creme de leite e orégano, cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
6. Logo após, incorpore a sopa em um liquidificador, adicione o queijo gorgonzola e bata até ficar homogêneo.
7. Para finalizar, passe em uma peneira fina, ajuste o tempero se necessário e esquente para servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 90**

REFEIÇÕES

91

Arroz de couve flor

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 couve-flor
- 1/2 xícara (chá) de cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, lave a couve-flor em água fria e seque bem.
2. Na sequência, usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou disponha num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz.
3. Depois, numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente.
4. Em seguida, adicione a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
5. Então, ajuste o tempero de com sal e pimenta.
6. Logo após, polvilhe com salsinha e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 91**

REFEIÇÕES

92 Moqueca de camarão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 kg de camarão médio e limpo
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara (café) de azeite
- 2 cebolas médias cortadas em rodela
- 1/2 xícara (chá) de coentro
- 2 cebolinhas verdes cortadas
- 3 tomates cortados em rodela
- 500 ml de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, limpe os camarões e ajuste o tempero de com sal e o suco de limão.
2. Na sequência, reserve.
3. Depois, refogue todos os temperos por 15 minutos no azeite com fogo baixo.
4. Em seguida, adicione os camarões e cozinhe por mais 5 minutos com a panela tampada.
5. Então, por último, adicione o leite de coco, mexa e desligue o fogo.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 92

REFEIÇÕES

93 **Tomate recheado**

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 tomate médio
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de peito de frango cozido desfiado
- 1 colher (sopa) de Champignon picado
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte o tampo de cima do tomate, retire toda a semente e reserve.
2. Na sequência, numa panela doure o alho e a cebola com o azeite.
3. Em seguida, some o champignon e o frango desfiado.
4. Em seguida, ajuste o tempero de com sal e pimenta.
5. Então, adicione por último o requeijão.
6. Logo após, prove e ajuste o tempero se necessário.
7. Para finalizar, recheie o tomate com a mistura.
8. Para finalizar, transfira ao forno aquecido por cerca de 10 minutos e sirva em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 93**

REFEIÇÕES

94 Rolinhos de berinjela com mussarela de búfala

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 6 fatias finas de berinjela com casca e cortadas pelo comprimento
- 3 bolinhas de mussarela de búfala
- 1/3 de xícara de molho de tomate pronto (aquecido com um pouco de água e azeite)
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Manjerição fresco para decorar

Modo de preparo

1. Comece, depois de cortar as fatias de berinjelas, salpique-as com um pouquinho de sal e deixe-as descansar.
2. Na sequência, lave-as e seque-as antes de colocá-las em uma frigideira antiaderente, bem quente, untada com azeite. Grelhe as fatias por dois minutos de cada lado, ou até ficarem ligeiramente macias.
3. Depois, corte as bolinhas de mussarela ao meio e disponha cada pedaço sobre uma fatia de berinjela e então enrole.
4. Em seguida, em um refratário, disponha o molho de tomate e, por cima, arrume os rolinhos recheados.
5. Então, transfira ao microondas, na potência alta, por dois minutos ou até aquecer bem.
6. Logo após, polvilhe com o queijo parmesão ralado e sirva com folhas de manjerição.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 94

REFEIÇÕES

95 Omelete de clara de ovo com salsinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 xícara de claras de ovo (3 a 4 claras)
- Azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de queijo minas ralado
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo.
2. Na sequência, incorpore as claras de ovo sobre a frigideira aquecida e frite por 1 minutinho, mexendo a frigideira para que as claras fritem por igual.
3. Depois, adicione a salsinha e o queijo ao omelete na frigideira e mexa mais um pouco para espalhar bem.
4. Em seguida, dobre o omelete ao meio para formar um envelope sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais uns 2 minutos.
5. Então, decore com salsinha.
6. Logo após, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 95

REFEIÇÕES

96 Salmão com azeitona, pistache e tomate

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

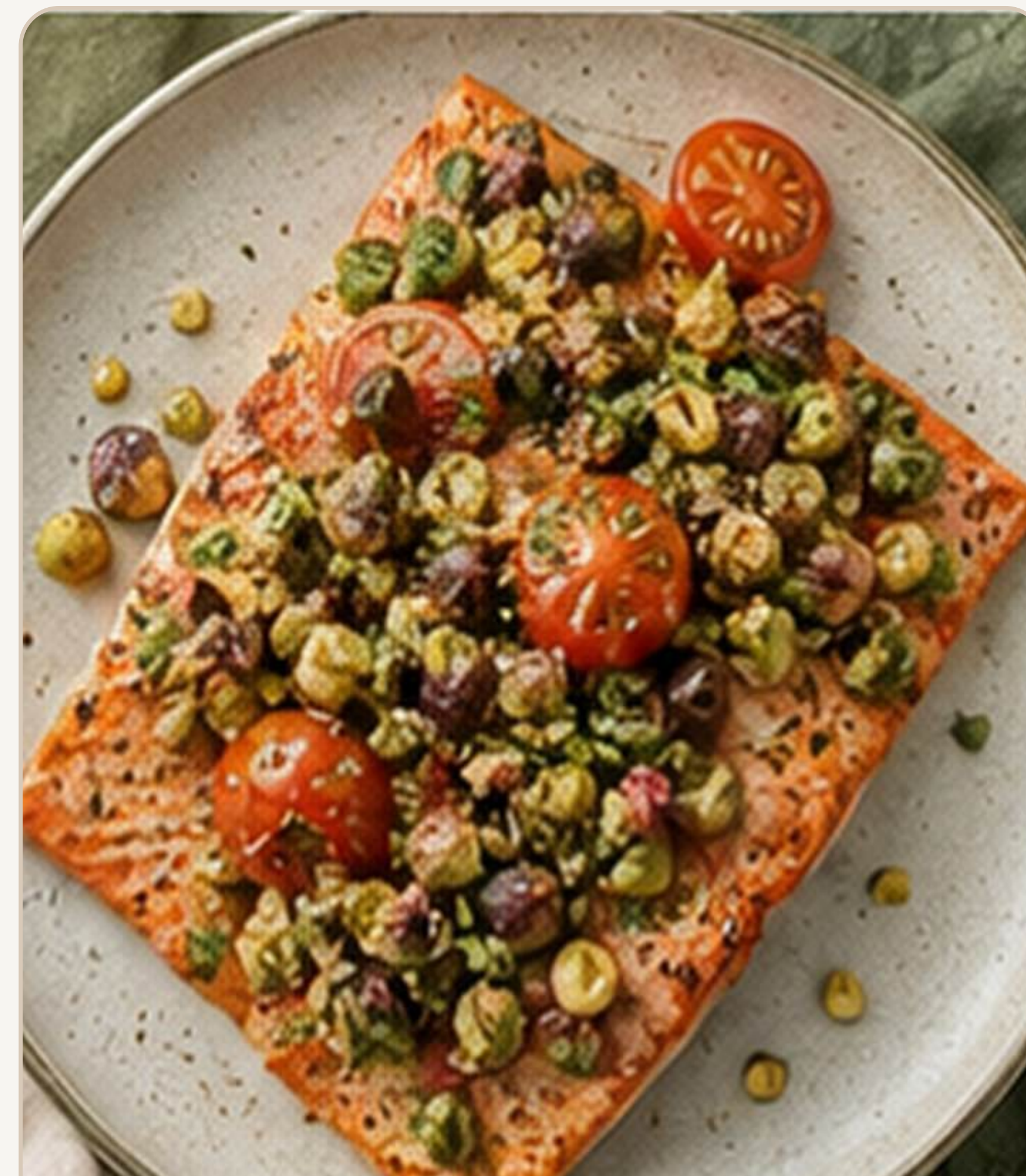
- 1/2 xícara de azeitonas verdes sem caroço
- 1/3 xícara de pistaches descascados
- 10 tomates cereja
- 1/2 colher (sopa) tomilho seco
- 1/4 de xícara de endro fresco picado
- 1/4 de xícara de azeite
- 600g de filé de salmão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique as azeitonas e pistaches bem fininho e transfira para uma tigela pequena. Adicione um pouco de azeite e mexa para misturar.
2. Na sequência, disponha o peixe em uma assadeira. Espalhe a mistura de azeitonas ao redor e entre os filés.
3. Depois, disponha os tomates em uma assadeira separada. Ajuste o tempero de com sal, pimenta, tomilho e regue com azeite de oliva.
4. Em seguida, asse o peixe e o tomate por 15 minutos até que o peixe fique opaco no centro. Cuidado para não secar o peixe.
5. Então, cubra o salmão com um pouco de endro e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 96

REFEIÇÕES

97

Panqueca de couve-flor

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 couve-flor
- 3 ovos
- Meia cebola
- 4 colheres de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 2 pitadas de pimenta preta

Modo de preparo

1. Comece, enxaguar, aparar e ralar a couve-flor usando um processador de alimentos ou ralador.
2. Na sequência, adicione a couve-flor a uma tigela grande. Adicione os ingredientes restantes e combine. Reserve por 5 a 10 minutos.
3. Depois, derreta uma quantidade generosa de manteiga ou óleo em fogo médio em uma frigideira grande. Use o forno em fogo baixo para manter os primeiros lotes de pancakes quentes enquanto você faz os outros.
4. Em seguida, disponha as colheres da mistura de couve-flor ralada na frigideira e alise-as cuidadosamente até medirem cerca de 10cm de diâmetro.
5. Então, frite por 4 a 5 minutos de cada lado. Ajuste o calor para se certificar de que elas não queimem.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 97**

REFEIÇÕES

98 **Salada de couve e brócolis frita**

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 4 ovos
- Meio brócolis
- 4 folhas de couve
- 2 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 abacates
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de flocos de pimenta
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine a mostarda e a maionese em uma tigela pequena e reserve.
2. Na sequência, cozinhe os ovos e, imediatamente, disponha-os em água gelada quando estiverem prontos para facilitar a descascar. Quando resfriado - divida em metades ou em quatro.
3. Depois, divida os abacates e corte em fatias.
4. Em seguida, corte o alho em fatias finas.
5. Então, aqueça o azeite em uma frigideira e frite as fatias de alho com cuidado. Retire o alho da frigideira e disponha em uma toalha de papel. Reserve o óleo.
6. Logo após, pique o brócolis e a couve grosseiramente. Adicione a manteiga ao óleo com infusão de alho na frigideira e frite os vegetais por alguns minutos em fogo médio até que estejam ligeiramente amolecidos.
7. Para finalizar, em um prato disponha as fatias de abacate e ajuste o tempero de com sal e pimenta.
8. Depois, adicione delicadamente a mostarda por cima.
9. Para finalizar, termine o prato com fatias de alho fritas para dar sabor e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 98**

REFEIÇÕES

99 Salmão grelhado com pesto de tomate e amêndoas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 laranjas
- 3 folhas de espinafre ou alface ou rúcula
- Pesto de tomate e amêndoas
- 4 tomates
- 1 punhado de amêndoas descascadas
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- 1 dente de alho
- 1/2 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 filé de salmão
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, corte o salmão em pedaços do tamanho de uma porção e pincele com óleo. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
2. Na sequência, corte as laranjas em fatias de aproximadamente 1 dedo de grossura e pincele com óleo.
3. Depois, grelhe o salmão e as laranjas em uma grelha dos dois lados.
4. Em seguida, leve à mesa em uma folha de alface (alface embaixo, salmão no meio e a fatia de laranja por cima), juntamente com uma porção de pesto de tomate e amêndoas.
5. Então, esprema os tomates. Reserve o suco para usar em algum molho.
6. Logo após, disponha os tomates e os outros ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos.
7. Para finalizar, adicione óleo vegetal no final.
8. Para finalizar, leve à mesa com seu prato principal. Este pesto dura pelo menos uma semana na geladeira e também pode ser armazenado no freezer.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 99

REFEIÇÕES

100 Salada niçoise

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 ovos
- 3 nabos ou raiz de aipo
- 7 colheres de feijão verde fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 dente de alho picado (opcional)
- 7 folhas de alface
- 3 tomates cereja
- 1/2 cebola
- 1 lata de atum em azeite
- Azeitonas a gosto
- 1/2 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 2 colheres (sopa) de alcaparras pequenas
- 1/2 xícara de azeite
- 1/4 de xícara de maionese
- Suco de meio limão
- 1 dente de alho (opcional)
- Sal e pimenta a gosto Molho
- 1 colher (sopa) de salsinha

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes para o molho usando um mixer ou um liquidificador até que esteja totalmente combinado e cremoso. Reserve.
2. Na sequência, cozinhe os ovos e disponha-os imediatamente em água gelada para facilitar a descascar. Corte-os em fatias.
3. Depois, lave e descasque os nabos. Corte em pedaços de aproximadamente 1 dedo de espessura. Lave o feijão verde e cozinhe por 5 minutos em água fervente e levemente salgada.
4. Em seguida, enxague em água fria quando terminar.
5. Então, disponha uma frigideira em fogo médio e frite o feijão verde na manteiga ou no azeite. Adicione o alho picado. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
6. Logo após, disponha a alface em uma travessa ou em pratos individuais. Adicione tomates, cebola, atum escorrido, ovos, feijão, azeitonas e nabo.
7. Para finalizar, leve à mesa com o molho ao lado.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 100

REFEIÇÕES

101 Salada de atum com molho de alho

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 ovos
- 8 espargos verdes
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3/4 de xícara de atum fresco em fatias
- Folhas verdes a gosto
- 2 tomates cereja
- 1/2 cebola
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
- 2/3 de xícara de maionese
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) alho em pó
- Sal e pimenta a gosto Molho de alho
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine os ingredientes para o molho de alho. Deixe de lado.
2. Na sequência, disponha os ovos em água fervente por 7 a 10 minutos. Deixe esfriar em água gelada para facilitar na hora de descascar.
3. Depois, corte os espargos e rapidamente frite em uma panela quente com óleo ou manteiga. Deixe de lado.
4. Em seguida, pincele o atum com óleo e frite ou grelhe por alguns minutos de cada lado. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
5. Então, adicione folhas verdes, aspargos, ovos descascados cortados em metades, tomates e cebola finamente fatiada em um prato.
6. Logo após, fatie o atum e distribua uniformemente sobre a salada.
7. Para finalizar, incorpore o molho e polvilhe com sementes de abóbora.
8. Depois, leve à mesa. 27- Caçarola de atum • 2 colheres (sopa) de manteiga • 1 cebola • 1 pimentão • 5 talos de aipo (salsão) • 2 xícaras de atum em azeite, escorrido • 1 xícara de maionese • 4 colheres (sopa) de queijo parmesão desfiado • 1 colher (chá) de pimenta em flocos • Sal e pimenta a gosto Acompanhamento • 6 folhas de espinafre • 2 colheres (sopa) de azeite.
9. Depois, pique a cebola, o pimentão e o aipo finamente e frite na manteiga em uma frigideira grande até os ingredientes ficarem ligeiramente macios. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
10. Depois, combine o atum, a maionese, o queijo parmesão e os flocos de pimenta em uma assadeira untada. Adicione os legumes fritos e mexa.
11. Depois, asse por 15 a 20 minutos ou até dourar.
12. Depois, leve à mesa com espinafre e azeite. 28- Salmão com molho de coco e repolho • 1 filé de salmão • 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar • 1 colher (chá) de açafrão • 1 colher (chá) de sal • 1 colher (chá) de cebola em pó • 4 colheres (sopa) de azeite • 1/2 repolho • 4 colheres de manteiga • Sal e pimenta a gosto • 1 limão, para servir.
13. Depois, corte o salmão em pedaços. Regue com azeite (apenas um pouco, o restante será usado para fritar).
14. Depois, combine o coco ralado, sal, açafrão e cebola em pó em um prato, e use para empanar os pedaços de salmão.
15. Depois, frite-os em fogo médio até dourar.
16. Depois, corte o repolho em fatias e frite na manteiga até ficar levemente caramelizado. Ajuste o tempero de generosamente com sal e pimenta.
17. Para finalizar, derreta a manteiga restante. Leve à mesa o salmão, repolho e manteiga derretida com algumas fatias de limão fresco.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 101

REFEIÇÕES

102 Peixe frito com iogurte e molho de nozes

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 filé de peixe branco
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Ervilhas a gosto Iogurte e molho de nozes
- 1 xícara de iogurte grego com baixo teor de carboidratos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 xícara de nozes
- Raspas de limão
- 1/2 colher (chá) de sal
- Uma pitada de pimenta preta moída
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, ajuste o tempero de os pedaços de peixe e reserve por alguns minutos.
2. Na sequência, pique as nozes e combine com iogurte, azeite, raspas de limão, sal e pimenta a gosto. Reserve.
3. Depois, frite as ervilhas com manteiga e ajuste o tempero de com sal e pimenta.
4. Em seguida, frite o peixe na manteiga em fogo médio por 3 a 4 minutos de cada lado.
5. Então, leve à mesa o peixe com as ervilhas e o molho de iogurte.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 102

REFEIÇÕES

103 Salada de atum com alcaparras

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 lata de atum em azeite
- 2 xícaras (chá) de maionese
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, deixe o atum escorrer.
2. Na sequência, combine todos os ingredientes, ajuste o tempero de com sal e pimenta.
3. Depois, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 103

REFEIÇÕES

104 Peixe e camarão com açafrão + purê de brócolis

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 filés pequenos de peixe branco
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de creme de leite
- 1 pitada de açafrão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de coentro fresco
- 1 camarão grande (ou 4 ou 5 pequenos) descascado
- Purê de brócolis
- 1 ramo de brócolis
- 4 colheres (sopa) azeite
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- Salada de camarão
- Sal e pimenta preta moída a gosto
- Sal e pimenta preta moída a gosto

Modo de preparo

1. Comece, disponha o peixe em uma assadeira. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto. Polvilhe queijo parmesão.
2. Na sequência, combine creme de leite, açafrão e molho de pimenta em uma panela. Ajuste o tempero de com sal e pimenta. Deixe ferver por alguns minutos. Adicione mais especiarias, se desejar.
3. Depois, incorpore o molho sobre o peixe e asse no forno por 15 a 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido.
4. Em seguida, enquanto o peixe estiver no forno, prepare o camarão e o purê de brócolis. Camarão.
5. Então, combine o óleo, alho e coentro com as especiarias em um processador de alimentos ou com um mixer de mão.
6. Logo após, combine o camarão pré-cozido e descascado com o óleo de coentro em uma tigela. Purê de brócolis.
7. Para finalizar, pique o brócolis e disponha em água levemente salgada. Escorra e adicione azeite, sal e pimenta. Combine com uma batedeira até que a mistura atinja a consistência desejada.
8. Para finalizar, monte o prato com todos os componentes citados acima da maneira que desejar e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 104

REFEIÇÕES

105 Peixe amanteigado com couve e cogumelos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 300g de peixe branco
- 50g couve
- 30g de cogumelos
- 2 colheres (sopa) de pequenas alcaparras
- tomilho seco
- 1 colher (sopa) de azeite
- Manteiga, para fritar
- 5 colheres (sopa) de manteiga, à temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- suco de limão ou vinagre de vinho branco
- Sal e pimenta a gosto
- Manteiga
- Uma pitada de sal
- 1 colher (sopa) de pimenta moída grossa

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes da manteiga em uma tigela com um garfo ou um mixer de mão. Reserve.
2. Na sequência, fatie as couves ao meio e disponha em uma assadeira. Regue com azeite e ajuste o tempero de com sal e pimenta. Asse por 10 a 15 minutos, ou até amolecer.
3. Depois, frite os cogumelos em manteiga com tomilho. Quando os cogumelos estiverem amolecidos, adicione as alcaparras e refogue por 2 a 3 minutos, ou até aquecer completamente. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Em seguida, retire a assadeira com as couves do forno e disponha a mistura de cogumelos por cima.
5. Então, ajuste o tempero de o peixe com sal e pimenta e disponha em cima dos legumes. Adicione generosas quantidades de manteiga ao peixe.
6. Logo após, asse por 20 minutos ou até que o peixe se lasque facilmente com um garfo. Leve à mesa
- 36- Omelete de forno com bacon e cogumelos • 6 cogumelos • 50g de bacon • 2 colheres (sopa) de manteiga • 8 ovos • 1 xícara de creme de leite • 5 colheres (sopa) de queijo cheddar ralado • 1 colher (chá) de cebola em pó • Sal e pimenta a gosto.
7. Para finalizar, apare os cogumelos e corte-os em fatias. Pique o bacon.
8. Depois, frite o bacon e os cogumelos na manteiga em uma frigideira em fogo médio até dourar. Ajuste o tempero de com sal e pimenta a gosto.
9. Depois, disponha o conteúdo da frigideira em uma assadeira untada.
10. Depois, adicione os ingredientes restantes a uma tigela de tamanho médio e bata para combinar. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
11. Depois, despeje a mistura sobre o bacon e os cogumelos e asse no forno por 30 a 40 minutos ou até dourar.
12. Para finalizar, leve à mesa em seguida.
- 37- Almôndegas com queijo • 700g de carne moída • 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado • 1 ovo.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 105

REFEIÇÕES

BLOCO DE RECEITAS

Lanches

Sabores organizados para uma rotina possível.



106 **Bolinho de ovo**

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 12 ovos
- 2 cebolinhas picadas
- 5 tiras de bacon ou chouriço
- 6 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de pesto vermelho ou pesto verde (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, unte forminhas com manteiga.
2. Na sequência, pique a cebolinha e o chouriço ou o bacon e adicione ao fundo das forminhas.
3. Depois, bata os ovos com os temperos e o pesto. Adicione o queijo e mexa.
4. Em seguida, incorpore a massa por cima do recheio nas forminhas.
5. Então, asse por 15 a 20 minutos.
6. Logo após, leve à mesa em seguida. 125- Ovos mexidos com manjerição na manteiga • 2 ovos • 2 colheres (sopa) de creme de coco ou leite de coco • Sal a gosto • 1 colher (sopa) de manteiga • Queijo ralado a gosto (opcional) • 2 colheres (sopa) de manjerição fresco.
7. Para finalizar, derreta a manteiga em uma panela em fogo baixo.
8. Depois, disponha os ovos, o creme ou leite de coco e o sal em uma tigela e combine.
9. Depois, disponha a mistura na panela com manteiga derretida. Deixe os ovos cozinharem com o calor da panela.
10. Depois, adicione o queijo e o manjerição.
11. Para finalizar, leve à mesa. 126- Quiche francês Massa • 1 e 1/4 de xícara de farinha de amêndoas • 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim • 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído • 1/2 colher (chá) de sal • 1 ovo • 2 colheres (sopa) de manteiga Recheio • 1 colher (sopa) de manteiga.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 106**

LANCHES

107

Quiche francês

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Massa
- 1 e 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga Recheio
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 10 tiras de bacon
- 1 cebola
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 xícara de creme de leite
- 8 colheres (sopa) de queijo ralado
- 5 ovos
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes para a massa em um processador de alimentos ou liquidificador até obter uma massa firme.
2. Na sequência, espalhe a massa com as mãos bem untadas ou com uma espátula nas forminhas para quiche ou em uma forma maior.
3. Depois, deixe na geladeira enquanto prepara o recheio.
4. Em seguida, pique a cebola e o bacon. Frite na manteiga até que a cebola e o bacon fiquem dourados. Adicione as especiarias e mexa. Adicione o recheio à massa da torta.
5. Então, combine os ingredientes restantes e incorpore por cima.
6. Logo após, asse por 45 minutos ou até que a torta esteja dourada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 107**

LANCHES

108

Torta de legumes

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Massa
- 3/4 de xícara de sementes de girassol
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- 3/4 de xícara de farinha de coco
- 4 ovos
- 1/3 de xícara de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 abobrinha
- 8 ovos
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- Folhas de alface a gosto
- Azeite a gosto
- Vinagre de vinho tinto a gosto
- 1 colher (chá) de sal Recheio
- 1 colher (sopa) de salsa seca
- Sal e pimenta a gosto Acompanhamento
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine as sementes de girassol e de gergelim em um processador de alimentos. Adicione o restante dos ingredientes para a massa e combine até que fiquem uniformemente combinados.
2. Na sequência, cubra em filme plástico e disponha-a na geladeira por 30 minutos ou mais.
3. Depois, estenda a massa em uma forma untada e asse por 5 a 7 minutos.
4. Em seguida, prepare o recheio. Combine bem os ovos, a maionese e as especiarias.
5. Então, descasque as cenouras e corte em fatias finas, no sentido do comprimento. Lave a abobrinha (não descasque) e corte em fatias finas, no sentido do comprimento.
6. Logo após, disponha os legumes na massa e incorpore a mistura de ovos por cima. Transfira ao forno em temperatura alta por cerca de 25 minutos ou até ficar bem dourado.
7. Para finalizar, combine o óleo, o sal, a pimenta e o vinagre e regue a salada. Leve à mesa com a torta quando estiver pronta.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 108**

LANCHES

109 Torta de abóbora low carb

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga, para untar a assadeira
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 abóbora
- 2/3 de xícara de creme de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco (opcional)
- Raspas de 1/4 de limão
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícaras de creme de leite
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte a abóbora em cubos e disponha em uma panela. Adicione o creme de leite, a manteiga e o sal e deixe ferver em fogo médio.
2. Na sequência, abaixe o fogo, deixe ferver até a abóbora ficar macia. Isso levará pelo menos 15 a 20 minutos. Mexa ocasionalmente.
3. Depois, quando a abóbora estiver macia, adicione os ingredientes restantes, exceto os ovos, e combine no liquidificador até obter um purê.
4. Em seguida, bata os ovos em uma tigela com uma batedeira por 2 a 3 minutos. Adicione a abóbora em forma de purê e combine bem.
5. Então, unte uma assadeira, incorpore a massa asse por cerca de 20 a 30 minutos.
6. Logo após, leve à mesa com o creme de leite batido.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 109

LANCHES

110 Waffles cetogênicos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 ovos
- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 3/4 de xícara de leite de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Óleo de coco ou manteiga, para fritar
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes e deixe descansar por um tempo.
2. Na sequência, incorpore a mistura em uma máquina de waffle ou frite em uma frigideira com óleo de coco ou manteiga.
3. Depois, doure dos dois lados e sirva.
4. Em seguida, você pode servir com pasta de amendoim integral ou nata batida com xilitol ou ainda com creme de coco e algumas frutas frescas de baixo índice glicêmico (morangos, melão, pêsego, pera, ameixa, abacate, blueberrys, etc).
5. Então, obs: não recomendo utilizar esse waffle na cetogênica mais de 1x na semana.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 110

LANCHES

111 Barrinhas de granola

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de nozes
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
- 1 colher (chá) de linhaça
- 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de chocolate 70% cacau (opcional)
- 1/3 de xícara de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de pasta de gergelim (Tahine)
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 colheres (chá) de canela
- 2 ovos
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos até que estejam totalmente triturados.
2. Na sequência, unte uma forma e incorpore a mistura. Asse por 15 a 20 minutos ou até que fique dourado.
3. Depois, deixe esfriar um pouco e retire da forma. Corte em barrinhas.
4. Em seguida, derreta o chocolate em banho-maria.
5. Então, mergulhe cada barra no chocolate, mas apenas cerca de 1 cm ou em apenas um lado. Deixe esfriar completamente.
6. Logo após, mantenha na geladeira ou no freezer até servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 111

LANCHES

112 Chips de abobrinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 abobrinha
- 1 e 1/2 xícaras de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de temperos picantes da sua preferência
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte a abobrinha em fatias finas e redondas.
2. Na sequência, disponha as fatias em uma peneira na pia e polvilhe com sal. Deixe descansar por 5 minutos, depois escorra a água.
3. Depois, aqueça o óleo em uma fritadeira. Disponha a abobrinha fatiada no óleo quente, trabalhando em lotes de cerca de 20 chips de cada vez.
4. Em seguida, quando a abobrinha ficar dourada, retire da fritadeira e disponha em uma toalha de papel para secar.
5. Então, polvilhe com tempero picante e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 112

LANCHES

113 Bolacha de sementes

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/3 de xícara de farinha de amêndoas
- 1/3 de xícara de sementes de girassol
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora
- 1/3 de xícara de sementes de linhaça ou chia
- 1/3 de xícara de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de água fervente
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes secos em uma tigela. Adicione água fervente e óleo. Combine com um garfo.
2. Na sequência, espalhe a massa em uma assadeira untada e asse por 45 minutos.
3. Depois, desligue o forno e deixe esfriar. Quebre em pedaços e espalhe uma quantidade generosa de manteiga por cima.
4. Em seguida, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 113

LANCHES

114 Pão de farinha de coco

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de coco
- Uma pitada de bicarbonato de sódio
- 6 ovos
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- Uma pitada de sal marinho

Modo de preparo

1. Comece, em uma tigela peneire os ingredientes secos.
2. Na sequência, lentamente, adicione os ingredientes molhados aos ingredientes secos e mexa até ficar bem homogêneo.
3. Depois, unte uma forma e disponha a massa. Asse por 40 a 50 minutos.
4. Em seguida, espere esfriar para desenformar e sirva. 144- Sanduíche de salada • 2 folhas grandes de alface • 1/2 colher (sopa) de manteiga • 1 fatia de queijo edam (ou outro de sua preferência) • 1/2 abacate • 1 tomate.
5. Então, lave bem a alface.
6. Logo após, passe manteiga nas folhas de alface e corte o queijo, o abacate e o tomate. Adicione por cima de uma das folhas de alface. Finalize com a outra folha de alface.
7. Para finalizar, leve à mesa. 145- Pão crocante de gergelim • 1 xícara de sementes de gergelim • 1 xícara de farinha de amêndoas • 1 colher (chá) de fermento químico em pó • 1/3 de xícara de sementes de girassol • 2 colheres (sopa) de queijo ralado • 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído • 1/3 de xícara de água • 2 ovos • 1 colher (chá) de sal.
8. Depois, combine todos os ingredientes (rale o queijo grosseiramente) e espalhe em uma forma untada.
9. Depois, polvilhe sal por cima.
10. Depois, disponha no forno em temperatura alta por 20 minutos.
11. Para finalizar, tire do forno e corte cuidadosamente em fatias na forma desejada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 114

LANCHES

115 Pão crocante de gergelim

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 xícara de sementes de gergelim
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/3 de xícara de sementes de girassol
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1/3 de xícara de água
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes (rale o queijo grosseiramente) e espalhe em uma forma untada.
2. Na sequência, polvilhe sal por cima.
3. Depois, disponha no forno em temperatura alta por 20 minutos.
4. Em seguida, tire do forno e corte cuidadosamente em fatias na forma desejada.
5. Então, desligue o forno e deixe descansar por mais 40 minutos no forno ainda quente.
6. Logo após, desenforme e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 115

LANCHES

116 Bolinhos de camarão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 10 camarões descascados
- 2 dentes de alho
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 1/4 de xícara de manjeriço fresco picado grosseiramente
- 2 cebolinhas
- 2 colheres (sopa) de curry
- 1 clara de ovo
- 1 repolho roxo
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco

Modo de preparo

1. Comece, descasque os camarões, se necessário, e pique muito bem.
2. Na sequência, pique o alho. Descasque e pique o gengibre. Fatie o manjeriço e a cebolinha.
3. Depois, em uma tigela, combine o alho, o gengibre, o manjeriço, a cebolinha e o curry. Bata levemente a clara de ovo e some à mistura. Adicione também os camarões.
4. Em seguida, aqueça o azeite ou o óleo de coco em uma frigideira em fogo médio-alto. Use uma colher (sopa) para deixar cair a mistura de camarão (que deve ser um pouco líquida) no óleo e frite, virando até que os bolinhos fiquem levemente dourados e o camarão esteja cozido.
5. Então, usando uma escumadeira, transfira os bolinhos para um prato forrado de papel toalha para secar a gordura. Repita até que você tenha usado toda a mistura de camarão, adicionando mais óleo conforme necessário.
6. Logo após, disponha algumas folhas de repolho em um prato. Crave os bolinhos com palitos de dente, disponha nas folhas de repolho e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 116

LANCHES

117 Creme de queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 xícara de cream cheese
- 2 colheres (chá) de azeite
- 1 dente de alho
- 1/2 limão
- 4 caules de aipo, ou outros vegetais frescos de sua preferência
- 1/2 xícara de salsa fresca ou manjericão fresco picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, some todos os ingredientes ao cream cheese e mexa. Deixe descansar na geladeira por pelo menos 10 minutos para que todos os sabores se desenvolvam. Adicione sal, se necessário.
2. Na sequência, lave os talos de aipo, corte em pedaços de 2 a 3 cm e sirva junto com o creme de queijo.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 117

LANCHES

118 Petisco caprese

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 8 tomates cereja
- 8 fatias de mussarela
- 2 colheres (sopa) de pesto verde
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Comece, corte os tomates e o queijo ao meio. Adicione o pesto e mexa.
2. Na sequência, sal e pimenta a gosto.
3. Depois, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 118

LANCHES

119 Bolinha de queijo e bacon

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 5 fatias de bacon
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de cream cheese
- 5 fatias de queijo cheddar
- 2 colheres (sopa) de manteiga à temperatura ambiente
- 1/2 colher (chá) de pimenta (opcional)
- 1/2 colher (chá) de flocos de pimenta (opcional)

Modo de preparo

1. Comece, frite o bacon na manteiga até dourar. Retire da panela e deixe esfriar completamente em toalhas de papel.
2. Na sequência, pique o bacon em pedaços pequenos e disponha em uma tigela de tamanho médio.
3. Depois, em uma tigela maior, combine a gordura que sobrou de fritar o bacon com todos os demais ingredientes.
4. Em seguida, disponha a tigela grande na geladeira por 15 minutos para criar consistência.
5. Então, combine tudo e faça bolinhas. Leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 119

LANCHES

120 Pão de abóbora

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de pó de psyllium moído
- 1/2 xícara de linhaça
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de coco
- 1/3 de xícara de nozes picadas
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora + extra para cobertura
- 3 ovos
- 1/2 xícara de molho de maçã sem açúcar
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1 xícara de purê de abóbora (cozinhe a abóbora e amasse-a)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou manteiga para untar
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, unte uma forma.
2. Na sequência, combine todos os ingredientes secos em uma tigela.
3. Depois, combine os ovos, o molho de maçã, o purê de abóbora e o azeite em outra tigela até obter uma massa lisa. Some com os ingredientes secos.
4. Em seguida, incorpore a mistura na forma e polvilhe uma colher de sopa de sementes de abóbora por cima.
5. Então, asse por uma hora. Espere esfriar para desenformar e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 120

LANCHES

121 Farinha de Frango

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 peitos de frango
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, cozinhe o frango com um pouco de sal na água.
2. Na sequência, desfie o frango e em seguida bata no liquidificador até se tornar uma espécie de massa.
3. Depois, transfira essa massa de volta à panela para que possa secar.
4. Em seguida, volte ao liquidificador a massa já seca para formar a farinha de frango.
5. Então, peneire e bata novamente o que restar na peneira.
6. Logo após, repita todo o processo até obter a consistência de farinha desejada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 121

LANCHES

122 Pão de alho keto

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Pão
- 1 e 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 1/3 de xícara de pó de psyllium moído
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó
- 2 colheres (chá) de vinagre de cidra ou vinagre de vinho branco
- 1 xícara de água fervente
- 3 ovos Manteiga de alho
- 4 colheres (sopa) de manteiga à temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca picada
- 1/2 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, combine os ingredientes secos em uma tigela.
2. Na sequência, disponha a água para ferver e adicione o vinagre, as claras e os ingredientes secos. Mexa até ganhar consistência.
3. Depois, forme pãezinhos com as mãos e disponha em uma forma untada.
4. Em seguida, asse por 40 a 50 minutos.
5. Então, faça a manteiga de alho enquanto o pão estiver assando. Combine todos os ingredientes e disponha na geladeira.
6. Logo após, retire os pãezinhos do forno quando estiverem prontos e deixe esfriar.
7. Para finalizar, retire a manteiga de alho da geladeira. Quando os pãezinhos forem resfriados, corte-os ao meio, usando uma faca serrilhada, e espalhe a manteiga de alho em cada metade.
8. Para finalizar, disponha para aquecer no forno por mais 10 a 15 minutos com a manteiga para cima, retire do forno e sirva quente.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 122

LANCHES

123 Queijadinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 60g de coco ralado sem açúcar
- 1/2 limão (raspas)
- 60g de queijo mussarela
- 1/3 de xícara de água
- 100g de queijo quark
- 4 ovos

Modo de preparo

1. Comece, hidrate o coco com água.
2. Na sequência, ao coco ralado adicione os ovos, os queijos e as raspas de limão. Combine com uma batedeira.
3. Depois, disponha a massa em forminhas e transfira ao forno em temperatura média por 30 minutos.
4. Em seguida, deixe esfriar para desenformar e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 123

LANCHES

124 Maionese de abacate

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Polpa de 1 abacate médio
- 1/2 xícara de azeite
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de água
- Ervas a gosto (opcional)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

Modo de preparo

1. Comece, bata no liquidificador a polpa de abacate com o limão, a água e os temperos.
2. Na sequência, vá acrescentando o azeite a fio e batendo, até virar um creme homogêneo.
3. Depois, se desejar, adicione ervas picadas. Ótimo acompanhamento para lanches, patês e saladas.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 124

LANCHES

125 Chips de berinjela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 berinjela
- Orégano e manjeriço (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte a berinjela em fatias bem fininhas.
2. Na sequência, salpique com sal e espere cerca de 40 minutos para a berinjela soltar a água.
3. Depois, escorra bem. Ajuste o tempero de os chips com os temperos de sua preferência: orégano, manjeriço, pimenta, etc.
4. Em seguida, transfira ao forno por cerca de 40 minutos até que fique crocante.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 125

LANCHES

126 Pizza de berinjela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 100g de queijo mussarela
- 1 tomate picado
- 1/2 abacate picado em cubinhos
- Bacon e manjeriço a gosto

Modo de preparo

1. Comece, unte uma forma.
2. Na sequência, disponha as fatias (não muito finas) de berinjela (você pode optar por fazer mini pizzas com rodela ou corte a berinjela longitudinalmente para fazer uma pizza inteira).
3. Depois, combine os demais ingredientes e cubra as fatias/rodela.
4. Em seguida, transfira para assar até gratinar.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 126

LANCHES

127 Cestinha de peito de peru

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 fatias de peito de peru
- 1 ovo
- 1 clara
- 8 tomates cereja
- 1/2 cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, em uma tigela, bata o ovo e a clara ligeiramente.
2. Na sequência, some o requeijão e bata mais um pouco.
3. Depois, ajuste o tempero de com sal e pimenta, reserve.
4. Em seguida, em forminhas individuais, disponha o peito de peru.
5. Então, siga a proporção de uma fatia para cada forma.
6. Logo após, dentro da cestinha ponha a cenoura ralada e os tomates cortados.
7. Para finalizar, incorpore em seguida o creme de ovos.
8. Depois, salpique com cebolinha e transfira ao forno.
9. Para finalizar, retire quando estiver dourado e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 127

LANCHES

128 Sanduíche de abobrinha com queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 xícaras de abobrinha crua ralada (em média 2 abobrinhas)
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas (opcional)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 fatias grossas de queijo mussarela
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Comece, unte uma forma e reserve.
2. Na sequência, reserve a abobrinha por 10 minutos em uma tigela para que solte a água, depois drene todo o líquido usando um pano limpo ou papel toalha.
3. Depois, adicione os ovos, a farinha de amêndoas, o queijo parmesão ralado e a pimenta do reino. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Em seguida, divida a massa em quatro partes iguais e disponha na assadeira untada.
5. Então, usando uma espátula, espalhe para formar quatro quadrados de “pão” (mais ou menos do mesmo tamanho do pão de forma).
6. Logo após, transfira ao forno por aproximadamente 15 minutos ou até que comece a dourar. Com muito cuidado e usando uma espátula vire os pães e asse por mais 10 minutos.
7. Para finalizar, retire do forno, monte o sanduíche com as fatias de queijo entre os dois pães de abobrinha deixando o lado mais crocante das fatias pra fora. Transfira ao forno e asse por mais 5 minutos ou até o queijo derreter.
8. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 128

LANCHES

129

Pizza keto

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 ovos
- 50g de queijo ralado
- 2 envelopes de gelatina sem sabor
- 1 colher (sopa) de fibra de soja
- 100 ml de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, disponha todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina (sem dissolver) e bata muito bem.
2. Na sequência, unte uma forma e disponha a mistura.
3. Depois, disponha para assar em temperatura média por 20 minutos ou até que atinja o ponto que deseja.
4. Em seguida, cubra com o molho de tomate (isso vai amolecer um pouco a massa, então deixe assar bem).
5. Então, disponha o recheio de sua preferência e transfira para assar novamente até que o queijo derreta.
6. Logo após, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 129**

LANCHES

130 Pão keto

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 xícara de amêndoas ou avelãs
- 1/2 xícara de sementes de abóbora
- 3 colheres (sopa) de linhaça
- 3 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de sementes de girassol
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 1 colher (sopa) de sementes de funcho, esmagadas
- 3 colheres (chá) de fermento químico
- 6 ovos
- 1/3 de xícara de azeite ou óleo de coco derretido
- 1/2 colher (chá) de vinagre de vinho branco (opcional)
- 2 colheres (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, combine os ingredientes secos em uma tigela.
2. Na sequência, adicione os ovos e adicione o azeite e o vinagre. Combine bem.
3. Depois, disponha a massa em uma forma untada. Asse por aproximadamente uma hora.
4. Em seguida, espere esfriar para desenformar e servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 130

LANCHES

131 Hambúrguer de ovo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 ovos
- 4 fatias de queijo da sua preferência
- 1/2 colher (sopa) de pó de psyllium moído (opcional)
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó (opcional) Recheio
- 1/2 xícara de maionese
- 5 tiras de bacon
- 2 folhas de alface
- 1 tomate fatiado
- Manjerição fresco a gosto (opcional)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, separe os ovos e disponha as claras em uma tigela e as gemas em outra.
2. Na sequência, bata as claras com sal até ficarem bem duras. De preferência usando um misturador elétrico de mão. Você deve ser capaz de virar a tigela sem que as claras escurram.
3. Depois, adicione o queijo às gemas e combine bem. Adicione o psyllium e o fermento em pó.
4. Em seguida, com cuidado, disponha as claras na mistura de gema de ovo.
5. Então, disponha a mistura em uma forma untada.
6. Logo após, asse por cerca de 25 minutos ou até ficarem douradas. Recheio.
7. Para finalizar, frite o bacon em uma frigideira em fogo médio até ficar crocante.
8. Depois, na sua bancada, disponha os pedaços de pão com a parte dourada para baixo.
9. Depois, espalhe 1 a 2 colheres de sopa de maionese em cada uma.
10. Depois, disponha a alface, o tomate, o manjerição fresco picadinho e o bacon frito em camadas entre as metades do pão.
11. Para finalizar, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 131

LANCHES

132 Hambúrguer de salmão e acompanhamento

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 ovo
- 1/2 cebola
- 2 colheres (sopa) de manteiga, para fritar
- Purê verde
- 1 ramo de brócolis
- 1/3 de xícara de manteiga
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 4 colheres (sopa) de manteiga à temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Hambúrgueres de Salmão
- 1 filé de salmão
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta
- Sal e pimenta a gosto
- Manteiga de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte o salmão em pedaços pequenos e disponha, junto com o restante dos ingredientes para o hambúrguer, em um processador de alimentos.
2. Na sequência, pulse por 30 a 45 segundos até que você tenha uma mistura grossa.
3. Depois, forme de 6 a 8 hambúrgueres e frite por 4 a 5 minutos de cada lado em fogo médio com uma quantidade generosa de manteiga ou óleo. Mantenha quente no forno.
4. Em seguida, apare o brócolis e corte em pequenas florzinhas. Você também pode usar o caule cortado em pedaços pequenos.
5. Então, disponha uma panela de água levemente salgada para ferver e adicione o brócolis. Cozinhe por alguns minutos até ficar macio, mas não até que toda a textura desapareça. Escorra e descarte a água fervente.
6. Logo após, use um liquidificador ou um processador de alimentos para misturar o brócolis com a manteiga e o queijo parmesão. Ajuste o tempero de a gosto com sal e pimenta.
7. Para finalizar, faça a manteiga de limão misturando a manteiga (à temperatura ambiente) com o suco de limão, o sal e a pimenta em uma batedeira.
8. Para finalizar, leve à mesa os hambúrgueres quentes com o purê verde e uma colher derretida da manteiga de limão por cima.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 132

LANCHES

133 Ovos mexidos com manjericão e manteiga

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de coco ou leite de coco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Queijo ralado a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de manjericão fresco
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, derreta a manteiga em uma panela em fogo baixo.
2. Na sequência, disponha os ovos, o creme ou leite de coco e o sal em uma tigela e combine.
3. Depois, disponha a mistura na panela com manteiga derretida. Deixe os ovos cozinharem com o calor da panela.
4. Em seguida, adicione o queijo e o manjericão.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 133

LANCHES

134 Torta de abacate

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Massa
- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de água
- Recheio
- 2 abacates
- 1 xícara de maionese
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco
- 1/2 colher (chá) de cebola em pó
- 1/2 xícara de cream cheese
- 1 xícara de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- 1 pimenta vermelha picada
- 1/4 de colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes para a massa da torta em um processador de alimentos por alguns minutos até que a massa fique consistente.
2. Na sequência, unte uma forma e espalhe a massa, asse por 10 a 15 minutos.
3. Depois, disponha o abacate em uma tigela e combine com os outros ingredientes do recheio.
4. Em seguida, incorpore a mistura do recheio na massa da torta. Asse por 35 minutos ou até dourar levemente.
5. Então, deixe esfriar por alguns minutos e sirva com uma salada verde ou outro acompanhamento de sua preferência.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 134

LANCHES

135

Torta de queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Queijo cheddar a gosto
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 1 fatia de presunto defumado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Folhas de alface
- Azeite
- Vinagre de vinho tinto
- Sal e pimenta a gosto Acompanhamento
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, disponha metade do queijo picado que for utilizar em uma tigela.
 2. Na sequência, bata os ovos e o creme de leite com um garfo e adicione à tigela. Ajuste o tempero de com sal e pimenta.
 3. Depois, disponha o resto do queijo em uma forma untada. Transfira ao forno até o queijo derreter.
 4. Em seguida, retire e disponha em um outro refratário para que endureça.
 5. Então, incorpore a mistura de ovos e asse por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar.
 6. Logo após, combine o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta num vinagrete simples. Prepare a salada.
 7. Para finalizar, raspe o presunto e frite na manteiga. Leve à mesa com as tortas, a salada e o vinagrete.
- 130- Torta de abóbora sem carboidratos • 2 colheres (sopa) de manteiga, para untar a assadeira • 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar • 1 abóbora • 2/3 de xícara de creme de leite • 1 colher (sopa) de manteiga • Sal a gosto • 2 colheres (sopa) de farinha de coco (opcional) • Raspas de 1/4 de limão • 1 colher (chá) de fermento químico em pó • 3 ovos • 1 e 1/2 xícaras de creme de leite.
8. Depois, corte a abóbora em cubos e disponha em uma panela. Adicione o creme de leite, a manteiga e o sal e deixe ferver em fogo médio.
 9. Depois, abaixe o fogo, deixe ferver até a abóbora ficar macia. Isso levará pelo menos 15 a 20 minutos. Mexa ocasionalmente.
 10. Depois, quando a abóbora estiver macia, adicione os ingredientes restantes, exceto os ovos, e combine no liquidificador até obter um purê.
 11. Depois, bata os ovos em uma tigela com uma batedeira por 2 a 3 minutos. Adicione a abóbora em forma de purê e combine bem.
 12. Depois, unte uma assadeira, incorpore a massa asse por cerca de 20 a 30 minutos.
 13. Para finalizar, leve à mesa com o creme de leite batido.
- 131- Torta de salmão Massa • 3/4 de xícara de farinha de amêndoas • 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim • 4 colheres (sopa) de farinha de coco • 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído • 1 colher (sopa) de fermento em pó • 1 pitada de sal • 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco • 1 ovo • 1/4 de xícara de água.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 135

LANCHES

136

Torta de salmão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Massa
- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de água
- Recheio
- 1 xícara de maionese
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de endro fresco picado
- 1/2 colher (chá) de cebola em pó
- 4 colheres (sopa) de queijo cremoso
- 1 e 1/4 de xícaras de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- 350g de salmão defumado
- Uma pitada de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, disponha os ingredientes da massa da torta em um processador de alimentos ou liquidificador. Pulse até a mistura ficar homogênea.
2. Na sequência, unte uma forma e disponha a massa. Asse por 10 a 15 minutos.
3. Depois, combine todos os ingredientes para o recheio, exceto o salmão, e incorpore na massa da torta. Adicione o salmão em tiras e asse por 35 minutos ou até que a torta fique dourada.
4. Em seguida, deixe esfriar para desenformar e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 136**

LANCHES

137 Manteiga de ervas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/3 de xícara de manteiga à temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- 1/2 colher (sopa) de alho em pó
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1/4 de xícara de salsa fresca picada
- 1/2 colher (chá) sal

Modo de preparo

1. Comece, combine cuidadosamente todos os ingredientes em uma tigela.
2. Na sequência, reserve por 15 minutos para deixar os sabores se desenvolverem antes de servir.
3. Depois, se você preparar com antecedência, deve armazená-lo na geladeira.
4. Em seguida, para manteigas maiores, basta ir dobrando a receita.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 137

LANCHES

138

Panqueca de coco

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 6 ovos
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 3/4 de xícara de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Manteiga ou óleo de coco para fritar
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, separe as gemas das claras e bata as claras em neve. Reserve.
2. Na sequência, em uma tigela, combine as gemas, o óleo de coco e o leite de coco.
3. Depois, adicione a farinha de coco e o fermento. Combine até formar uma massa lisa.
4. Em seguida, disponha as claras na massa e deixe a massa descansar por 5 minutos.
5. Então, frite a massa em manteiga ou óleo de coco por alguns minutos dos dois lados, até que fiquem douradas.
6. Logo após, leve à mesa com manteiga derretida e frutas de baixo índice glicêmico da sua preferência.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 138**

LANCHES

139 Mistura de sementes e amêndoa picante

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 1 xícara de amêndoas
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora
- 1/3 de xícara de sementes de girassol
- 1 colher (sopa) de cominho moído ou sementes de erva-doce esmagadas
- 1 colher (sopa) de pasta de pimentão
- 1/2 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Comece, aqueça o azeite em uma frigideira grande e adicione a pasta de pimentão.
2. Na sequência, adicione as amêndoas e sementes. Mexa.
3. Depois, disponha sal e refogue por alguns minutos, mas preste atenção pois as amêndoas e sementes são muito sensíveis ao calor. O óleo deve estar suficientemente quente para que os sabores das especiarias se desenvolvam, mas as amêndoas e as sementes não devem ser queimadas.
4. Em seguida, deixe esfriar e guarde em um pote de vidro.
5. Então, leve à mesa como um lanche ou como um realçador de sabor crocante em saladas e sopas.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 139

LANCHES

140 Anéis de cebola

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 cebola grande
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 colher (sopa) de pimenta em pó ou páprica em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, descasque a cebola e corte em anéis, com cerca de 2,5 cm de espessura.
2. Na sequência, combine os ingredientes secos em uma tigela.
3. Depois, bata o ovo em outra tigela.
4. Em seguida, mergulhe os anéis de cebola na massa de ovos e, em seguida, na mistura de farinha de amêndoas, um de cada vez.
5. Então, disponha os anéis em uma assadeira untada.
6. Logo após, regue ou borrife óleo nos anéis e asse no forno por 15 a 20 minutos.
7. Para finalizar, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 140

LANCHES

141 Sanduíches de salada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 folhas grandes de alface
- 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1 fatia de queijo edam (ou outro de sua preferência)
- 1/2 abacate
- 1 tomate

Modo de preparo

1. Comece, lave bem a alface.
2. Na sequência, passe manteiga nas folhas de alface e corte o queijo, o abacate e o tomate. Adicione por cima de uma das folhas de alface. Finalize com a outra folha de alface.
3. Depois, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 141

LANCHES

142 Manteiga de couve-flor

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 cebolas
- 3 colheres (sopa) de manteiga, para fritar
- 1 couve-flor
- 1 e 1/2 xícaras de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo cheddar ralado
- 1/3 de xícara de manteiga
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta moída

Modo de preparo

1. Comece, frite a cebola picada em uma quantidade generosa de manteiga até ficar macia e dourada. Deixe de lado.
2. Na sequência, raspe a couve-flor com o lado grosso de um ralador ou divida-a em florzinhas menores e pique em um processador de alimentos até que fique do tamanho de um arroz. Processe algumas florzinhas de cada vez.
3. Depois, incorpore o creme de leite em uma panela. Some o arroz de couve-flor e deixe ferver em fogo médio. Deixe ferver por 10 a 15 minutos ou mais, até que a couve-flor esteja completamente cozida e o creme tenha reduzido. Isso dará um sabor mais neutro.
4. Em seguida, disponha sal e pimenta a gosto. Adicione a cebola frita e o queijo ralado. Combine bem e mantenha quente.
5. Então, derreta a manteiga em fogo médio e combine tudo.
6. Logo após, leve à mesa como acompanhamento para outros pratos.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 142

LANCHES

143 Chips de queijo parmesão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- 2/3 de colher (sopa) de sementes de chia
- 2/3 de colher (sopa) de linhaça
- 2/3 de colher (sopa) de sementes de abóbora

Modo de preparo

1. Comece, unte uma forma.
2. Na sequência, combine o queijo e as sementes em uma tigela.
3. Depois, disponha a mistura na forma de pequenos discos em uma forma com papel manteiga, deixando espaços entre eles.
4. Em seguida, asse por 10 a 15 minutos ou até ficarem dourados.
5. Então, retire do forno e deixe esfriar antes de tirar da forma e servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 143

LANCHES

144 Salgadinho de queijo com salame

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de páprica picante em pó
- 20 fatias de salame

Modo de preparo

1. Comece, disponha as fatias de salame em uma forma untada. Deixe espaços entre as fatias.
2. Na sequência, disponha o queijo ralado em cima de cada fatia. Polvilhe a páprica.
3. Depois, disponha no forno e asse até que o queijo fique dourado. Verifique frequentemente para que não queimem.
4. Em seguida, retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 144

LANCHES

145

Pizza de abobrinha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Massa
- 1 abobrinha média ralada (ralado grosso)
- 2 ovos
- 3 alhos ralados
- 150g de farinha de amêndoas
- 120g de queijo gruyere ralado (ou qualquer queijo que derreta) Recheio
- 200g de molho de tomate
- 2 latas de atum
- 2 colheres (sopa) de milho (opcional)
- Tomates
- Queijo ralado
- Salsão picado a gosto

Modo de preparo

1. Comece, rale ou triture a abobrinha. Retire o excesso de umidade/água da abobrinha ralada. A forma mais fácil é colocar a abobrinha ralada dentro de um pano limpo e espremer ou torcer, descartando a água. Esta etapa é fundamental para não deixar a sua base da pizza encharcada ou molenga.
2. Na sequência, transfira a abobrinha ralada para uma tigela e adicione a farinha de amêndoas, o queijo, os ovos e os alhos ralados. Combine bem.
3. Depois, em uma forma redonda (untada) transfira a mistura da base da pizza.
4. Em seguida, usando seus dedos, espalhe a mistura para formar um círculo. Aperte as bordas de modo que se forme uma espessura agradável (nem muito fina, nem muito grossa).
5. Então, asse por 20 minutos em forno médio ou até que a crosta comece a ficar marrom.
6. Logo após, combine os ingredientes do recheio e disponha por cima da massa. Finalize com rodela de tomate e queijo.
7. Para finalizar, deixe aquecer por mais 15 minutos e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 145

LANCHES

146 Panquecas com cobertura de cream cheese

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 5 ovos
 - 1/2 xícara de queijo cottage
 - 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
 - Manteiga ou óleo de coco, para fritar
- Cobertura
- 1/2 xícara de cream cheese
 - 2 colheres (sopa) de pesto verde ou pesto vermelho
 - 2 colheres (sopa) de azeite
 - 1/2 cebola roxa
 - 1 pitada de sal
 - Sal marinho a gosto
 - Pimenta preta da terra a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine o cream cheese com uma colher de sopa de azeite e pesto. Deixe de lado.
2. Na sequência, combine os ovos, o queijo cottage, o sal e a casca de psyllium em pó em um liquidificador até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Depois, aqueça duas colheres de sopa de manteiga ou azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Disponha alguns pedaços da massa de queijo cottage, com aproximadamente 7cm de diâmetro, na frigideira e frite as panquecas por alguns minutos de cada lado.
4. Em seguida, leve à mesa com uma quantidade generosa de cream cheese e algumas fatias de cebola roxa. Cubra com sal marinho e pimenta preta moída na hora. Regue com azeite por cima.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 146

LANCHES

147 Granola de gengibre e alcaçuz

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 clara de ovo
- 4 colheres (sopa) de amêndoas picadas
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (chá) de alcaçuz em pó
- 2 colheres (chá) de gengibre em pó
- 4 xícaras de iogurte grego (com baixo teor de carboidratos)
- 1 pitada de sal Acompanhamento

Modo de preparo

1. Comece, bata a clara até ficar cremosa.
2. Na sequência, combine a clara aos ingredientes secos e as amêndoas picadas.
3. Depois, com os dedos untados com manteiga, combine com as mãos até que a textura fique lisa e a massa seja homogênea.
4. Em seguida, espalhe a granola em uma forma untada. Disponha no forno por 15 a 20 minutos.
5. Então, vire com cuidado a cada três minutos. Os grãos devem ficar crocantes sem queimar.
6. Logo após, guarde na geladeira antes de servir.
7. Para finalizar, leve à mesa com iogurte grego ou outro acompanhamento de sua preferência.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 147

LANCHES

148 Molho de berinjela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 berinjela
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, corte a berinjela longitudinalmente. Salgue a superfície disponha o lado salgado para cima em uma forma untada.
2. Na sequência, asse por 30 minutos ou até a berinjela ficar macia. Retire e deixe esfriar por um tempo. Retire a pele e corte a berinjela em cubos.
3. Depois, disponha em uma tigela com óleo, suco de limão, pimenta e cominho. Combine a uma consistência suave e ajuste o tempero de a gosto. Deixe de lado.
4. Em seguida, adicione duas colheres de sopa de sementes de gergelim a uma frigideira quente e seca e toste por um minuto ou dois, mexendo sempre.
5. Então, leve à mesa o molho em uma tigela com as sementes torradas, sal marinho e azeite por cima.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 148

LANCHES

149 Bolinho de coco

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 100g de farinha de coco
- 250ml de queijo quark
- 50g de queijo ralado
- 50g de manteiga
- 4 ovos

Modo de preparo

1. Comece, bata os ovos com a manteiga.
2. Na sequência, adicione a farinha de coco e em seguida os queijos e mexa tudo até formar uma massa consistente.
3. Para finalizar, molde a massa ao seu gosto e transfira ao forno em temperatura média por 30 minutos.
4. Em seguida, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 149

LANCHES

150 Panqueca de torresmo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 xícara de torresmo
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite de caju sem açúcar
- 1 colher (chá) de xarope de bordo
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco, para fritar

Modo de preparo

1. Comece, disponha o torresmo no liquidificador e pulse até moer em um pó fino. Adicione o restante dos ingredientes e combine até ficar homogêneo.
2. Na sequência, aqueça uma frigideira em fogo médio. Uma vez quente, adicione uma colher de sopa de óleo de coco.
3. Depois, incorpore 1/4 de xícara da massa na frigideira. Frite até dourar dos dois lados.
4. Em seguida, retire da frigideira e repita com a massa restante. Adicione mais óleo de coco, conforme necessário.
5. Então, leve à mesa em seguida. Doces.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 150

LANCHES

151 Bolinho de espinafre

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de cream cheese
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (café) de fermento químico
- Sal, espinafre e queijo parmesão a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes e disponha em forminhas.
2. Na sequência, asse por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.
3. Depois, se preferir faça no micro-ondas em potência média por 4 a 6 minutos.
4. Em seguida, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 151

LANCHES

152 Pizza de pepperoni

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 ovos
- 50g de pepperoni
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 6 azeitonas pretas sem caroço e fatiadas
- 6 tomates cereja
- 4 fatias de mussarela
- Manjerição fresco a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Comece, combine os ovos e o creme de leite. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de óleo de coco ou azeite.
2. Na sequência, incorpore a mistura e deixe dourar por 2 minutos. Vire e doure o outro lado.
3. Depois, cubra com o pepperoni, o queijo, as azeitonas e o manjerição.
4. Em seguida, espere o queijo derreter e sirva (para ajudar neste processo, poderá ser utilizada uma tampa na frigideira e fogo baixo até o queijo derreter. Isto evita de ressecar a massa).

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 152

LANCHES

153 Muffin de panceta

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 6 fatias de panceta
- 2 ovos
- 1/2 cebola branca, picada em rodela finas
- 3/4 de xícara de creme de leite
- 1 dente de alho
- 1 xícara de queijo cheddar ralado
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto

Modo de preparo

1. Comece, pique a panceta em cubinhos.
2. Na sequência, numa frigideira frite até ficarem bem crocantes.
3. Depois, descarte o excesso de óleo e adicione a cebola, o cheiro verde e o alho.
4. Em seguida, mexa bem e cuide para não queimar, assim que murcharem desligue o fogo.
5. Então, disponha a Panceta refogada no fundo de forminhas. Reserve. Massa.
6. Logo após, combine o creme de leite, os ovos, o sal e a pimenta.
7. Para finalizar, incorpore na forma em cima da camada de panceta.
8. Depois, cubra com o queijo parmesão.
9. Depois, transfira ao forno por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar.
10. Para finalizar, espere esfriar para desenformar e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 153

LANCHES

154

Pizza de couve-flor e mussarela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

Modo de preparo

1. Comece, prepare uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Na sequência, transfira a couve-flor ao processador para fazer “Arroz de Couve-Flor”, e ligue o pulsar rapidamente para “quebrar” em pedacinhos.
3. Depois, disponha em um recipiente e transfira ao microondas por 6 minutos, ou até que fique cozido.
4. Em seguida, usando um pano limpo, retire toda a umidade, este passo é importante para que a massa não fique mole.
5. Então, em uma tigela combine a couve-flor com o ovo e as 50g de mussarela, o sal e a pimenta até obter uma massa.
6. Logo após, espalhe essa mistura na assadeira já reservada.
7. Para finalizar, transfira ao forno por 15 minutos ou até dourar.
8. Depois, retire do forno e inicie a montagem. Se desejar pode deixar esfriar um pouco antes de iniciar. Montagem.
9. Depois, espalhe o molho de tomate em todo o disco da pizza.
10. Depois, cubra com a mussarela e as duas colheres de parmesão.
11. Depois, finalize com o alho frito, pimenta calabresa e as azeitonas picadas.
12. Depois, transfira de volta ao forno por mais 10 minutos para o queijo derreter.
13. Para finalizar, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 154**

LANCHES

155 Pão low carb

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 90g de cream cheese gelado
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, bata as claras com o sal até obter claras em neve.
2. Na sequência, adicione as gemas, o fermento e o cream cheese e combine delicadamente para não perder todo ar.
3. Depois, unte uma forma.
4. Em seguida, não se preocupe, a massa ficará na consistência de um merengue, você vai precisar colocar na forma com uma colher e espalhar no formato de um pãozinho fatiado.
5. Então, transfira ao forno de 25 a 30 minutos (ou até dourar) em temperatura média.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 155

LANCHES

156 Biscoitos de queijo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/4 de xícara de gergelim batido no liquidificador
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Na sequência, unte uma forma e disponha a mistura.
3. Depois, transfira ao forno em temperatura média/alta por cerca de meia hora ou até dourar.
4. Em seguida, espere esfriar para cortar no formato de biscoitos.
5. Então, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 156

LANCHES

157

Torta de carne

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Recheio
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 200g de carne moída
- 1 colher (sopa) de orégano seco ou manjeriço seco
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1/2 xícara de água
- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de pó de psyllium moído
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de água
- Cobertura
- Queijo cottage
- Queijo mussarela ralado
- Obs: utilize os queijos acima em quantidades suficientes para (misturados) cobrirem o recheio da torta
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, frite a cebola e o alho na manteiga ou no azeite em fogo médio por alguns minutos, até a cebola ficar macia. Adicione a carne moída e continue fritando. Adicione o orégano ou manjeriço e o sal e pimenta a gosto.
2. Na sequência, adicione o molho de tomate e a água. Abaixar o fogo e deixe ferver por pelo menos 15 minutos. Enquanto a carne ferver, faça a massa.
3. Depois, combine todos os ingredientes da massa em um processador de alimentos por alguns minutos até que fique homogêneo. Se você não tem um processador de alimentos, pode misturar à mão com um garfo.
4. Em seguida, unte uma forma e espalhe a massa. Use uma espátula ou os dedos bem untados.
5. Então, asse a massa por 10 a 15 minutos. Retire do forno e disponha a carne. Combine o queijo cottage e o queijo ralado e cubra a torta com eles.
6. Logo após, asse por 30 a 40 minutos.
7. Para finalizar, espere esfriar para desenformar e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 157

LANCHES

158

Torta de espinafre

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 5 fatias de bacon picado ou chouriço
- 2 colheres (sopa) de manteiga, para fritar
- Espinafre a gosto
- 8 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece, frite o bacon na manteiga em fogo médio até ficar crocante.
2. Na sequência, adicione o espinafre e mexa até murchar. Retire a panela do fogo e reserve.
3. Depois, bata os ovos e o creme de leite juntos e incorpore em uma forma untada.
4. Em seguida, adicione o bacon, o espinafre e o queijo por cima.
5. Então, asse por 25 a 30 minutos ou até ficar dourado por cima.
6. Logo após, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 158**

LANCHES

BLOCO DE RECEITAS

Doces

Sabores organizados para uma rotina possível.



DOCES

159 Maçã com molho de baunilha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Molho de Baunilha
- 2 xícaras de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 estrela-de-anis (opcional)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 gema Maçãs
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 maçãs
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

1. Comece, adicione a manteiga, a baunilha e a estrela-de-anis a uma forma, juntamente com cerca de 1/4 do creme de leite.
2. Na sequência, transfira a mistura para ferver, colocando a panela em fogo médio. Abaix o fogo e deixe ferver por 5 minutos ou mais até que o molho fique cremoso. Mexa com frequência.
3. Depois, retire do fogo e tire a estrela-de-anis. Adicione a gema de ovo, mexendo rápido. Disponha na geladeira e deixe esfriar completamente.
4. Em seguida, bata o creme de leite restante em uma tigela até ganhar consistência e combine no molho refrigerado.
5. Então, disponha de volta na geladeira por mais 30 minutos ou mais.
6. Logo após, lave as maçãs e descasque-as se quiser. Lembre que a casca adiciona cor, sabor e textura.
7. Para finalizar, corte a maçã em fatias finas.
8. Depois, aqueça a manteiga em uma frigideira e doure as fatias de maçã.
9. Para finalizar, adicione a canela no final. Leve à mesa as maçãs quentes com o molho de baunilha.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 159

DOCES

DOCES

160 Chantilly caseiro com frutas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 xícara de framboesas frescas, mirtilos frescos e/ou morangos frescos
- 2/3 de xícara de creme de leite
- 1/4 de colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, bata o creme de leite até ganhar consistência. Não deve ficar granulado nem muito firme. Adicione a baunilha no final.
2. Na sequência, leve à mesa imediatamente com as frutas.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 160

DOCES

DOCES

161 Bombom de coco e café

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 100g de chocolate 85% cacau
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 café expresso

Modo de preparo

1. Comece, combine o óleo de coco, o coco ralado e o café até formar uma massa.
2. Na sequência, disponha a massa em formas de silicone e transfira ao congelador durante 2 horas.
3. Depois, derreta o chocolate em banho maria e cubra a massa.
4. Em seguida, transfira ao congelador por mais 2 horas e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 161

DOCES

DOCES

162 Pudim de chia

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3/4 de xícara de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes em uma tigela.
2. Na sequência, cubra e disponha na geladeira para deixar durante a noite (ou por pelo menos 4 horas).
3. Depois, leve à mesa o pudim com algumas frutas frescas ou congeladas de baixo índice glicêmico.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 162

DOCES

DOCES

163 Pêssegos grelhados

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3 pêssegos maduros
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, divida os pêssegos em quatro pedaços e retire os caroços.
2. Na sequência, pincele a manteiga derretida ou o óleo de coco sobre a superfície de corte e grelhe as fatias em uma grelha ou frigideira. Cerca de um minuto de cada lado será o suficiente.
3. Depois, bata o creme de leite suavemente e some à baunilha.
4. Em seguida, disponha a canela em pó em cima dos pêssegos e sirva com o creme de leite.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 163

DOCES

DOCES

164 Arroz de leite falso

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2/3 de xícara de queijo cottage
- 1 e 1/4 de xícara de creme de leite
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de framboesas frescas

Modo de preparo

1. Comece, bata o creme de leite até ganhar consistência. Adicione o extrato de baunilha. Você pode misturar a canela nesta fase, ou polvilhe-a por cima antes de servir.
2. Na sequência, delicadamente, disponha o queijo cottage, mas não combine demais.
3. Depois, deixe o pudim descansar na geladeira por cerca de 10 a 15 minutos.
4. Em seguida, leve à mesa com as framboesas.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 164

DOCES

DOCES

165 Mingau de coco

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 4 colheres (sopa) de creme de coco
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, adicione todos os ingredientes à uma panela antiaderente. Combine bem e disponha em fogo baixo. Mexa constantemente até atingir a textura desejada.
2. Na sequência, opcionalmente poderá polvilhar canela em pó e coco ralado por cima.
3. Depois, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 165

DOCES

DOCES

166 Cheesecake de coco com mirtilos

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- Massa
- 1 e 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de adoçante
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- Recheio
- 1 xícara de cream cheese
- 1/2 xícara de creme de leite
- 2 ovos
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de adoçante
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 xícaras de mirtilos frescos (opcional)

Modo de preparo

1. Comece, unte uma forma e reserve.
2. Na sequência, derreta a manteiga para a massa.
3. Depois, retire do fogo e adicione a farinha de amêndoas, o adoçante e a baunilha.
4. Em seguida, pressione a massa na base da forma. Asse por 8 minutos, até que a massa fique levemente dourada. Separe e deixe esfriar enquanto prepara o recheio.
5. Então, combine o cream cheese, o creme de leite, os ovos, a casca de limão, a baunilha e o adoçante. Disponha delicadamente por cima da massa.
6. Logo após, transfira ao forno em temperatura média/alta por 45 minutos ou mais.
7. Para finalizar, deixe esfriar e retire quando esfriar completamente. Disponha na geladeira para descansar durante a noite. Leve à mesa com mirtilos por cima.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 166

DOCES

DOCES

167 Maças assadas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de nozes
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/4 de colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 maçã

Modo de preparo

1. Comece, combine a manteiga, as nozes picadas, a farinha de coco, a canela e a baunilha.
2. Na sequência, lave a maçã, mas não descasque ou remova as sementes. Corte as duas extremidades e corte a parte do meio em quatro fatias.
3. Depois, disponha as fatias em uma assadeira untada e adicione migalhas da massa por cima.
4. Em seguida, asse por 15 minutos ou mais ou até que as migalhas fiquem douradas.
5. Então, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 167

DOCES

DOCES

168 Sorvete de mirtilo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 xícara de creme de leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de adoçante (opcional)
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/2 colher (chá) de cardamomo moído (verde)
- 1/2 limão
- 8 colheres (sopa) queijo mascarpone
- 6 xícaras mirtilos congelados

Modo de preparo

1. Comece, bata o creme de leite até ganhar consistência e reserve.
2. Na sequência, em uma tigela separada, bata as gemas, o adoçante, a baunilha, o cardamomo e as raspas de limão até que fique uma massa homogênea.
3. Depois, combine o queijo mascarpone e, em seguida, adicione o creme batido.
4. Em seguida, adicione os mirtilos e incorpore a mistura em um recipiente com tampa e disponha no congelador.
5. Então, mexa o sorvete a cada 15 minutos até que ele se firme. Isso leva cerca de uma a duas horas. Bebidas.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 168

DOCES

DOCES

169 Falso danone

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 xícaras de creme de leite
- 1 suco light em pó sabor morango

Modo de preparo

1. Comece, bata no liquidificador o creme de leite e o suco pronto.
2. Na sequência, disponha na geladeira até ganhar consistência.
3. Depois, leve à mesa gelado.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 169

DOCES

DOCES

170 Creme de limão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 limões sicilianos
- 1/2 xícara (chá) de adoçante
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 2 ovos
- 2 gemas de ovos
- 100g de manteiga sem sal em temperatura ambiente

Modo de preparo

1. Comece, bata o adoçante com a manteiga na batedeira e, em seguida, adicione os ovos devagar.
2. Depois, adicione o suco dos limões e as raspas.
3. Em seguida, insira a mistura em uma panela e, em fogo baixo, esquite-a, misturando bem até que engrosse, mas cuidado para não deixar ferver.
4. Então, deixe esfriar, disponha em um pote de vidro com tampa e guarde na geladeira.
5. Então, assim que ficar gelado, está pronto para o consumo.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 170

DOCES

DOCES

171 Bolo de canela

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 colher (chá) de café
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Água (até dar a consistência correta)
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo
- 25 gotas de adoçante
- 1 colher (sopa) de manteiga ou de margarina sem sal

Modo de preparo

1. Comece, em uma tigela quebre o ovo e adicione um pouco da manteiga ou da margarina, batendo bem até que se transforme em um creme homogêneo.
2. Depois, adicione o adoçante, o creme de leite e a água aos poucos, sempre batendo.
3. Depois, adicione o café e o farelo de trigo e, por fim, o fermento.
4. Em seguida, combine bem e transfira ao microondas por 3 minutos.
5. Então, o café pode ser substituído por canela, leite de coco ou creme de leite.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 171

DOCES

DOCES

172 Sorvete de limão

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 limão, raspas e suco
- 3 ovos
- 1/3 de colher (sopa) de adoçante
- 1 e 3/4 de xícara de creme de leite
- 1/4 de colher (chá) de corante amarelo (opcional)

Modo de preparo

1. Comece, lave o limão em água morna. Rale a casca em forma de raspas. Esprema o suco e reserve.
2. Na sequência, separe os ovos e bata as claras até ficarem firmes. Em outra tigela, bata as gemas e o adoçante até ficar transfira e fofo. Adicione o suco de limão e algumas gotas de corante amarelo (opcional).
3. Depois, bata a mistura em uma tigela até tomar consistência.
4. Em seguida, incorpore em uma sorveteira e congele por cerca de 4 horas.
5. Então, se você não tiver uma sorveteira, pode colocar a tigela no freezer e mexer bem a cada meia hora até atingir a consistência desejada.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 172

DOCES

DOCES

173 Bolo de chocolate

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 250g de chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau
- 100g de manteiga
- 5 ovos
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, unte uma forma e reserve.
2. Na sequência, derreta o chocolate com a manteiga. Uma vez derretido, mexa até ficar homogêneo e deixe a mistura esfriar um pouco.
3. Depois, separe os ovos e disponha as gemas e as claras em tigelas separadas. Adicione sal às claras e bata com a batedeira até ficar firme. Reserve.
4. Em seguida, adicione a baunilha às gemas e bata até ficar homogêneo.
5. Então, incorpore o chocolate derretido e a manteiga nas gemas e combine bem. Adicione as claras. Mexa delicadamente até que você não consiga ver nenhuma mancha branca na mistura.
6. Logo após, incorpore a massa na forma e asse por cerca de 15 minutos em temperatura média/alta.
7. Para finalizar, espere esfriar para desenformar e servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 173

DOCES

DOCES

174 Creme de coco com morango

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 xícara de creme de coco
- Alguns morangos frescos
- 1 pitada de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes usando um liquidificador.
2. Na sequência, você também pode adicionar uma colher de óleo de coco para aumentar a proporção de gordura boa.
3. Depois, transfira à geladeira antes de servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 174

DOCES

DOCES

175 Pudim de coco e chocolate

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 400ml de leite de coco
- 2 ovos
- 100g de chocolate 70% cacau
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, adicione o leite de coco e as gemas a uma panela e mexa. Disponha em fogo baixo/médio e deixe ferver enquanto mexe por cerca de 10 minutos.
2. Na sequência, quebre o chocolate em pedaços pequenos e adicione a uma tigela.
3. Depois, adicione a baunilha e incorpore a mistura da panela. Deixe descansar por um tempo para que o chocolate derreta.
4. Em seguida, bata a massa e incorpore em um refratário.
5. Então, transfira à geladeira por pelo menos duas horas antes de servir.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 175

DOCES

DOCES

176 Geleia de framboesa

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 xícaras de framboesas frescas
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1/4 de colher (chá) extrato de baunilha
- 3 colheres (sopa) de água quente

Modo de preparo

1. Comece, combine as sementes de chia e a água em um copo. Deixe esfriar um pouco.
2. Na sequência, adicione framboesas e baunilha e bata no liquidificador.
3. Depois, incorpore em um refratário de vidro e sirva com panquecas, chia, pudim ou aveia.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 176

DOCES

DOCES

177 Mousse de chocolate

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 e 1/4 de xícara de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 ovos
- 3 xícaras de chocolate amargo com um mínimo de 70% de cacau
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Comece, derreta o chocolate.
2. Na sequência, bata o creme de leite suavemente. Adicione a baunilha no final.
3. Depois, combine as gemas com o sal em uma tigela separada.
4. Em seguida, adicione o chocolate derretido às gemas e combine até formar uma massa lisa.
5. Então, adicione algumas colheres do creme de leite batido à mistura de chocolate e mexa. Adicione o creme restante e combine bem.
6. Logo após, divida a massa em forminhas ou em um único refratário. Disponha na geladeira por pelo menos 2 horas.
7. Para finalizar, leve à mesa sozinho ou com frutas de baixo índice glicêmico.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 177

DOCES

DOCES

178 Pasta de avelã

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 5 xícaras de avelãs
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de adoçante (opcional)
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal

Modo de preparo

1. Comece, asse as avelãs em uma frigideira seca e quente até que elas tenham uma bela cor dourada.
2. Na sequência, disponha as avelãs em uma toalha de cozinha limpa e esfregue para que algumas das cascas se soltem.
3. Depois, disponha as avelãs com todos os ingredientes restantes no liquidificador ou processador de alimentos. Combine na consistência desejada.
4. Em seguida, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 178

DOCES

DOCES

179 Creme de baunilha sem leite

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 6 gemas
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de adoçante (opcional)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido ou manteiga sem sal

Modo de preparo

1. Comece, bata as gemas, o leite de amêndoas, a baunilha e o adoçante em uma tigela.
2. Na sequência, combine lentamente o óleo de coco derretido ou a manteiga na tigela. Certifique-se de que o óleo não esteja muito quente.
3. Depois, disponha a tigela sobre uma panela de água fervendo. Bata a mistura constantemente e vigorosamente até engrossar.
4. Em seguida, retire o creme do banho-maria. Leve à mesa quente ou gelado.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 179

DOCES

DOCES

180 Panna Cotta de baunilha

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor
- Água
- 2 xícaras de creme de leite
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- 2 colheres (sopa) de romãs
- Hortelã fresca (opcional)

Modo de preparo

1. Comece, dissolva a gelatina conforme instruções da embalagem.
2. Na sequência, adicione o creme de leite e o extrato de baunilha à uma panela e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe ferver por alguns minutos em fogo médio-baixo até que o creme comece a engrossar.
3. Depois, retire o creme do fogo e adicione a gelatina. Mexa até a gelatina se dissolver completamente.
4. Em seguida, incorpore o creme em um refratário. Deixe esfriar completamente antes de colocar na geladeira por duas a três horas.
5. Então, retire a panna cotta da geladeira meia hora antes de servir. Decore com sementes de romã e hortelã fresca.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 180

DOCES

DOCES

181 Sorvete de baunilha sem açúcar

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 e 1/4 de xícara de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, separe os ovos. Bata as gemas até ficarem homogêneas e macias. Reserve as claras.
2. Na sequência, numa panela, combine o creme de leite com a baunilha. Deixe ferver e cozinhe por alguns minutos, até que o creme engrosse um pouco.
3. Depois, reduza o fogo e incorpore as gemas batidas no creme quente. Combine bem e deixe ferver em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar a mistura.
4. Em seguida, refrigere a mistura até esfriar.
5. Então, bata as claras até ficarem firmes e fofas. Adicione lentamente na mistura de creme.
6. Logo após, disponha a mistura em um refratário e transfira ao congelador até congelar.
7. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 181

DOCES

DOCES

182 Docinho de amendoim e chocolate

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 2/3 de xícara de farinha de coco
- 1/4 de colher (chá) de extrato de stévia
- 1/2 xícara de manteiga de amendoim integral, sem açúcar Cobertura
- 3/4 de xícara de chocolate 70% cacau
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim integral, sem açúcar.

Modo de preparo

1. Comece, forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Na sequência, em uma tigela combine a manteiga, a farinha, a stévia e a manteiga de amendoim.
3. Depois, espalhe a mistura no fundo da assadeira.
4. Em seguida, em outro recipiente, derreta pedaços de chocolate com a manteiga de amendoim, mexendo até ficar homogêneo.
5. Então, incorpore o chocolate derretido sobre a mistura de manteiga de amendoim e espalhe uniformemente.
6. Logo após, transfira à geladeira por pelo menos uma hora antes de cortar em quadrados.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 182

DOCES

DOCES

183 Mousse low carb

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 caixas de creme de leite sem o soro
- Suco de meio limão
- Raspas de casca de limão
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 pacote de gelatina diet de limão dissolvidos em 2 dedos de água
- 1 envelope de suco em pó de limão zero açúcar

Modo de preparo

1. Comece, transfira para batedeira o creme de leite e o leite de coco. Bata por 5 minutos e adicione a gelatina dissolvida, o suco de limão e o envelope de suco de limão em pó. Continue batendo por mais alguns minutos.
2. Na sequência, disponha a mistura em um refratário e polvilhe raspas de limão por cima.
3. Depois, transfira à geladeira por 1 hora e meia.
4. Em seguida, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 183

DOCES

184 Gelatina com iogurte

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 caixinhas de gelatina diet de qualquer sabor
- 2 copinhos de iogurte com baixo teor de carboidratos

Modo de preparo

1. Comece, faça as gelatinas como indicado na embalagem, mas com um pouco menos de água para que fique mais consistente.
2. Na sequência, disponha na geladeira e espere endurecer.
3. Depois, disponha-as no liquidificador com o iogurte e bata bem até formar uma espécie de mousse.
4. Em seguida, leve à mesa com pedacinhos de frutas de baixo índice glicêmico da sua preferência. 168- Bolo de café • 1 colher (sopa) de manteiga ou de margarina sem sal • 1 colher (chá) de café • 1 ovo • 1 colher (sopa) de creme de leite • 1 colher (chá) de fermento químico em pó • Água (até dar a consistência correta) • 2 colheres (sopa) de farelo de trigo • 25 gotas de adoçante.
5. Então, em uma tigela quebre o ovo e adicione um pouco da manteiga ou da margarina, batendo bem até que se transforme em um creme homogêneo.
6. Depois, adicione o adoçante, o creme de leite e a água aos poucos, sempre batendo.
7. Para finalizar, adicione o café e o farelo de trigo e, por fim, o fermento.
8. Depois, combine bem e transfira ao microondas por 3 minutos.
9. Depois, o café pode ser substituído por canela, leite de coco ou creme de leite.
10. Depois, leve à mesa. 169- Torta de maçã de frigideira • 1 ovo • 1/2 maçã • 1 colher (sopa) farinha de amêndoas • 2 colheres (sopa) creme de leite • 1 colher (chá) fermento químico em pó • Adoçante à gosto • Canela à gosto • Manteiga ghee ou óleo de coco para untar.
11. Depois, descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve. Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com um mixer ou um garfo.
12. Depois, unte uma frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça.
13. Depois, disponha o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.
14. Depois, tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar.
15. Depois, desenforme e polvilhe canela por cima.
16. Para finalizar, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 184

DOCES

DOCES

185 Torta de maçã de frigideira

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 ovo
- 1/2 maçã
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) creme de leite
- 1 colher (chá) fermento químico em pó
- Adoçante à gosto
- Canela à gosto
- Manteiga ghee ou óleo de coco para untar

Modo de preparo

1. Comece, descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve. Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com um mixer ou um garfo.
2. Na sequência, unte uma frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça.
3. Depois, disponha o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.
4. Em seguida, tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar.
5. Então, desenforme e polvilhe canela por cima.
6. Logo após, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 185

DOCES

DOCES

186 Picolé de iogurte

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 pedaços de manga congelada em cubos pequenos
- 4 morangos congelados
- 1 xícara de iogurte grego com baixo teor de carboidratos
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, deixe a manga e os morangos descongelarem durante 10 a 15 minutos.
2. Na sequência, disponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Depois, incorpore a mistura em formas de picolé e deixe congelar por pelo menos 2 horas.
4. Em seguida, leve à mesa.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 186

DOCES

BLOCO DE RECEITAS

Bebidas

Sabores organizados para uma rotina possível.



187 Smoothie de mirtilo

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 300ml de leite de coco
- 1/2 xícara de mirtilos frescos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, disponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Na sequência, prove e adicione mais suco de limão, se desejar.
3. Depois, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 187

BEBIDAS

188

Chocolate quente

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1/4 de colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara de água fervente
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal

Modo de preparo

1. Comece, disponha os ingredientes no liquidificador e bata.
2. Na sequência, transfira a mistura para uma panela no fogo e mexa até que haja uma espuma fina no topo.
3. Depois, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 188**

BEBIDAS

189 Batida de limão e gengibre

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1/3 de xícara de leite de coco ou creme de coco
- 2/3 de xícara de água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Hortelã a gosto (opcional)
- 2 colheres (chá) de gengibre fresco, ralado

Modo de preparo

1. Comece, combine todos os ingredientes.
2. Na sequência, polvilhe um pouco de gengibre ralado por cima e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 189

BEBIDAS

190 Leite cremoso sem cacau

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 e 1/2 de xícara de água fervente
- Gotinhas de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de gengibre moído
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

1. Comece, bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Na sequência, leve à mesa em seguida. Informações úteis MEDIDAS DE INGREDIENTES SÓLIDOS 1 xícara (chá) de farinha ou amido de trigo 100 g 1 xícara (chá) de açúcar 130 g 1 xícara (chá) de manteiga, banha ou margarina. 140 g 1 colher (sopa) de banha, manteiga ou margarina 50 g 1 colher (sopa) de açúcar 30 g 1 colher (sopa) de farinha ou amido de milho 5 g 1 colher (sopa rasa) de sal ou fermento. 5 g MEDIDAS DE INGREDIENTES LÍQUIDOS 1 litro (qualquer líquido) 4 copos 1 copo (qualquer líquido) 250 ml 1 xícara (chá) 240 ml 1 colher (sopa) 15 ml 1 colher (chá) 5 ml 1 colher (café) 2,5 ml EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS (SÓLIDOS E LÍQUIDOS) 1 litro.
3. Depois, 000 ml 4 copos 1 copo 250 ml 16 colheres de sopa + 2 de chá 1 xícara (chá) 240 ml 16 colheres de sopa 1/2 xícara (chá) 120 ml 8 colheres de sopa 1/3 xícara (chá) 80 ml 5 colheres (sopa) + 1 colher (chá) 1/4 xícara (chá) 60 ml 4 colheres (sopa) 2/3 xícara (chá) 160 ml 10 colheres (sopa) + 2 colheres (chá) 3/4 xícara (chá) 180 ml 12 colheres (sopa) 1 colher (sopa) 15 ml 3 colheres de chá 1 colher (chá) 5 ml 2 colheres (café) 1 colher (café) 2,5 ml 1/2 colher (chá) Avisos legais Todos os direitos são reservados. Este livro não pode ser reproduzido em sua totalidade ou parcialmente. Ao realizar a aquisição deste material, o comprador informou o seu número de Cadastro de Pessoa Física (CPF) e qualquer situação de plágio ou compartilhamento indevido deste livro será vinculada a esse número e penalizada com multa de até mil vezes o valor do mesmo, e outras ações cabíveis. O autor não se responsabiliza, direta ou indiretamente, por qualquer utilização das informações contidas neste livro. O conhecimento compartilhado neste material é resultado de estudos e experiências pessoais. O objetivo é esclarecer questões relacionadas ao assunto para pessoas que não têm formação na área e que desejam entender melhor como funciona a Dieta Cetogênica. OBSERVAÇÃO: ESTE MATERIAL NÃO SUBSTITUI A CONSULTA A UM PROFISSIONAL DA SAÚDE. CONTATO: paumarsites@gmail.com Quer mais receitas cetogênicas, low carb e nossos guias da Ceto, Jejum e Low carb? Solicite no e-mail acima!.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 190

BEBIDAS

191 Milkshake de manteiga e amendoim

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim integral
- 200ml de leite de coco
- 1 xícara de leite de soja zero
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara de gelo
- Adoce à seu gosto usando o adoçante de sua preferência.

Modo de preparo

1. Comece, disponha tudo no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.
2. Na sequência, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 191

BEBIDAS

192

Café com creme

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 3/4 de xícara de café
- 4 colheres (sopa) de creme de leite

Modo de preparo

1. Comece, faça o seu café do jeito que você gosta.
2. Na sequência, incorpore o creme de leite em uma panela pequena e aqueça suavemente, mexendo até ficar espumoso.
3. Depois, incorpore o creme quente em um copo grande, adicione o café e mexa.
4. Em seguida, leve à mesa imediatamente.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 192**

BEBIDAS

193 Batida de morango

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de morangos frescos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Comece, disponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Na sequência, adicione o suco de limão e mexa.
3. Depois, leve à mesa em seguida.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 193

BEBIDAS

194

Chá gelado

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 2 xícaras de água fria
- 1 saquinho de chá da sua escolha
- 1 xícara de gelo
- Aromas de sua escolha, como limão fatiado ou hortelã fresca

Modo de preparo

1. Comece, combine o chá, os aromatizantes e metade da água fria em um jarro e deixe na geladeira por uma a duas horas.
2. Na sequência, retire o saquinho de chá e os aromatizantes. Substitua por um aroma novo e fresco, se assim o desejar.
3. Depois, adicione o restante da água fria e sirva com vários cubos de gelo.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 194**

BEBIDAS

195 Leite de amêndoas

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

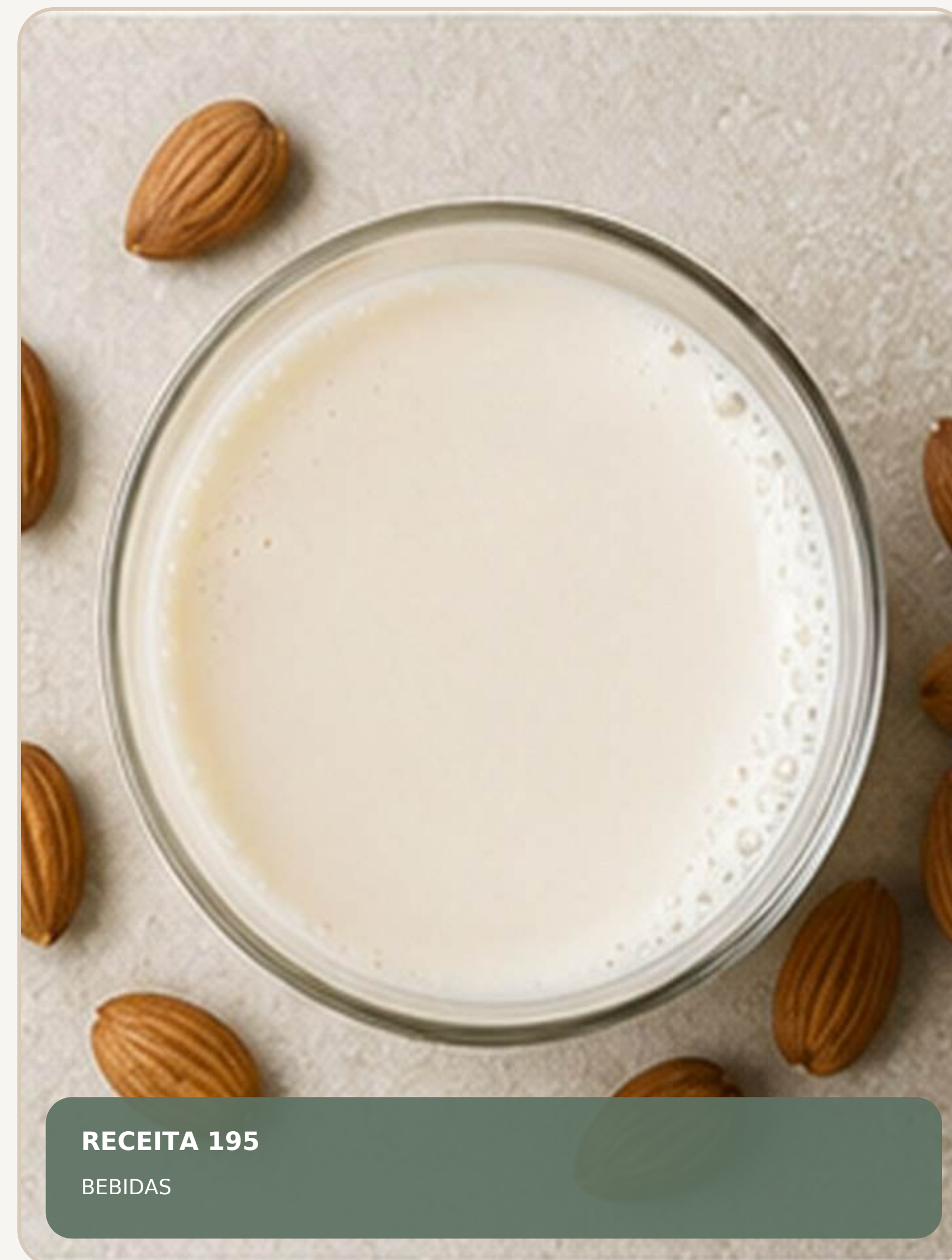
- 1 copo (200ml) de amêndoas cruas
- 4 copos de água

Modo de preparo

1. Comece, lave as amêndoas e deixe de molho de um dia para o outro com a água cobrindo.
2. Na sequência, escorra a água que ficou de molho, retire a película (opcional) e bata no liquidificador com os 4 copos de água.
3. Depois, coe em um pano fino e sirva.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.



RECEITA 195

BEBIDAS

196

Água aromatizada

Receita cetogênica • ordem editorial reorganizada • preparo adaptado para leitura rápida

Ingredientes

- 4 xícaras de água fresca e fria
- Use aromatizantes da sua escolha, por exemplo, framboesas frescas, hortelã fresca, pepino fatiado, rodela de laranja ou abacaxi
- 2 xícaras de gelo

Modo de preparo

1. Comece, incorpore a água em uma jarra.
2. Na sequência, disponha os aromatizantes que escolheu.
3. Depois, adicione gelo e deixe descansar por 30 minutos para pegar gosto.
4. Em seguida, leve à mesa gelado.

Observação

Conteúdo reorganizado e adaptado editorialmente para esta edição. Ajustes de porção, contexto metabólico e uso clínico devem ser personalizados.

**RECEITA 196**

BEBIDAS

Bom apetite, com estratégia.

Esta edição reúne 196 receitas cetogênicas

em uma versão reorganizada, com preparo reescrito, ingredientes ajustados e nova ordem de apresentação.

Use como apoio visual, inspiração culinária e consulta prática — sempre com bom senso clínico e personalização nutricional.

Thaís Lamas
NUTRICIONISTA

Versão horizontal 1920x1080 pronta para consulta e apresentação.

