23 receitas de

BOLOS LOWCARB

POR JESSICA NEVIANI



Introdução

Seja Bem-vindo ao mundo delicioso e saudável das receitas fit, preparadas com carinho e conhecimento por uma nutricionista apaixonada pela nutrição. É um prazer receber você neste livro, que não apenas celebra a arte de cozinhar, mas também reconhece a importância de cuidar do seu bem-estar. Ao abrir estas páginas, você não está apenas adentrando em um livro de receitas; está iniciando uma jornada culinária guiada por uma profissional da saúde apaixonada pelo que faz. Este livro é mais do que um guia gastronômico, é um convite para você se tornar o protagonista da sua saúde, descobrindo a alegria de preparar pratos saborosos que nutrem não apenas o seu corpo, mas também a sua alma. Prepare-se para descobrir receitas que não apenas alimentarão seu corpo, mas também despertarão o seu paladar para novos sabores e possibilidades. Aproveite cada página, cada receita e cada momento nesta jornada deliciosa em direção a uma versão mais vibrante e saudável de você mesmo. Bom apetite e boa saúde!

Bolo de Amendoim

1

Ingredientes

5 unidades de ovo
2 colheres de sopa de xilitol
3 colheres de sopa de farinha de amendoim
3 colheres de sopa de farinha de coco
1 colher de sopa de farinha de chia
2 colheres de sopa de creme de leite fresco
3 colheres de sopa de óleo de coco
1 xícara de leite de amêndoa ou coco ou o de seu uso
1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo

Bata os ovos com o adoçante com o auxílio de um fouet. Acrescentar as farinhas, o óleo de coco, o creme de leite fresco e o leite de amêndoas; nesta ordem.

Quando a massa estiver homogênea coloque o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido, 210 graus, por cerca 40 minutos ou ate dourar.

Bolo de Caneca

2

Ingredientes

3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de sopa de farinha de castanha de caju
1 colher de sopa de farinha de amendoim
1 colher de sopa de farinha de coco
2 colheres de sopa de adoçante xilitol
1/2 colher de chá de fermento em pó
3/4 colher de chá de café expresso em pó
1 unidade de ovo
3 colheres de sopa de leite de amêndoas
1 colher de sopa de óleo de coco
3 colheres de sopa de chocolate 60% de cacau sem açúcar em gotas

Modo de preparo

Em um caneca grande, segura para microondas, adicione todos os ingredientes, exceto o chocolate.

Misturar com um pequeno batedor até massa ficar homogênea.

Adicione 2 colheres de sopa de chocolate.

Polvilhe restante do chocolate no topo.

Leve ao microondas por aproximadamente 1 minuto e 20 segundos.

O tempo de cozimento pode variar dependendo da potência do microondas.

Deixe esfriar por alguns minutos antes de comer.



Ingredientes

3 cenouras
6 unidades de ovo
1 1/2 xícaras de farinha de amêndoas
1/2 xícara de farinha de coco
1/2 xícara de óleo de coco
1 xícara de xylitol
1 colher de sopa de de fermento

Modo de preparo

Bata no liquidificador, os ovos e o óleo de coco.

Acrescentar no liquidificador as cenouras cortadas em pedaços pequenos, aos poucos.

Quando a massa estiver homogênea, colocar as farinhas, o xilitol e bata mais um pouco.

Coloque o fermento por último e misture com uma colher ou espátula.

Colocar a massa em forma de muffin ou forma de pudim untada.

Forno pré-aquecido, 210 graus, se colocou em forma de muffin cerca de 25-30 minutos se foi em forma grande cerca de 40-50 minutos ou até dourar.

Ingredientes

2 pacote de gelatina diet de cereja em pó (na receita use somente o pó, sem água)

5 ovos

3/4 xícara de adoçante xylitol

1 xícara de farinha de amêndoas

1/2 xícara de farinha de coco

1/2 xícara de farinha de caju

1/2 xícara de óleo de coco

1 1/2 xícara de leite de castanha de caju

1 colher (de sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Bater 5 ovos na batedeira, acrescente o adoçante e depois bater na potência máxima por 5 minutos.

Bata no liquidificador o leite de castanha de caju, o óleo de coco e a gelatina por 3 minutos.

Misturar todos os ingredientes.

Adicione o fermento mexer delicadamente.

Despeje a massa em uma forma funda, untada.

Asse em forno a 210°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Ingredientes

4 unidades de ovo
4 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
1 colher de sopa de farinha de coco
3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 xícara de leite de coco
1 colher de sobremesa de cacau em pó 100%
2 colheres de sopa de creme de leite fresco
3 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa cheia de adoçante xylitol
1 colher de sobremesa cheia de fermento para bolo

Modo de preparo

Bata os ovos por 5 minutos na potência máxima de sua batedeira.

Misturar todos os ingredientes, por último os ovos batidos e o fermento, esse colocar quando a massa já estiver homogênea.

Transfira a massa para uma forma untada.

Asse em forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até dourar.

Ingredientes

1/2 xícara de manteiga
1 xícara de adoçante xilitol
1/2 xícara de farinha de amendoim
1/2 xícara de farinha de amêndoas
1 ovo grande
2 colheres de sopa de creme de leite fresco
1/4 xícara de suco de limão fresco espremido

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno temperatura média.

Unte uma forma de 9 x 9 cm, com manteiga.

Faça um creme com a manteiga e o adoçante, até o creme ficar claro e macio, bater na batedeira.

Adicione as farinhas, o ovo, a creme de leite fresco e o suco de limão e misture na velocidade média até formar uma massa homogênea.

Colocar a massa em na forma e espalhar uniformemente por toda a forma.

Asse 25-30 minutos até que o brownie doure.

Deixe o brownie esfriar completamente na forma antes de cortar e de servir.

Ingredientes

4 unidades de ovo
4 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
1 colher de sopa de farinha de coco
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
10 colheres de sopa de leite de amêndoas
1 colher de sobremesa de cacau em pó 100%
2 colheres de sopa de creme de amêndoas
2 colher de sopa de óleo de coco
2 colher de sopa cheia de adoçante xylitol
1 colher de chá cheia de fermento para bolo

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador exceto o fermento, esse colocar quando a massa já estiver bem homogênea.

Transfira a massa para uma forma untada de muffin.

Asse em forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

Se quiser decore com gotas de chocolate.

Ingredientes

3 unidades de ovo
80 g de manteiga
5 colheres de sopa de farinha de amêndoas
3 colheres de café de cacau 100% em pó
3 colheres de sopa de adoçante xylitol
1 pitada de gengibre
1/2 colher de café de canela em pó
10 gotas de extrato de mel (opcional)
10 gotas de extrato de baunilha (opcional)
4 colheres de sopa de creme de leite
1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

No liquidificador bata bem os ovos e extratos .

Depois vai adicionando os ingredientes e batendo, deixando por último o fermento em pó.

Coloque em forminhas e leve para assar em forno pré-aquecido, temperatura 200°C, aproximadamente 15 a 20minutos.(faça o teste do palito)

Recheio:

Corte o bolinho no meio e passe pasta de amendoim, finalizei mergulhando os bolinhos no chocolate 70% derretido.

Disponha em uma forma forada com papel manteiga, leve a geladeira, para o chocolate endurecer.



Ingredientes

2 colheres de sopa (19g) de batata-doce em pó
2 colheres de sopa (33g) de farinha de arroz
1 xícara (120g) de fubá
3 xícaras (600ml) de leite
1 xícara (38g) de adoçante forno e fogão
3 ovos
1 pacote de 50g de coco ralado sem açúcar
1 pacote de 50g de queijo parmesão ralado
1 pitada de sal

Modo de preparo

Bater todos esses ingredientes por 6 minutos. E por último 1 colher de sopa de fermento em pó, misturar delicadamente. Despejar a massa em uma forma untada. Obs.: a massa é bem líquida, não assuste vai dar certo. Levar no forno preaquecido por 45 minutos temperatura de 180 graus.

Polvilhar por cima do bolo canela misturado com um pouquinho de coco ralado sem açúcar

Ingredientes

224 g de aveia em flocos finos
50 g de farinha de linhaça dourada
50 g de farinha de quinoa
200 g de amendoim moído
95 g de whey de baunilha
5 g de goma xantana
250 g de banana
400 g de iogurte natural desnatado
4 unidades de ovo
35 g de adoçante natural
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Amassar as bananas com o auxílio de um garfo. Misturar a aveia em flocos finos, farinha de linhaça dourada, farinha de quinoa, amendoim moído, whey de baunilha, iogurte natural desnatado e as bananas amassadas.

Misturar até que se obtenha um massa homogênea. Bater 4 ovos na batedeira, primeiro você tira a "pele" da gema, acrescente o adoçante e depois bater na potência máxima por 5 minutos.

Misturar a massa, goma xantana, os ovos batidos e o fermento. Asse em forno preaquecido, por aproximadamente 30 minutos, temperatura 180 graus.

Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz
5 colheres de sopa de adoçante forno e fogão
1 xícara de leite
1/2 xícara de óleo de coco
3 unidades de ovo
1 xícara de banana prata cozida
1 colher de sopa cheia de fermento para bolo
1 xícara de granola tradicional

Modo de preparo

Bater em um liquidificador o óleo, banana, adoçante, ovos, leite e farinha, até formar uma massa homogênea.

Acrescentar o fermento e mexer delicadamente. Coloque em uma forma untada.

Com a massa já distribuída na forma colocar a granola por cima da massa crua e depois levar ao forno. Leve ao forno por 30 minutos em uma temperatura de 180 graus.

Ingredientes

5 unidades de banana bem madura
1 xícara de uva-passa preta
5 colheres de sopa de coco in natura ralado
3 colheres de sopa de óleo de coco
3 unidades de ovo
1 xícara de farelo de amaranto
1 colher de sobremesa de canela em pó
1/2 xícara de maçã sem casca cortada em cubos
1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo

Bata no liquidificador as bananas, 1/2 xícara de uva-passa, os ovos e o óleo de coco *até ficar cremoso.*

Misture em uma tigela os ingredientes secos, inclusive o restante da uva-passa, o coco e maçã, incorpore a mistura do liquidificador, mexendo devagar.

Coloque em uma forma untada. Asse em forno médio por 40 minutos.

Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de batata-doce em pó
1/2 xícara de adoçante xylitol
1 xícara de leite
3 ovos
4 unidades de banana prata
4 colheres de sopa de manteiga ghee (derretida)
1 colher de sopa cheia de fermento químico

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o adoçante, o leite, a manteiga derretida e as bananas.

Misturar todos os ingredientes, por último o fermento. Se você quiser pode usar algumas rodelas de banana no fundo da forma untada para decorar, opcional.

Levar ao forno por 30 minutos em uma temperatura de 180 graus.

Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de batata-doce em pó
1 xícara de adoçante forno e fogão
1/2 xícara de cacau em pó 100%
1 xícara de óleo de coco
1 xícara de leite
4 unidades de ovo
1 colher de sopa de fermento químico (este acrescentar só por último)

Modo de preparo

Misturar a farinha de arroz, batatadoce em pó, o cacau e leite. Bata os 4 ovos e o adoçante por 5 minutos. Incorpore à massa, os ovos batidos e o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada. Asse em forno preaquecido, aproximadamente 30 minutos, temperatura 180 graus.

Ingredientes

1 xícara de goma de tapioca
1 xícara de farinha de aveia
1/2 xícara de farinha de coco
150 ml de leite de coco
5 colheres de sopa de óleo de coco
1 xícara de whey de baunilha
4 unidades de ovo
1 xícara de adoçante xilitol
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bater na batedeira os ovos e o adoçante, primeiramente tire a "pele" da gema e depois bater por 5 minutos.

Misturar com o auxílio de uma espátula ou colher a todos os ingredientes com os ovos batidos e o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos, temperatura 180 graus.

Ingredientes da Massa

1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de batata-doce em pó
1 xícara de adoçante xylitol
1/2 xícara de leite
1/2 xícara de leite de coco
1 colher de sopa de aroma artificial de baunilha
5 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
3 ovos
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo da massa:

Bata os ovos, o adoçante, o leite, o leite de coco e o aroma artificial de baunilha, no liquidificador.

Misturar a farinha de arroz, batata-doce em pó, o coco e o fermento.

Misturar as poucos para não formar grumo. Coloque a massa em uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno temperatura média por 30 minutos.

Ingredientes da Cobertura

1/2 xícara de leite de coco

2 colheres de sopa de amido de milho

1 xícara de leite 1 xícara de água.

Modo de preparo da cobertura

Bata tudo no liquidificador. Leve ao fogo brando, até engrossar.

Montagem do bolo

Com o bolo ainda quente perfure ele todo com o auxílio de um espeto.

Colocar a cobertura, polvilhar coco ralado e levar para geladeira até esfriar



Ingredientes

1 xícara de farinha de aveia

1/2 xícara de farinha de linhaça dourada

1/2 xícara de farinha de coco

1 xícara de whey de baunilha (pode substituir por leite em pó desnatado)

4 colheres de sopa (50 g) de uva-passa preta

5 colheres de sopa (120 g) de frutas cristalizadas

1 xícara de leite de coco

1 xícara de óleo de coco

4 unidades de ovo

1 xícara de adoçante natural

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bata no liquidificador as uva-passas, leite de coco, ovos e o óleo de coco até ficar cremoso.

Misturar em uma tigela os ingredientes secos e incorpore a mistura do liquidificador, mexendo devagar.

Coloque em uma forma untada. Asse no forno pré-aquecido, aproximadamente 40 minutos, forno médio.

Ingredientes

2 xícara de farelo de aveia
1/2 xícara de farinha de coco
100 g de whey de chocolate
3 colheres de sopa de cacau
100% em pó
1 xícara de creme de coco
1 xícara de manteiga clarificada
4 unidades de ovo
1/2 xícara de adoçante natural
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bata no liquidificador o creme de coco, manteiga derretida, ovos e adoçante.

Misturar em uma tijela os ingredientes secos e incorpore a mistura do liquidificador, mexendo devagar.

Coloque em uma forma untada. Asse em forno médio por 40 minutos.

Ingredientes

6 colheres de sopa (118 g) goma de tapioca

13 colheres de sopa (105 g) de farinha de aveia

2 colheres de sopa (15 g) de farinha de chia + linhaça dourada

6 colheres de sopa (60 g) de whey de chocolate

12 unidades (53 g) de castanha-do-pará

150 ml de leite de coco

4 unidades de ovo

9 colheres de sopa de adoçante

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bater a goma de tapioca, a farinha de aveia, o leite de coco, whey de chocolate e a farinha de chia + linhaça dourada; bater por um minuto ou até que se obtenha uma massa homogênea.

Bater os ovos na batedeira, primeiro você tira a pele da gema e depois bater por 2 minutos. Acrescente o adoçante e bata por mais 3 minutos.

Misturar com o auxílio de uma espátula ou colher a massa com as castanhas-do-pará (cortadas grosseiramente); depois os ovos batidos e o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos, temperatura média.



Ingredientes do bolo

2 xícara de farinha de aveia
1/4 xícara de farinha de coco
1 xícara de whey de chocolate
3 unidades de banana prata
1 xícara de leite de arroz
1/2 xícara de manteiga ghee (derretida)
4 unidades de ovo
1 xícara de adoçante natural
15 unidades de castanha-do-pará
1 colher de sopa de fermento químico

Preparo do bolo

Bata no liquidificador as bananas, leite de arroz, manteiga, ovos e o adoçante até ficar cremoso. Misture em uma tigela os ingredientes secos, inclusive o as castanhas cortadas grosseiramente e incorpore a mistura do liquidificador, mexendo devagar.

Coloque em uma forma untada. Asse em forno médio por 40 minutos. Ingredientes da calda: 6 colheres de sopa de açúcar de coco 150 ml de água 180 g blueberry (mirtilo)

Preparo da calda

Colocar o açúcar de coco e a água em uma panela, sobre o fogo baixo até o açúcar de coco derreter depois acrescente os blueberries deixe por aproximadamente uns 7 minutos ou até a calda encorpar.

Despejar a calda sobre o bolo assado.



Ingredientes

150 g de farinha de arroz

50 g de farinha de aveia

4 colheres de sopa (43 g) de farinha de banana verde

1 xícara de whey de baunilha (pode substituir por leite em pó desnatado)

200 ml de creme de coco

50 g de manteiga ghee (derretida)

50 g de uva-passa branca

4 unidades de ovo

1/2 xícara de adoçante natural

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bater no liquidificador uva-passa branca, creme de coco, ovos, adoçante e a manteiga derretida até ficar homogênea.

Misturar em uma tigela os ingredientes secos e incorpore a mistura do liquidificador, mexer devagar. Coloque em uma forma untada, asse em forno médio por 40 minutos.

Decore o bolo com essência de lavanda.

Ingredientes da massa

4 colheres de sopa goma de tapioca
1 unidade banana prata
1 colher de sopa de extrato de baunilha
3 colheres de sopa (30 g) de whey de chocolate
2 ovos
2 colheres de sopa de xilitol

Modo de preparo massa

Bater os ovos, adoçante e a extrato de baunilha por 3 minutos, depois acrescente a goma de tapioca, o whey de chocolate e a banana (amassar a banana com o auxílio de um garfo), misturar tudo muito bem.

Colocar essa massa em uma frigideira antiaderente. E deixar dourar dos dois lados.

Ingredientes do recheio

2 unidade banana prata
3 colheres de sopa de whey de chocolate
30 g de chocolate 85% de cacau

Modo de preparo do recheio Amassar as duas bananas, misturar com whey. Derreter em banho-maria o chocolate.

Modo de preparo do recheio

Amassar as duas bananas, misturar com whey. Derreter em banho-maria o chocolate. Misture o chocolate derretido a banana e o whey.

Cortar a massa em tiras grossas e colocar este recheio, enrolando ou dobrando.

Ingrediente da cobertura

80 g de chocolate 60% de cacau.

Modo de preparo da cobertura

Derreter em banho-maria o chocolate.

Colocar o chocolate derretido por cima da bomba de chocolate.

Levar à geladeira por 30 minutos para esfriar.



Ingredientes

1 unidade media de batata-doce
1 ovo
2 colheres sopa cheia de cacau em pó
1/2 xícara de adoçante xilitol
1 xícara (100ml) de aveia em flocos finos
1 xícara (100ml) de água
1 colher de chá rasa de fermento químico em pó
80 g de chocolate 70% de cacau (derretido)
50 g de coco in natura ralado grosso

Modo de preparo

Descasque a batata doce e cozinhe. Bata todos os ingredientes, exceto o coco ralado, no liquidificador ate obter uma massa homogênea e consistente.

Misturar o coco a massa. Unte uma forma pequena e despeje a massa. Coloque o brownie em forno médio, pré aquecido, por aproximadamente 25 minutos.