13 receitas de

PÃES LOWCARB

Sem glúten

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!

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g
Ingredientes para: 10 porções

- Massa:
1 ¼ xícaras de farinha de amêndoas
1 colher de sopa de farinha de coco
3 claras de ovos batidas em ponto de neve
2 colheres de sopa de azeite ou óleo de abacate
¼ xícara de água morna
1 colher de chá de fermento biológico (para panificação)
1 colher de chá açúcar de coco (ou mel ou melaço – não se preocupe, será utilizado na fermentação)
½ xícara de muçarela ralada
¼ colher de chá de sal
2 colheres de chá de fermento químico
¼ colher de chá de alho em pó
½ colher de chá de goma xantana ou goma guar (opcional)
- Cobertura:
1 xícara de muçarela ralada
2 colheres de manteiga derretida
¼ colher de chá de alho em pó

¼ colher de chá de sal

½ colher de chá tempero tipo italiano (mix de manjericão, pimenta, entre outros)

- Preparo:

Pré-aquecer o forno a 200 graus;

Em uma tigela grande, misturar a farinha de amêndoa e a farinha de coco, o sal, o fermento químico, o alho em pó e a goma xantana, mexer bem;

Em uma xícara ou recipiente pequeno, misturar a água quente e o açúcar e mexer até dissolver, para, em seguida, adicionar o fermento biológico;

Reservar por alguns minutos;

Adicionar o azeite e o fermento dissolvido à mistura de farinha e mexer bem com o auxílio de uma espátula;

Acrescentar as claras em neve e continuar mexendo;

Incorporar ½ xícara de muçarela e misturar bem com a espátula, até formar uma massa consistente e homogênea;

Untar uma forma de bolo quadrada de 25 x 25 cm ou um tabuleiro grande;

Despejar a massa na forma;

Se sua forma for maior, moldar a massa em um formato quadrado ou retangular;

Levar ao forno a 200 graus por aproximadamente 15-17 minutos ou até que as laterais do pão estejam bem douradas;

Retirar do forno;

Em uma tigela pequena, misturar a manteiga, o alho em pó e o sal. Mexer bem e, em seguida, espalhar por cima do pão;

Não se esqueça de colocar a mistura sobre toda a superfície do pão;

Cobrir com o queijo muçarela ralado e, em seguida, colocar um pouco do tempero italiano;

Levar novamente ao forno a 200 graus por mais cerca de 10 minutos ou até que o queijo esteja totalmente derretido;

Retirar do forno e deixar o pão descansar por 5-10 minutos antes de servir.



Quantidade de carboidratos por porção: 2 g
Ingredientes para: 2 porções

- Massa
1 ovo grande
1 colher de sopa de farinha de coco
1 colher de sopa de queijo parmesão (opcional)
1 pitada colher de chá bicarbonato de sódio
1 colher de chá de fermento químico
2 pitadas de sal e quaisquer temperos que desejar
2 colheres de sopa de qualquer tipo de leite

- Preparo:
Mexer até obter uma massa homogênea;
Deixar descansar por um minuto (a massa vai ficar um pouco mais macia);
Derreter uma ou duas colheres de sopa de manteiga (idealmente, caseira, orgânica, local!) em uma frigideira e despejar duas porções de massa pequenas do tamanho de uma "panqueca" (em fogo médio);
A massa irá se espalhar um pouco;

Quando a parte de cima começar a borbulhar e embaixo já estiver dourado, virar;

Espalhar queijo ou outros ingredientes sobre um dos pães e colocar o outro por cima;

Recomenda-se colocar mais manteiga por cima enquanto espera a hora de virar;

Virar quando a parte de baixo estiver dourada e continuar cozinhando até que o queijo derreta e o pão esteja na ponto desejado.

- Dicas

Você pode adicionar temperos frescos, fica muito bom. Geralmente usa-se creme de leite como o líquido – o pão fica mais macio dessa maneira.

Convém verificar a necessidade do bicarbonato de sódio e do fermento quando da utilizaçã do creme de leite.

Você pode dobrar (ou multiplicar) a receita. O que sobrar é só manter na geladeira por um dia ou um pouco mais (você pode esquentá-los na frigideira outra vez, ou comê-los frios mesmo).

Este pão não é tão crocante quanto um pão folha regular. Ele tem um ótimo sabor e uma textura maravilhosa.

Quantidade de carboidratos por porção: 3,1 g
Ingredientes para: 10 porções

- Massa
1 ½ xícaras de farinha de amêndoas
3 claras de ovos grandes
½ xícara de purê de abóbora
½ xícara de leite de coco
¼ xícara de Psyllium em pó
¼ xícara de algum adoçante low-carb (xilitol, estévia, entre outros)
2 colheres de chá de fermento químico
1 ½ colheres de chá de mix de especiarias (canela, noz moscada, pimenta do reino, entre outros)
½ colher de chá de sal

- Preparo:
Peneirar todos os ingredientes secos e colocá-los em uma tigela grande;
Pré-aquecer o forno a 180 graus;

Encher uma assadeira de 25 x 25 cm com aproximadamente 1 xícara de água e colocá-la na parte inferior do forno;

Misturar o purê de abóbora e o leite de coco e mexer bem;

Você vai obter uma massa bastante resistente quando terminar de mexer;

Bater as claras em uma tigela separada;

Se necessário, adicionar um pouco de cremor de tártaro às claras para mantê-las estáveis;

Incorporar 1/3 das claras à massa para que a umidade seja absorvida;

Em seguida, adicionar o restante das claras e misturar bem;

Untar uma forma de pão padrão (com manteiga ou óleo de coco);

Logo após, espalhar a massa na forma;

Assar o pão por 75 minutos;

Opcionalmente, adicionar ¼ xícara de pistache (eu prefiro sem o pistache, então deixei fora da receita);

Retirar o pão do forno e deixar esfriar;

Fatiar e servir.

Quantidade de carboidratos por porção: versão farinha de amêndoas e claras - 5,2 g | versão farinha de coco e claras - 5,6 g

Ingredientes para: 5 porções

- Massa

1 ½ xícaras de farinha de amêndoa (ou 1/2 xícara de farinha de coco)

5 colheres de sopa de Psyllium em pó (sem substitutos) (45 g aprox.) (deve ser em pó fino, não pedaços de cascas)

2 colheres de chá de fermento químico

1 colher de chá de sal

2 ½ colheres de sopa de vinagre de maçã

3 claras de ovo (6 claras de ovo se usar farinha de coco)

7/8 de xícara (uma pouco menos de uma xícara) de água fervente (ou molho de tomate para um pão de tomate e manjericão!)

- Opcional:

Use 2 ovos inteiros (na versão de farinha de amêndoas) ou 4 ovos inteiro (na versão de farinha de coco). Se você tiver problemas com o crescimento da massa

ao usar ovos inteiros, tente com claras de ovo.

Também, se seus pães murcharem depois de retirados do forno, tente reduzir o fermento químico para 1 ½ colheres de chá.

- Preparo:

Pré-aquecer o forno a 180 graus;

Em uma tigela de tamanho médio, misturar a farinha, o Psyllium em pó (não há substitutos: farinha de linhaça não vai funcionar), o fermento químico e o sal;

Mexer até os ingredientes secos estarem bem misturados;

Adicionar os ovos e o vinagre e misturar até uma obter uma massa de consistência espessa;

Incorporar a água fervente ou o molho de tomate à massa;

Misturar até que tudo esteja bem homogêneo e a massa firme;

Moldar a massa em 4 ou 5 mini-baguetes (a massa irá crescer cerca de 2 a 3 vezes) ou um grande e colocar em uma assadeira untada;

Assar por 55 minutos (45-50 minutos para pães de formato menor);

Retirar do forno e deixar o pão esfriar completamente;

Cortar com uma faca serrilhada;

Rechear com aquilo que desejar.

Quantidade de carboidratos por porção: 2,3g
Ingredientes para: 1 porção

- Massa
1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga derretida
1 ovo ligeiramente batido
1 colher de sopa de leite de coco
1 colher de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de sopa de farinha de coco
1 pitada de bicarbonato de sódio
Sementes de gergelim para colocar por cima (opcional)

- Preparo
Misturar o óleo ou a manteiga derretida, o ovo, o leite, a farinha de amêndoas, a farinha de coco e o bicarbonato de sódio;
Despejar a massa em uma forma untada de 10 cm;
Nivelar a parte de cima com uma espátula umedecida;
Polvilhar sementes de gergelim;
Assar por 18-20 minutos no forno a 180 graus;

Ou, cozinhar o pão no microondas;

Untar um ramekin redondo de 10 cm próprio para microondas;

Cozinhar na potência máxima por 55-60 segundos (em um microondas de 1500 Watts);

O tempo de cocção irá variar dependendo do quão potente é o seu microondas;

Caso prefira, faça dois rolinhos, dividindo a massa em 2 ramekins menores;

Neste caso, cozinhar por cerca de 45 segundos no microondas.



Quantidade de carboidratos por porção: 3g
Ingredientes para: 8 porções

- Massa
1 ½ xícaras de farinha de amêndoas
2 colheres de sopa de farinha de coco
¼ xícara de farinha de linhaça (dourada se possível)
¼ colher de chá de sal
1 ½ colheres de chá de bicarbonato de sódio
5 ovos
¼ xícara de óleo de coco
1 colher de chá de adoçante
1 colher de sopa de vinagre de maçã

- Preparo
Pré-aquecer o forno a 180 graus e untar uma forma para pão;
Colocar a farinha de amêndoas, a farinha de coco, a linhaça, o sal e o bicarbonato de sódio em um processador de alimentos;
Misturar de preferência utilizando a função pulsar;
Adicionar os ovos, o óleo e o vinagre e continuar batendo;

Despejar a massa na forma;
Assar a 180 graus por 30 minutos;
Esperar esfriar, comer e se deliciar!



Quantidade de carboidratos por porção: 4g
Ingredientes para: 2 porções

- Massa
¾ xícara de farinha de amêndoas
2 ovos grandes
5 colheres de sopa de manteiga sem sal
1 ½ colheres de chá de adoçante (opcional)
1 colher de chá de fermento químico

- Preparo
Misturar os ingredientes secos em uma tigela;
Bater os ovos;
Derreter a manteiga, adicionar à mistura e continuar batendo;
Dividir a mistura igualmente em 6 partes, colocando em formas para cupcakes ou algo equivalente;
Assar por 12-17 minutos a 180 graus (varia de acordo com o forno, preste atenção na primeira vez);
Deixar esfriar e servir.

Quantidade de carboidratos por porção: 3g
Ingredientes para: 8 porções

- Massa
2 ovos
2 claras de ovo
170 g de cream cheese
1 - 2 colheres de chá de Psyllium em pó
1 colher de sopa de farinha de coco
½ colher de chá de sal

- Preparo
Pré-aquecer o forno a 200 graus;
Bater os ovos e as claras em ponto de neve e continuar a misturar com o auxílio de um mixer, de preferência por alguns minutos;
Adicionar o cream cheese e continuar batendo até a massa ficar homogênea;
Misturar o sal, o Psyllium em pó e a farinha de coco em uma tigela pequena;
Adicionar a mistura de farinha aos poucos (1 colher de cada vez) na massa e continuar batendo mais um pouco;

Deixar a massa descansar por alguns minutos ou até que ela fique grossa como a massa de uma panqueca;

O quão rápido a massa vai crescer irá depender da marca do Psyllium em pó – alguma tentativa e erro pode ser necessária;

Separar duas assadeiras e forrar com papel manteiga;

Usando uma espátula, espalhar a massa fazendo uma camada fina (não mais de 0,5 cm de altura) em círculos de 10 – 15 cm de diâmetro ou em 2 retângulos;

Assar na parte superior do forno por cerca de 5 minutos ou mais, até que tortilla fique um pouco dourada nas bordas;

Verificar constantemente a parte de baixo para não queimar;

Servir com um recheio da sua preferência, por exemplo, carne moída Tex-Mex acompanhada de algum molho



Quantidade de carboidratos por porção: 0g
Ingredientes para: 6 porções

- Massa
3 ovos
120 g de cream cheese
1 pitada de sal
½ colher de sopa de Psyllium em pó
½ colher de chá de fermento químico

- Preparo
Separar os ovos, colocando as claras em uma tigela e as gemas em outra;
Bater as claras junto com o sal até atingir ponto de neve;
Você deve ser capaz de virar a tigela e as claras se manterem firmes;
Misturar as gemas e o cream cheese;
Se você quiser, adicionar o Psyllium em pó e o fermento químico (isso deixa a receita mais parecida com um pão regular);
Delicadamente juntar as claras à mistura de gema de ovo – tente manter o ar das claras em neve;

Formar 6 grandes ou 8 pequenos pães e colocar em uma assadeira forrada com papel;

Assar na prateleira intermediária do forno a 150 graus por cerca de 25 minutos – até que fiquem dourados.



Quantidade de carboidratos por porção: 3g
Ingredientes para: 4 porções

- Massa
1 xícara de farinha de coco
2 colheres de sopa de Psyllium em pó
½ colher de chá de fermento químico
1 colher de chá de sal
100 ml de óleo de coco derretido
500 ml de água fervente
Óleo de coco para fritar

- Manteiga de Alho
100 g de manteiga
1 - 2 dentes de alho picados

- Preparo
Misturar todos os ingredientes secos em uma tigela;
Adicionar o óleo e em seguida a água fervente, mexendo cuidadosamente;
Deixar descansar durante cinco minutos;
A massa irá ficar firme rapidamente, mas continuar flexível;

Ele deve ficar com a consistência de uma massa para modelar;

Se você achar que ela está muito líquida, adicionar mais Psyllium em pó;

A quantidade necessária pode variar dependendo da marca da farinha de coco ou do Psyllium em pó;

Dividir em 6 ou 8 partes, formar pequenas bolas e achatar com as mãos diretamente sobre papel manteiga ou em alguma superfície;

Fritar aos poucos em óleo de coco em fogo médio até o Naan ficar com uma bela cor dourada;

Pré-aquecer o forno a 70° C para manter o pão quente enquanto você faz outras levas;

Derreter a manteiga e juntar o alho picado;

Espalhar a manteiga derretida sobre os pedaços de pão usando um pincel e polvilhar sal por cima;

Despejar o restante da manteiga de alho em uma tigela para molhar alguns pedaços de pão de vez em quando.



Quantidade de carboidratos por porção: 1g
Ingredientes para: 20 porções

- Massa
1 ¼ xícaras de farinha de amêndoas
5 colheres de sopa de Psyllium em pó
2 colheres de chá de fermento químico
1 colher de chá de sal
2 colheres de chá de vinagre de maçã ou vinagre de vinho branco
300 ml de água fervente
3 claras de ovo

- Manteiga de Alho
110 g de manteiga em temperatura ambiente
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
½ colher de chá de sal

- Preparo
Pré-aquecer o forno a 175 graus;
Misturar os ingredientes secos em uma tigela;

Pré-aquecer o forno a 175 graus;

Misturar os ingredientes secos em uma tigela;

Ferver a água, adicionando-a juntamente com o vinagre e as claras de ovo na tigela, enquanto mexe com o auxílio de um mixer por cerca de 30 segundos;

Não mexer demais a massa, a consistência deve ficar semelhante a uma massa de modelar

Com as mãos úmidas, dividir a massa em 10 pedaços, deixando-os com a forma de pães de cachorro-quente;

Deixar espaço suficiente entre eles na assadeira para dobrarem de tamanho;

Assar na parte inferior do forno por 40-50 minutos, eles estarão prontos quando se ouvir um som oco ao bater a parte inferior do pão;

Fazer a manteiga de alho enquanto o pão estiver assando;

Misturar todos os ingredientes e colocar na geladeira;

Tirar o pão do forno e deixar esfriar;

Retirar a manteiga de alho da geladeira;

Quando os pães estiverem mais frios, cortar em metades usando uma faca serrilhada e espalhar a manteiga de alho sobre elas;

Aquecer o forno a 225° C e assar o pão por mais 10-15 minutos até dourar.

Quantidade de carboidratos por porção: 2g
Ingredientes para: 6 porções

- Massa
1 ¼ xícaras de farinha de amêndoas
5 colheres de sopa de Psyllium em pó
2 colheres de chá de fermento químico
1 colher de chá de sal
2 colheres de chá de vinagre de maçã
300 ml de água fervente
3 claras de ovo
Sementes de gergelim

- Preparo
Pré-aquecer o forno a 175 graus;
Misturar os ingredientes secos em uma tigela;
Ferver a água e adicioná-la ao vinagre e às claras de ovo em uma tigela, enquanto bate com um mixer por cerca de 30 segundos;
Não misturar demais a massa, a consistência deve ficar semelhante a uma massa de modelar;
Umedecer as mãos e dividir a massa em 4 ou 8 pequenos pães;

Você também pode fazer no formato de pão de cachorro-quente ou pão de hambúrguer;

Colocar em uma assadeira untada;

Assar na parte inferior do forno por 50-60 minutos, dependendo do tamanho de seu pão;

Eles estarão prontos quando você ouvir um som oco ao bater na parte inferior do pão;

Servir com manteiga e coberturas de sua preferência;

Caso necessário, armazenar o pão na geladeira ou no congelador.



Quantidade de carboidratos por porção: 6g
Ingredientes para:10 porções

- Massa
6 a 8 ovos inteiros
200 ml de leite de coco
2 xícaras de farinha de linhaça (cerca de 200 g)
100 g a 150 g de queijo parmesão ralado
½ colher de sopa de fermento
Manteiga ou azeite para untar
Temperos a gosto

- Preparo
Misturar todos os ingredientes com o liquidificador ou mixer até obter uma mistura homogênea;
Despejar a mistura toda em uma assadeira untada com manteiga ou azeite;
Levar ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos;
Retirar, fatiar e servir.