

Gastronomia Funcional

Gourmet Fit



receitas da

Thay

RQXX

Atum Tropical

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de filé de atum fresco limpo sem pele (tipo pra sashimi)
1 manga
2 pepino japonês
1 cebola roxa
1 abacate avocado
1 limão
2 cs de shoyo de coco
1 cc de alho picadinho
1 cs de óleo de coco
1 cs de azeite de oliva
2 cs de mix de sementes (girassol, amêndoas laminadas, abobora)
Sal
Pimenta do reino
Rúcula

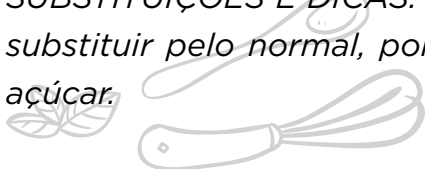
MODO DE PREPARO

Vamos começar marinando a peça de atum, com metade do suco de limão, o shoyo de coco, sal e pimenta do reino. Deixe ele descansando por 20 min. Em uma frigideira antiaderente bem quente, com um pouco de óleo de coco, sele os 4 lados da peça, por aproximadamente 1 min de cada lado. Cuidado não pode passar. Após, corte em fatias de mais ou menos meio centímetro com auxílio de uma faca bem afiada.

Com um pouquinho de azeite de oliva e sal, toste as sementes em uma frigideira. Também doure a cebola roxa na frigideira, por pouco tempo, só uma passada mesmo. Corte a manga e o avocado em fatias, e o pepino com casca em rodela bem fininhas. Em prato monte de um lado as fatias de atum uma apoiada na outra, forre o outro lado do prato com a rúcula, e distribua em três partes o pepino, a manga e o avocado um ao lado do outro. Por cima espalhe as sementes tostadas e a cebola roxa.

Um prato lindo, nutritivo, saudável e que impressiona.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Se você não achar o shoyo de coco, ou achar muito caro, pode substituir pelo normal, porém olhe sempre os ingredientes no rotulo, e escolha um sem açúcar.



RQX

Salmão com Gergelim e Linhaça

Acompanhamento: Purê de Cenoura e Brócolis

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de filé de salmão
2 cs de gergelim branco e preto
1 cs de semente linhaça dourada
3 cenouras cozidas bem macia
80g de brócolis cozido bem macio
1 cs de óleo de coco
1 cs de shoyo de coco
60ml de leite de amêndoas ou leite de coco
1 cc Sal
Mix de pimentas
1cs Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Tempere o salmão, com azeite de oliva, sal, pimenta. Pincele na parte superior sem pele o shoyo de coco e em seguida passe na mistura de sementes (linhaça e gergelim). Distribua em uma forma antiaderente ou de vidro, untada com óleo de coco e leve para assar por 35 min à 180 graus.

Em um mixer bata a cenoura e o brócolis com o leite de amêndoas, azeite de oliva, até formar um purê. Passe para uma panela para aquecer, e tempere com sal.

Para montar o prato, primeiro coloque o purê na lateral do prato, em seguida distribua o salmão e por cima decore com agrião baby.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode utilizar somente cenoura para o purê ou você pode utilizar moranga ao invés da cenoura.



Tilápia ao Molho de Laranja e Tomilho

Acompanhamento:

Cenouras Grelhadas com Couve Crisp

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de filé de tilápia	1 cs de tomilho
2 cenouras grandes	1 limão
200g de folhas de couve verde	1 cc de pimenta do reino
3 laranjas de suco	1 pacote de mini agrião baby e alface frisee
1 cs de xilitol	roxa
1 cc de goma xantana	
1 cc de sal	
1 cs de óleo de coco	
1 cs de azeite de oliva	

MODO DE PREPARO

Tempere a tilápia com meio limão espremido, azeite de oliva, sal e pimenta do reino. Leve ao forno pré-aquecido por 25 min, ou até ele começar a abrir.

Descasque as cenouras, corte em rodela na diagonal, assim fica maior e o corte mais bonito. Coloque em um saco plástico com 50 ml de água e leve ao micro-ondas por 5 min, só para amolecer um pouco. Retire, escorra a água, tempere com sal. Em uma frigideira antiaderente aquecida, coloque uma colher de óleo de coco, distribua as cenouras e doure um lado de cada vez. Em uma panela coloque o suco das 3 laranjas, o xilitol e a goma xantana, cozinhe em fogo baixo mexendo sempre. A goma xantana vai ir desmanchando à medida que o molho vai ficando mais espesso e você mexendo. Deixe reduzir a mistura até ficar bem consistente, desligue, acrescente o tomilho e mexa. Se ainda tiver ficado pedaços da goma xantana coe, antes de por o tomilho.

Lave e seque a couve, retire o talho enrole as folhas e corte bem fininha. Em uma forma antiaderente untada com manteiga ghee, espalhe bem a couve fatiada, tempere com sal, e leve ao forno pré-aquecido á 180 graus por 15 min. Na metade do tempo abra, verifique e vire a couve com cuidado.

Para montar o prato, escolha um prato bem bonito, distribua as cenouras grelhadas em circulo, coloque o file de tilapia por cima das cenouras, após acrescente o molho de laranja e por cima a couve crisp. Para ficar ainda mais perfeito, acompanhe com uma salada verde de agrião baby com alface frisee.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode fazer esse molho de laranja com salmão ou frango, ambos ficam uma delícia. A couve crispy pode ser feita na panela elétrica tipo air fryer, na mesma temperatura porem de 3 à 5 minutos.

Filé de Cação em Crosta de Castanhas e Amêndoas, Purê de Banana da Terra com Gengibre e Aspargos com Tomatinhos Confit

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de Filé de Cação
4 Bananas da Terra
1 pimenta dedo de moça
Suco de 1 limão Tahiti
1 cebola roxa pequena cortada em pedacinhos
½ cc de gengibre ralado
400g de aspargos in natura
100g de tomate perinha
500 ml de leite de coco
50g de castanha do para em pedaços pequenos
2 cs de farinha de amêndoas
1 cs de gergelim

2 cs de óleo de coco
Azeite de oliva extra virgem
Sal pode ser rosa ou marinho
1 pitada de alho picado
1 cc de Manjerição em pó

MODO DE PREPARO

Descasque e corte em pedaços as bananas, deixe marinando em um recipiente com o suco de limão, 1 pitada de sal, 1 cs de azeite de oliva, 1 pimenta dedo de moça cortada sem semente. Deixe por 30 minutos.

Enquanto isso pegue o file de cação para temperar com umas gotas de limão, 1 pitada de sal e azeite de oliva. Distribua em uma forma antiaderente.

Em uma tigela, coloque as castanhas, a farinha de amêndoas o gergelim e misture. Acrescente o óleo de coco líquido e mexa até tudo ficar mais incorporado e maleável. Junte essa mistura em cima de cada pedaço do peixe. E leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 30 min, cuidado pra não assar demais.

Em uma panela refogue a cebola e o alho, acrescente a banana que estava marinando e vá acrescentando água aos poucos, até ela ficar bem macia, cuide para não queimar.

Desligue o fogo, amasse as bananas, acrescente o gengibre e adicione aos poucos o leite de coco até formar um purê.

Agora corte a parte branca da ponta dos aspargos, (guarde essa parte branca, pois podemos usar para fazer uma sopa ou creme). Lave os tomatinhos e misture aos aspargos. Tempere com sal, azeite de oliva e manjerição. Leve ao fogo alto e pré-aquecido por no máximo 8 minutos, só pra ele dar uma douradinha. Não deixe passar, pois senão fica mole, ok?

Tudo pronto, é só servir e degustar este belo prato gourmet fit.

SUBSTITUIÇÕES DEPENDENDO DA REGIÃO: Banana da terra por banana prata, file de cação por badejo ou meca, aspargos por vagem.

RQX

Cogumelo Portobello Recheado

Acompanhamento: Salada de Espinafre

Low carb
Vegana
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

4 Cogumelos Portobello
½ brocolis cozido e em pedaços
½ vidro de palmito picado
1 cebola pequena picada
1 cc de alho
100g de Requeijão de castanha (ver a receita em molhos)
½ cs de tahine
Folhas de Espinafre para salada
Agrião
1 cenoura em fatias cozidas
Tomate cereja
50g de Nozes
1 cs Oleo de coco
Sal
Noz Moscada
Salsinha picada

MODO DE PREPARO

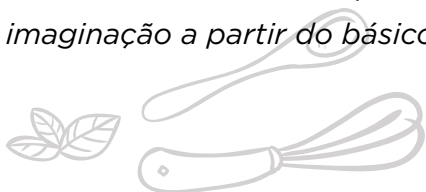
Comece limpando o cogumelo com um papel toalha ou pano úmido para retirar qualquer vestígio de terra. Com auxílio de uma colher e com delicadeza raspe o interior do chapéu e retire tudo. Em uma panela com óleo de coco, refogue a cebola e o alho. Acrescente o brócolis e o palmito e deixe até dourar. Retire, acrescente o requeijão de castanhas, o tahine, sal, noz moscada, pimenta e salsinha, misture tudo. Recheie os cogumelos e leve ao forno por mais ou menos 20 min, ou até dourar.

Vamos preparar a salada, em um bowl, misture as folhas de agrião com o espinafre, tomates cereja cortados ao meio, as cenouras e por cima acrescente as nozes.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Essa foi uma das inúmeras opções de recheios, você pode usar a imaginação ou usar outras receitas desse e-book para recheiar.

Você pode substituir o requeijão pelo iogurte de coco de kefir que te ensino a fazer nas receitas de kefir e Kombucha.

A salada você também pode ir no modulo saladas e escolher alguma outra, o que vale é usar a imaginação a partir do básico.



Rondelli de Abobrinha Recheado ao Molho Branco Fake

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 Abobrinhas grandes e largas
1 cs de óleo de coco
½ cenoura ralada
50g de tomate seco (preferir o desidratado)
50g de nozes picadas
50g de tofu
1cs de mostarda zero
1cs de molho de tomate zero ou sem açúcar
1cc de cúrcuma
1cc de sal
1cc de alho picado
1 pitada de pimenta do reino
Palitinhos de dente

MODO DE PREPARO

Pegue a abobrinha e corte a parte mais fina superior e fique com a parte mais grossa. Corte na vertical, fatias de mais ou menos meio centímetro, não pode ser nem tão fina, nem tão grossa. Aqueça uma frigideira antiaderente, com um pouquinho de óleo de coco. Grelhe as fatias de abobrinha e reserve. Para o recheio, em um bowl misture a cenoura ralada, o tomate seco picado (já hidratado), as nozes picadas e o tofu (esfarele o tofu com as mãos mesmo). Adicione os temperos, o molho de tomate e a mostarda. Misture tudo ate ficar uma pastinha.

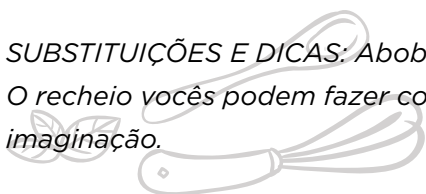
Agora vamos montar o nosso Rondelli. Pegue as fatias de abobrinha. Em cada uma coloque uma colher do recheio e enrole delicadamente. Corte ao meio para ficar mais delicado. Para firmar nosso enroladinho, atravesse um palito em cada. Transfira o Rondelli para um refratário. Leve ao forno pré-aquecido por 30 min à 180°, ou até ele ter ficado firme, o que significa que você deverá retirar os palitos sem ele desmanchar. Se tiver soltado agua, escorra.

MODO DE PREPARO DO MOLHO BRANCO

Em uma panela doure a cebola e o alho, com um pouquinho de óleo de coco ou manteiga ghee. Em fogo baixo, adicione o leite de amêndoas. Dissolva separadamente a farinha de arroz com água, para não empelotar quando for misturada com o leite. Vá acrescentando a mistura ao leite e mexendo sempre, ate ficar na consistência de molho. Adicione o sal e a noz moscada. Feito isso, coloque o molho por cima do rondelli, coloque no forno novamente ate dar uma leve douradinha. Retire do forno, salpique cebolinha verde picada e sirva-se.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Abobrinha por berinjela

O recheio vocês podem fazer como quiserem, brócolis com palmito, espinafre tofu e nozes, aqui vale soltar a imaginação.



RQX

Costela Suína na Geleia de Damasco com Castanha de Caju Acompanhamento: Legumes Assados

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A COSTELA

600g de costela suína
1 geleia de damasco diet (gosto da Queensberry)
100g de castanha de caju triturada ou em pedaços pequenos
1 cs de Shoyo de coco
1 limão
1 cc de Alecrim
1 cc Erva doce
1 cs Azeite de oliva
Sal

INGREDIENTES PARA OS LEGUMES

1 brocolis
1 cenoura cortada em rodela na diagonal para ficar um corte mais bonito.
1 beringela cortada em tiras
50g (1 saco) de tomate seco desidratado
Sal
Azeite de oliva
Manjericão

MODO DE PREPARO

Misture os temperos, suco do limão, shoyo de coco, azeite de oliva, sal, erva doce e alecrim. Tempere a costela com esse caldo e deixe descansando por 30 min. Leve ao forno pré-aquecido mais ou menos uns 35 à 40 minutos ou até cozinhar. Retire, por cima pincele a geleia e cubra com as castanhas picadas, leve ao forno novamente até dourar.

Lave e corte os legumes e verduras. Transfira tudo para uma forma antiaderente ou de vidro, junto com os tomates secos já hidratados e cortados ao meio. Tempere com azeite de oliva, sal e Manjericão. Leve ao forno até dourar. Sirva com alface frisse.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: A costela suína você pode substituir por lombo, uma opção mais magra e mais fácil de comer, porém tem que tomar mais cuidado no preparo para ele não ficar seco.

A geleia diet você mesmo pode fazer, olhe as instruções em café da manhã, geleias e coberturas.

Se você não segue uma dieta low carb, pode acrescentar aos legumes 4 batatas inglesas pequenas cortadas em 4 pedaços como batata rústica.

A dica é fazer uma quantidade maior dos legumes assados, assim sobra para você usar como acompanhamento em outros dias.



Lombo Guino com Cebola Caramelizada

Acompanhamento: Purê de Castanhas com Cenoura

*Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free*

INGREDIENTES

500g de lombo de porco
2 cebolas fatiadas em rodela
4 cs de açúcar de coco
200g de castanha de caju deixada de molho na
agua por 24 horas
1 cenoura bem cozida cortada em pedaços.
200 ml Leite de coco
200 ml de Suco de abacaxi
Sal
1 cc Erva doce
1 cc Alecrim
1 cc Pimenta do reino
1 cs de azeite de oliva
1 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Tempere o lombo com o suco de abacaxi, azeite de oliva, erva doce, sal, alecrim, pimenta. Deixe marinando por 2 horas.

Após em uma forma antiaderente ou refratário coloque o lombo junto com o liquido e cubra com papel alumínio, e deixe assar por pelo menos 1 hora e meia em fogo médio. Retire o papel alumínio regue o lombo com o liquido e coloque novamente no forno em fogo alto só para dourar.

Em uma frigideira com óleo de coco doure as cebolas e reserve. Em uma panela distribua o açúcar de coco e em fogo baixo deixe derreter. Cuidado para não queimar, se necessário acrescente um pouquinho de agua. Desligue o fogo e junte as cebolas a esse caramelo.

Em um mixer ou processador, coloque as castanhas sem a agua, a cenoura e o sal, com um pouquinho de leite de coco e bata ate formar um purê.

Sirva o purê com um fatias do lombo coberto com cebolas caramelizadas.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode preparar o lombo de porco na frigideira, cuidar para não passar e ressecar a carne.

Se quiser pode substituir a cebola caramelizada pelo molho de mostarda e mel, é so dar uma olhada la no e-book.

Se por caso você não encontrar o lombo de porco, pode comprar bisteca e usar o miolo.

Frango ao Creme de Cebola com Nozes e Espinafre

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de peito de frango cortado em cubos
300ml de leite de amêndoas
3 cebolas medias picadas grosseiramente
3 cs de farinha de coco
80g de nozes
200g de espinafre cortado
2 cs de azeite de oliva
Suco de 1 limão
½ de cs de Sal
1cs de alho picado
1cc de cúrcuma
1cc de pimenta do reino
1cc de noz moscada

MODO DE PREPARO

Deixe o frango no suco de limão e azeite de oliva.

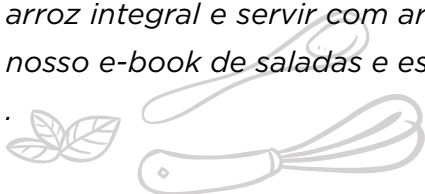
No liquidificador coloque as cebolas, o leite de amêndoas, o alho, os temperos e bata bem. Acrescente a farinha de coco e bata mais um pouco.

Transfira o frango para um refratário grande de vidro ou forma, em seguida coloque o creme de cebola por cima e misture. Leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 40 min aproximadamente ou até toda mistura ficar cremosa. Na metade do tempo abra o forno e misture.

Quando o prato estiver pronto, retire do forno, em seguida acrescente o espinafre picado e as nozes e misture.

Sirva em seguida, como prato único, ou acompanhado de uma bela salada verde.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode substituir o frango por 4 sobrecoxas, a diferença é que tem mais gordura. Se você não faz uma dieta low carb pode substituir a farinha de coco por farinha de arroz integral e servir com arroz. Se você não tem ideia de que salada acompanhar, você pode no nosso e-book de saladas e escolher entre varias opções.



Frango Empanado

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de peito de frango cortado em tiras grossas

ou bife

1 ovo batido

1 xícara de farinha de linhaça dourada

1 cs de chia

1 cs de semente gergelim

½ xícara de aveia em flocos ou farinha de amêndo-
as

1 cs de orégano

1 cs de sal

1 cc de alho

1 cc de cúrcuma

Suco de meio limão

1cs de shoyo de coco

1cc de páprica doce

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o limão, shoyo de coco, sal, alho, cúrcuma e páprica.

Em um recipiente misture a farinha de linhaça, com a aveia em flocos, o gergelim, chia e orégano.

Agora empane o frango, primeiro passe no ovo depois na mistura de farinhas.

Em uma forma antiaderente coloque os pedaços empanados separados um do outro, leve para assar por mais ou menos uns 35 minutos ou até cozinhar o frango e ficar crocante.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Esse prato é muito versátil e pode ser acompanhado por saladas diversas e também combina com diversos molhos.

Este frango também é uma excelente opção para petisco .

Pode ser preparado na panela tipo air fryer.

Se você não tiver o shoyo de coco, pode utilizar um shoyo light sem açúcar, é sempre bom dar uma conferida no rótulo, ok?



Filé ao Molho de Cogumelos

Acompanhamento: Macarrão de Pupunha, Mix de Folhas com Tomate Cereja

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

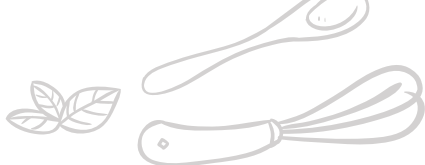
500g de medalhão de filé mignon
300g de cogumelos paris fresco fatiado
500g de macarrão de palmito pupunha (evite o em conserva)
1 cs de mostarda zero açúcar
Mix de folhas verdes (rúcula, alface americana, alface roxa)
180g de tomate cereja ou perinha
Azeite de oliva a gosto
1cs de óleo de coco ou manteiga ghee
Sal a gosto
1cc Alho
1cc Pimenta do reino
1cs Manjeriçã em pó
150 ml Leite de Avelã ou Amendoas

MODO DE PREPARO

Tempere os medalhões com o sal, azeite, alho e pimenta. Em uma frigideira antiaderente com óleo de coco ou ghee, bem quente em fogo médio, grelhe os files por mais ou menos 4 minutos de cada lado, sele todos os lados para que continue suculento por dentro, reserve e cubra com papel alumínio. Na mesma frigideira, coloque os cogumelos fatiados regado com azeite de oliva, sal e manjeriçã, deixe dourar. Acrescente a mostarda e o leite de avelã. Deixe por uns minutinhos ate engrossar um pouco.

Para montar o prato, coloque o macarrão pupunha, disponha os medalhões sobre o macarrão, cubra com o molho e sirva com o mix de folhas verdes e tomate cereja.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode utilizar outro tipo de carne, o processo é o mesmo. Se você não faz uma dieta low carb, pode fazer um purê de batata como acompanhamento ao invés do macarrão de pupunha.



Estrogonoff Low Carb com Arroz fake

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de alcatra cortada em tiras
100g de champignon cortado
1 cebola picada
2 tomates maduros sem pele picados
1 pimentão pequeno picado
1 cc de alho picado
1cs de óleo de coco
2 cs de shoyo de coco
1 cs de mostarda zero açúcar
1 cs de ketchup zero açúcar
200 ml de molho de tomate caseiro bem encorpado
200 ml de leite de coco cremoso
1 brocolis ralado
1 couve-flor ralada

Azeite de oliva
80g de nozes picadas
1 cs de semente de linhaça dourda
1 cs de semente de chia
1 cs de Manjericão em pó
Sal a gosto
1 cc de alecrim
1 cc de páprica doce

MODO DE PREPARO

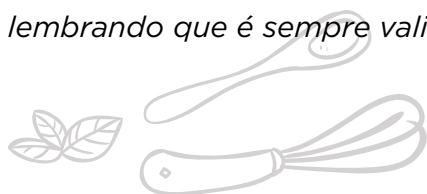
Em uma frigideira bem quente com um pouco de óleo de coco ou manteiga ghee, sele a carne. Não fique mexendo a carne. Esse processo é importante para manter o líquido dentro da carne e ela ficar suculenta, quando a carne estiver soltando do fundo da frigideira tempere com sal, alecrim, páprica e shoyo de coco e vire repetindo o processo, reserve.

Em outra panela (eu gosto de fazer em panela de ferro), com um pouco de manteiga ghee, doure a cebola e o pimentão, acrescente a carne, a mostarda, o ketchup, os tomates, e deixe formar um molho, pode por um pouquinho de água. Em seguida acrescente o champignon, o molho de tomate e deixe engrossar. Tem que ficar um molho bem grosso mesmo. Desligue o fogo, acrescente aos poucos o leite de coco e vá mexendo até ficar na cor e na consistência que você deseja.

Agora o arroz fake, junte em uma forma antiaderente, o brócolis e a couve-flor ralada, junto com as nozes e as sementes. Tempere com sal, manjericão e regue com azeite de oliva, misture bem. Leve ao forno médio por aproximadamente 20 min ou até dourar, mexendo na metade do tempo.

E está pronto nosso estrogonofe, você vai se surpreender com esse prato, é uma delícia.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode substituir o shoyo de coco por outro shoyo sem açúcar, lembrando que é sempre válido conferir os ingredientes no rótulo.



Bife à Parmegiana no Forno na Cama de Couve

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 Bifes grandes e finos de Alcatra ou coxão mole (tem que ser uma carne macia)
150g de palmito em cubos
2 cs de requeijão de castanha de caju (ver receita no e-book)
1 cebola roxa cortada em cubos
2 xicaras de farinha de linhaça dourada
2 cs de semente de gergelim
1 cs de orégano
1 ovo batido
150g de molho de tomate caseiro
400g de couve cortada em tirar finas
2 cs de salsinha picadinha
Sal a gosto
1 cc de páprica picante
1 cc de sálvia
2 cs de óleo de coco
1 cs de azeite de oliva ou manteiga ghee

1 cs de Manjeriçã em pó
Sal a gosto
1 cc de alecrim
1 cc de páprica doce

MODO DE PREPARO

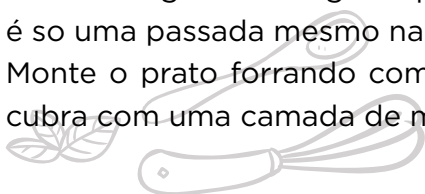
Vamos começar fazendo o recheio, em uma frigideira com 1 cs de óleo de coco, doure a cebola, acrescente o palmito picado e deixe dar uma leve dourada, tempere com uma pitada de sal e reserve. Em uma vasilha misture ao palmito já refogado, o requeijão de castanhas, a sálvia e a salsinha. Deixe na geladeira por uns 30 minutos, tem que ficar bem consistente para rechear. Agora tempere os bifes com sal e páprica, passe o ovo em toda volta do bife, para que quando fecharmos ele grudar. Recheie com o creme de palmito e dobre o bife, fechando ele e apertando em toda volta.

Em um bowl junte a farinha de linhaça, o gergelim, o orégano e uma pitada de sal e misture. Pincele o ovo por todo o bife, e empane com essa mistura de farinha e sementes.

Passa para uma forma antiaderente untada com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 35 minutos aproximadamente ou até você ver que o bife a seu gosto.

Em uma frigideira refogue rapidamente a couve, tempere com sal, não deixe ela passar e ficar mole, é só uma passada mesmo na frigideira.

Monte o prato forrando com a couve refogada, após acomode o bife à parmegiana e por cima cubra com uma camada de molho de tomate e salpique salsinha por cima.



Vazio ao Molho Pesto

Acompanhamento: Legumes Refogados

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 kg de vazio (eu prefiro usar o bife do vazio por não ter tanta gordura)
1 e ½ xícara de folhas de manjeriçã frescas
½ xícara de azeite de oliva
½ xícara de nozes picadas
300g de Vagem
2 cenouras cortadas em rodela
Azeite de oliva a gosto
Sal
1 cc de alho
1 cc de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Tempere o vazio com azeite de oliva, sal, pimenta e alho. Em uma forma ou refratário cubra com papel alumínio e em fogo médio deixe assar por 45 min. Retire o papel alumínio e em fogo mais alto deixe dourar os lados, não deixe muito tempo, pois a carne poderá ficar seca.

Em um saco plástico de freezer, coloque as cenouras e a vagem com um pouquinho de água e leve ao micro por 5 minutos. Retire a água e em uma frigideira com um pouco de azeite de oliva ou manteiga de coco, doure os legumes, tempere com sal e pimenta a gosto.

Para o molho pesto, em um mixer bata as folhas de manjeriçã, com azeite de oliva e um pouquinho de água (50 ml), acrescente sal, nozes e bata rapidamente, pois o legal é ainda ficar pedacinhos de nozes.

Para montar o prato, corte o vazio em fatias de 1 cm aproximadamente, regue com o molho pesto e sirva com os legumes refogados. Você pode decorar com nozes picadas por cima do prato.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode fazer legumes variados a seu gosto, podendo assar junto com a carne, fica uma delicia. Eu prefiro usar o bife o vazio por ter menos gordura. Se a sua dieta permitir, você pode acrescentar na mistura do molho pesto uma colher de queijo ralado.



Alcatra Marinada Assada Com Farofa Fit

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 kg de miolo de Alcatra (de preferencia para um pedaço grosso)
½ xícara de vinagre de vinho tinto
Suco de 1 limão
½ xícara de Azeite de oliva defumado
2 cc de Alho picado
2 cc de sal
1 cc de alecrim
1 cc de manjerona
1 cc de pimenta do reino
1 cc de páprica doce
1 cc de ervas finas
1 pimenta jalapeno sem semente cortada em pedaços
1 xícara de farinha de amêndoas
½ xícara de couve-flor ralada
½ xícara de brócolis ralado
½ xícara de nozes picadas

½ xícara de tomate seco cortado (de preferencia para aqueles desidratados)
1 cs de semente de linhaça dourada
1 cebola roxa cortada em cubos
½ pimentão verde cortado em cubos
2 colher de óleo de coco ou manteiga ghee

MODO DE PREPARO

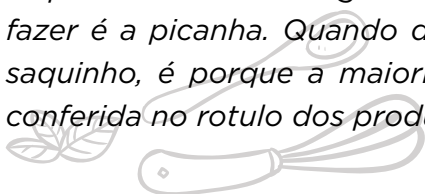
Comece marinando a carne, em uma forma a tempere a alcatra com o azeite, o limão, o vinagre, o alho, o sal, as ervas e as pimentas, cubra com um papel alumínio e reserve, deixe marinando por uns 30 minutos.

Após, asse em forno baixo por 1 hora e meia, retire o papel filme e doure aos lados em fogo mais alto. Este último processo tem que ser rápido para a carne não perder seu liquido e ficar seca.

Para a farofa, em uma frigideira grande com óleo de coco, refogue a cebola, o alho, o pimentão e o tomate seco já hidratado em cortado em pedaços. Acrescente a couve-flor, o brócolis, as nozes, as sementes de linhaça, e a farinha de amêndoas e deixe dourar um poquinho. Se necessário coloque mais um pouquinho de óleo de coco e misture bem.

Sirva a alcatra cortada em fatias finas, acompanhada desta farofa maravilhosa e folhas verdes.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode usar outro vinagre que goste, como maçã ou balsâmico. Eu limpo retirando toda a gordura da alcatra antes de por a marinar. Outra carne que fica uma delicia fazer é a picanha. Quando digo para dar preferencia para tomate seco desidratado, aqueles de saquinho, é porque a maioria dos em conversa contem açúcar, então sempre bom dar aquela conferida no rotulo dos produtos.



Estrogonoff de Cogumelos

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

200g de cogumelo paris fresco
200g de cogumelo shitake
200g de cogumelo castanho
1 cebola roxa picada
100 ml de leite de amêndoas
200 ml de leite de coco
2 cs de molho de tomate caseiro
1 cs de farinha de aveia ou farinha de berinjela
1 cc de sal
1 cc de noz moscada ralada
1 cs de Azeite de oliva
Salsinha e cebolinha picada

MODO DE PREPARO

Lave e corte os cogumelos. Em uma frigideira grande e alta, doure a cebola com o azeite de oliva, em seguida coloque os cogumelos e regue com mais azeite de oliva, e deixe dourar. Acrescente o molho de tomate e misture, em seguida em fogo baixo, acrescente os leites vegetais, o sal, a noz moscada. Para engrossar nosso estrogonofe dissolva separadamente a farinha com um pouco de agua para não empelotar, e aos poucos acrescente ao nosso estrogonofe mexendo sempre ate ficar mais consistente. Desligue o fogo, acrescente a cebolinha e a salsinha e misture. Esta receita é muito versátil e serve como base para outras.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS:

Se você quiser usar outros cogumelos não tem problema, o mais importante é que sejam cogumelos firmes e não muito pequenos.

A dica principal aqui é dos acompanhamentos, gosto dele com uma massa de abobrinha ou de palmito pumpunha. Você pode usar como recheio também, para pizzas, pastelão, empada, moranguinha recheada e etc.

Por você poder utilizar esta receita para varias, é legal fazer uma quantidade maior e congelar, assim você tem a base pronta para fazer outras.

