

Gastronomia Funcional

Pães Low Carb

receitas da

Thay

RQX

Pão Low Carb Cenoura e Castanhas

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

- 2 Cenouras cozidas (pode ser no micro que é mais rápido)
- 40g de castanha-do-para picadas grosseiramente
- 4 ovos
- ½ xícara de farinha de coco
- ½ xícara de farinha de linhaça dourada
- ½ xícara de aveia em flocos
- 2 cs de óleo de coco
- 2 cs sementes de chia
- 1 cc de sal marinho ou rosa
- 1 cs de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cenoura cozida com os ovos ate obter uma consistência de purê.

Despeje em uma vasilha e misture o restante dos ingredientes, colocando por ultimo o fermento. Passe para uma forma de pão antiaderente, para finalizar coloque por cima uns pedaços de castanhas.

Coloque para assar em forno pré-aquecido, (180°) por mais ou menos 40 minutos.



Pão Low Carb Damasco com Gorgonzola

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Sugar Free

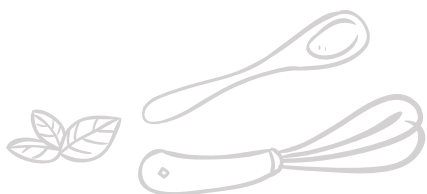
INGREDIENTES

4 cs de óleo de coco
1 cs de xilitol
4 ovos
1 cc de sal rosa
200 ml de leite de amêndoas
200g de farinha de amêndoas
6 cs de aveia em flocos
100g de farinha de linhaça dourada
2 cs de leite em pó de coco
3 cs de farinha de coco branca
85g de damasco em pedaços
85g de gorgonzola em cubos
1 cs de fermento químico
1 cs de gergelim

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo de coco, o leite e o xilitol. Passe pra uma bacia grande. Acrescente as farinhas, o sal, o leite em pó e misture tudo muito bem. Por ultimo adicione o fermento. Em seguida coloque na massa o damasco e o gorgonzola e mexa delicadamente.

Passe para uma forma de pão antiaderente, para finalizar coloque por cima uns pedaços de damasco e gorgonzola e gergelim. Coloque para assar em forno pré-aquecido, (180°) por mais ou menos 40 minutos.



Pão Low Carb

Ervas e Especiarias

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

4 cs de óleo de coco
1 cs de xilitol
1 cs de mel puro ou agave
4 ovos
1 cc de sal rosa
200 ml de leite de amêndoas ou castanha
100g de farinha de amêndoas
110g de farinha de aveia
50g de aveia em flocos
50g de farinha de linhaça dourada
2 cs de leite em pó de coco
3 cs de farinha de coco branca
1 cc de alecrim
1 cc de erva doce
1 cc de ervas finas
1 cc de manjericão
1 cc de páprica doce
1 cc orégano
1 cc chimichurri
1 cs de fermento químico
1 cs gergelim

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo de coco, o leite e o xilitol e o mel. Passe pra uma bacia grande. Acrescente as farinhas, as ervas, as especiarias, o leite em pó e misture tudo muito bem. Por ultimo adicione o fermento.

Passe para uma forma de pão antiaderente, para finalizar espalhe por cima gergelim. Coloque para assar em forno pré-aquecido, (180°) por mais ou menos 40 minutos.



Pão Low Carb Cranberry com Chocolate

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

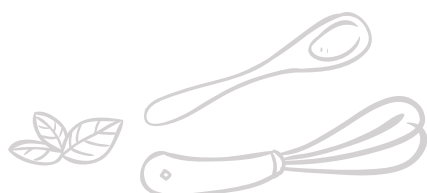
4 cs de óleo de coco
1 cs de xilitol
4 ovos
1 cc de sal rosa
200 ml de leite de amêndoas
200g de farinha de amêndoas
6 cs de aveia em flocos
100g de farinha de amendoim
2 cs de leite em pó de coco
3 cs de farinha de coco branca
85g de cranberry
85g de chocolate 70% picado (prefira um adoçado com xilitol ou açúcar de coco)
1 cs de fermento químico

MODO DE PREPARO

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

Passe pra uma bacia grande. Acrescente as farinhas, o sal, o leite em pó e misture tudo muito bem. Por ultimo adicione o fermento. Em seguida coloque na massa o chocolate e a cranberry e mexa delicadamente.

Passe para uma forma de pão antiaderente, para finalizar coloque por cima uns pedaços de chocolate. Coloque para assar em forno pré-aquecido, (180°) por mais ou menos 40 minutos.



Pão de Hambúrguer Low Carb

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 cs de óleo de coco
1 cs de xilitol
2 ovos
1 cc de sal rosa
150 ml de leite de amêndoas ou outro vegetal
3 cs de farinha de linhaça dourada
3 cs de farinha de aveia
3 cs de farinha de amêndoas
1 cs de farinha de coco branca
1 cc de goma xantana
1 cc de fermento químico
1 cs de gergelim

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo de coco, o leite e o xilitol. Passe pra uma bacia grande. Acrescente as farinhas, o sal, e misture tudo muito bem. Por ultimo adicione o fermento.

Passe para formas pequenas e redondas de preferencia antiaderente, para finalizar coloque por cima gergelim. Coloque para assar em forno pré-aquecido, (180°) por mais ou menos 25 minutos.

Agora é só montar seu hambúrguer.



Pão de Micro Express

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 cs de óleo de coco
1 cs de xilitol
1 ovo
½ cc de sal rosa
80 ml de leite de coco cremoso
1 cs de farinha de amêndoas
1 cs de aveia
2 cs de farinha de linhaça dourada
1 cc de fermento químico
Gergelim e orégano à gosto

MODO DE PREPARO

Bata no mixer todos os ingredientes. Passe para um recipiente de vidro ou plástico, de preferencia quadrado ou redondo pequeno, untado com óleo de coco.

Leve ao micro de 4 à 5 minutos aproximadamente. Se você quiser fazer torrada, coloque o recheio e deixe na torradeira ate dourar.

