

RECEITAS LOW CARB

ESPECIAL: PÃES LOW CARB

Receita de pão Low Carb de Nata:

Ingredientes:

3 ovos;
1 xícara de farinha de amêndoas;
50 gramas de queijo parmesão ralado fino;
3 colheres de sopa de água;
3 colheres de sopa de nata;
1 colher de sopa rasa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Em seguida despeje em um bowl e incorpore o fermento com suavidade com uma colher. Quando estiver homogêneo, despeje a massa em uma forma retangular (de bolo inglês) untada e leve para assar a 200 graus, por 30 minutos ou até dourar. Espere esfriar. Desenforme e sirva em fatias.

- **Receita de Pão Low Carb de parmesão:**

Ingredientes:

3 ovos;
50ml de creme de leite light;
3 colheres de sopa de água;
1 xícara de farinha de amêndoas;
orégano a gosto;
manjericão a gosto;
sal a gosto;
50g de parmesão ralado;
1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Coloque os ovos, o creme de leite e a água no liquidificador e bata por 10 minutos até incorporar bem. Acrescente os demais ingredientes, exceto fermento e parmesão e bata mais um pouco. Por último acrescente o parmesão e o fermento e mistura levemente. Despeje em uma forma para pão untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos ou até o pão crescer. Reduza o fogo para 140 graus e asse por mais 25 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.

- **Receita de pão low carb de couve-flor:**

Ingredientes:

1/2 pé de couve-flor picadinha;
50 gramas de parmesão ralado;
1 ovo;
sal a gosto.

Modo de preparo:

Pique bem a couve-flor até formar um arroz de couve-flor. Em um bowl misture a couve-flor com o parmesão e ovo até obter uma mistura homogênea. Tempere com sal. Unte uma frigideira com azeite ou manteiga e leve o pão para dourar por 5 minutos de cada lado ou até ficar douradinho. Sirva como preferir!

- **Receita de pão low carb com farinha de coco:**

Ingredientes:

3/4 de xícara de pasta de amêndoa;
5 ovos;
1/4 de xícara de óleo de coco;
1 colher de sopa de mel;
1 colher de chá de vinagre de maçã;
1/4 de xícara de farinha de linhaça;
3 colheres de sopa de farinha de coco;
1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
1/2 colher de chá de sal marinho.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Unte ou cubra uma forma com papel manteiga. Misture, em um bowl, a pasta de amêndoa, os ovos, o óleo de coco, o mel e o vinagre de maçã. Incorpore até obter uma massa homogênea. Peneire a semente de linhaça, a farinha de coco o bicarbonato de sódio e o sal e misture em outra tigela. Misture os ingredientes secos com os molhados e bata bem com um fouet até obter uma massa homogênea. Despeje a massa na forma reservada. Leve ao forno para assar por 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva!

- **Receita de pão low carb com psyllium:**

Ingredientes:

1 1/4 xícara de farinha de amêndoas;
5 colheres de sopa de psyllium em pó;
2 colheres de chá de fermento em pó;
1 colher de chá de sal;
2 colheres de chá de vinagre de maçã;
1 1/4 xícaras de água fervente;
3 claras;
sementes de gergelim a gosto.

Modo de preparo:

Misture bem os ingredientes secos em uma tigela. Adicione a água fervente, o vinagre e as claras e utilize um mixer para misturar por 30 segundos. Quando estiver consistente, umedeça as mãos e modele bolinhas do tamanho de pão desejado, pode ser bisnaga, redondo e achatado, como preferir. Coloque em forma untada e leve ao forno a 180 graus por 50 minutos em forno pré-aquecido. Quando dourar sirva!

- **Receita de pão low carb com 2 ingredientes:**

Ingredientes:

1 ovo;
1 colher de sopa de farinha de coco;
1 colher fermente em pó;

Modo de preparo:

Bata o ovo em um prato fundo até ficar homogêneo e espumoso. Em seguida incorpore a farinha formando uma massinha. Leve ao microondas por 30 segundos apenas para dar o ponto consistente da massa. Leve essa massa crua ao grill e deixe dourar dos dois lados. Rende uma porção. Consuma como preferir.

- **Receita de pão low carb com amêndoas e linhaça:**

Ingredientes:

2 ovos batidos;
1 1/2 colher de sopa de farinha de amêndoas;
1 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça dourada;
3/4 colher de café de fermento em pó;
sal a gosto;
pimenta a gosto;
gergelim a gosto.

Modo de preparo:

Bata bem os ovos e reserve. Misture as farinhas e temperos, exceto o fermento que deve ser adicionado por último. Junte a mistura de farinhas e temperos com os ovos e depois acrescente o fermento. Coloque a massa na frigideira aquecida e untada e tampe. Deixe dourar em fogo baixo, em seguida vire e doure do outro lado. Se preferir pode levar ao forno em assadeira untada por 15 minutos em temperatura média. Sirva!

- **Receita de pão low carb com flocos de amaranto:**

Ingredientes:

1 ovo;
1 colher de sopa de farinha de amêndoas;
1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada;
1 colher de sopa de flocos de amaranto;
1 colher de chá de gergelim torrado;
1 colher de café de fermento biológico;
1 pitada de sal marinho.

Modo de preparo:

Em um bowl adicione o ovo e bata com um fouet até ficar espumoso. Depois, acrescente as farinhas e misture bem até incorporar. Por último, coloque o gergelim e o fermento e misture. Aqueça uma frigideira pequena em fogo bem baixo e coloque a massa para dourar. Tampe e deixe assar dos dois lados. Sirva recheado como quiser!

- **Receita de pão low carb tipo focaccia:**

Ingredientes:

4 OVOS;
50g de parmesão ralado;
100 ml de leite de coco;
200g de farinha de castanha de caju;
1 colher de sopa de fermento químico em pó;
páprica doce e picante a gosto;
alecrim a gosto;
sal grosso a gosto.

Modo de preparo:

Bata os ovos, queijo e leite de coco no liquidificador. Acrescente a farinha de castanha de caju até ganhar textura, acrescente a páprica e o fermento. Despeje essa massa em uma forma grande. Salpique o alecrim e o sal grosso a gosto e leve ao forno por 30 a 40 minutos e prontinho!