



Por Marcelo Rocha

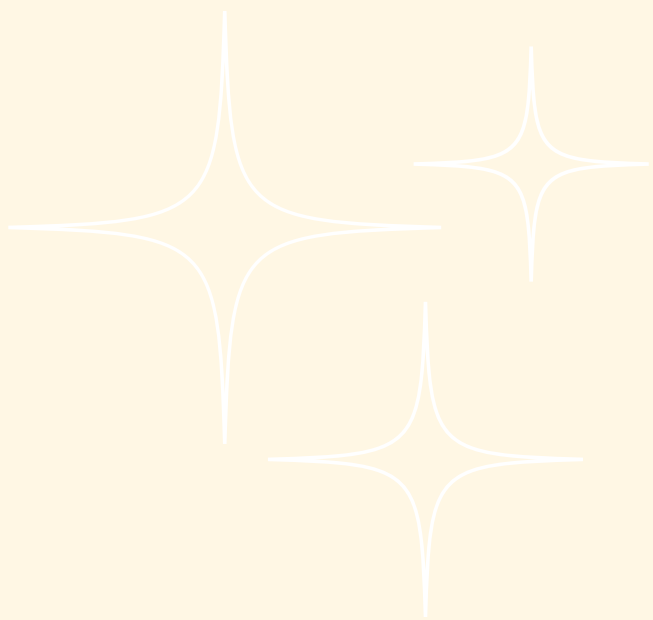
# Receitas

Low Carb



# Sumário

• ALMÔNDEGA -----	01
• SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO -----	02
• STROGONOFF DE ABÓBORA -----	03
• SOPA DE LENTILHA -----	04
• NHOQUE (GRÃO DE BICO) -----	05
• CUSCUZ DE QUINOA -----	06
• SALMÃO -----	07
• OMELETE -----	08
• BOLO DE BANANA -----	09
• BISCOITO DE AMENDOIM -----	10



# ALMÔNDEGA



## Ingredientes

- 700 gramas de carne moída
- 03 dentes de alho picados
- 01 ovo
- 200 gramas de queijo muçarela em cubos
- Pimenta calabresa, sal e molho inglês (a gosto)
- Manteiga para unta

## Modo de Preparo

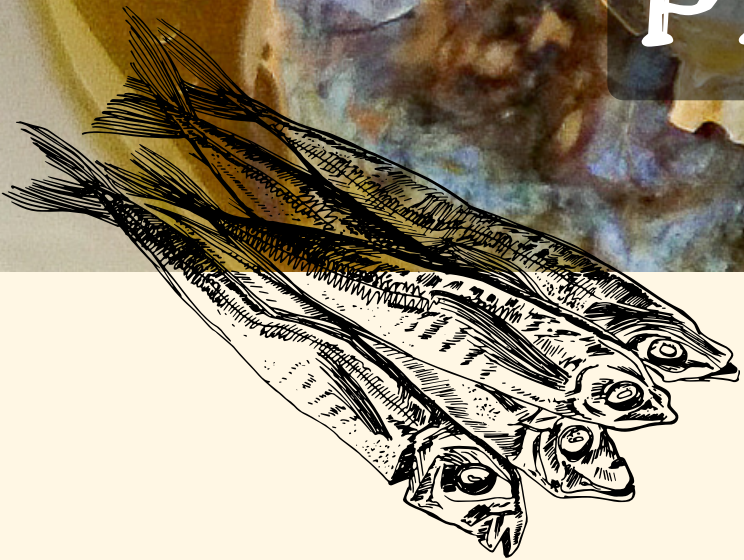
1. Tempere a carne moída (com pimenta, sal e molho inglês a gosto), ou com outros temperos que desejar. Acrescente o ovo e amasse tudo até que a carne fique macia;
2. Para fazer uma almôndega, pegue um pouco de carne e faça uma bolinha. Faça com toda a carne;
3. Depois, abra o meio da bolinha e coloque o queijo em cubos dentro. Faça com todas as bolinhas;
4. Coloque uma colher pequena de molho inglês em cada uma das almôndegas;
5. Unte uma forma e coloque as almôndegas para assar em forno a 180°C por 40 minutos.

**Tempo de preparo e espera:** 45-60 minutos

**Rendimento:** 10-15 bolinhas a depender do tamanho



# SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO



## Ingredientes


- 1kg de filé de sardinha fresca
- 01 limão espremido (suco de limão)
- 08 ou 9 tomates maduros sem pele e sementes em cubos
- 01 pimentão verde em tiras
- 02 cebolas fatiadas
- 03 dentes de alho espremidos
- 1/3 de xícara de chá de azeite de oliva
- Sal e salsa picada (a gosto)

## Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, adicione a sardinha com o suco de limão e deixe-os descansando por meia hora. Depois, escorra o líquido;
2. Agora, na panela de pressão, faça uma camada com cada um dos ingredientes ( uma camada de sardinha, outra com tomates, outra camada de pimentão, outra de cebola, outra com a salsa picada). Faça camadas até que os ingredientes acabem. Vá colocando fios de azeite. Tempere com o sal e alho;
3. Tampe a panela de pressão. Cozinhe os alimentos por 10 minutos após a panela começar a pegar pressão.

**Tempo de preparo e espera:** 15-20 minutos

**Rendimento:** 8 porções



# STROGONOFF DE ABÓBORA

## Ingredientes

- 02 xícaras de chá de abóbora em cubos
- ½ xícara de chá de requeijão
- 01 fio de azeite
- 01 peito de frango em cubos
- 01 cebola picada
- 02 tomates sem sementes picados
- 03 dentes de alho amassados
- 01 folha de louro
- Sal, pimenta do reino e salsinha picada (a gosto)

## Modo de Preparo

1. Cozinhe a abóbora. Depois, coloque-a no liquidificador junto com o requeijão e bata tudo. Reserve o molho;
2. Agora, coloque o azeite em uma frigideira grande, despeje o frango em cubos e tempere-o com sal. Adicione água até cobrir o frango e deixe cozinhar até o frango ficarmacio;
3. Depois, acrescente a cebola, os tomates e os alhos dentro da frigideira. Deixe cozinhando até o frango dourar.
4. Agora, adicione o molho de abóbora com requeijão. Coloque a salsinha e tempere com sal e pimenta do reino. Misture tudo. Está pronto para servir!

**Tempo de preparo e espera:** 30-40 minutos

**Rendimento:** serve uma pessoa



# SOPA DE LENTILHA

## Ingredientes

- 300g de linguiça
- 250g de lentilha
- 03 dentes de alho
- 02 colheres de sopa de óleo
- 100g de bacon em cubos
- 01 tomate sem pele
- 01 litro de caldo de carne
- 01 folha de louro
- Sal, pimenta do reino (a gosto)

## Modo de Preparo

1. Na panela de pressão, cozinhe a lentilha com sal em 1 litro de água por aproximadamente 10 minutos;
2. Aqueça o óleo, frite o bacon e a linguiça;
3. Junte o alho com o bacon e a linguiça e refogue. Acrescente o tomate, o louro a pimenta do reino e o caldo de carne;
4. Ao levantar fervura, adicione a lentilha e o caldo do cozimento.
5. Adicione o sal e deixe ferver por 5 minutos

**Tempo de preparo e espera: 30-40 minutos**

**Rendimento: 6 porções**



# NHOQUE (GRÃO DE BICO)

## Ingredientes

- 02 litros de água
- 02 xícaras de chá de grão de bico cozido
- 02 colheres de sopa de azeite
- 01 ovo
- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- Farinha de aveia para abrir amassa
- Molho de tomate
- Sal e temperos (a gosto)

## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador bata o grão de bico, o azeite, o ovo, a farinha de aveia junto com o sal e os temperos;
2. Agora, você precisa abrir a massa. Em uma superfície plana, despeje a mistura batida no liquidificador e vá misturando farinha de aveia. Amasse bem e deixe a massa bem misturada e macia;
3. Depois, pegue um pedaço da massa e enrole nas mãos ou na superfície. Faça um rolinho (pense em um rocambole). Corte o rolinho em pedaços pequenos (será o nhoque). Faça o mesmo procedimento com toda a massa;
4. Coloque uma panela funda com água no fogo e espere a água ferver. Após levantar fervura, coloque os pedaços da massa dentro (elas irão para o fundo da panela) e aguarde até que a massa suba para a superfície da água;
5. Tire-os da panela e coloque-os no escurador. Depois basta adicionar o molho escolhido, montar o prato e servir.

**Tempo de preparo e espera:** 40-50 minutos

**Rendimento:** serve uma pessoa





# CUSCUZ DE QUINOA

## Ingredientes

- 01 xícara de quinoa em grãos
- 01 tomate
- 01 cenoura
- 01 cebola
- ½ maço de salsinha picada
- 03 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de ½ limão
- Sal e temperos (a gosto)

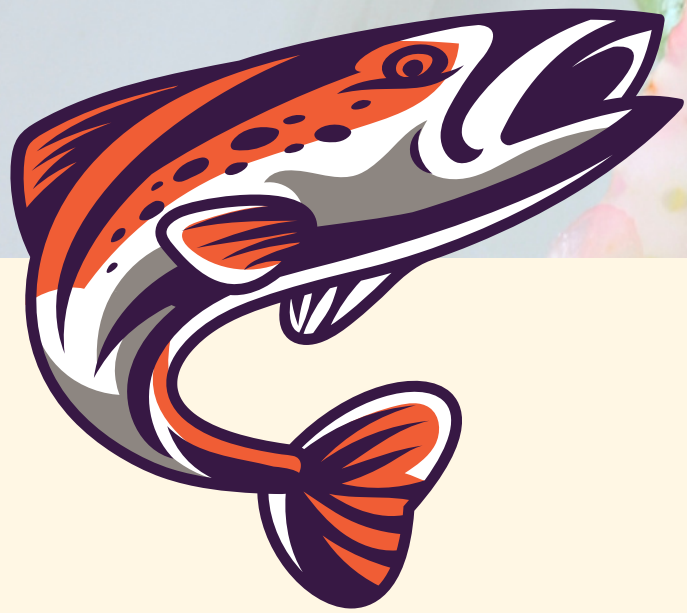
## Modo de Preparo

1. Coloque água em uma panela e leve para ferver;
2. Adicione a quinoa e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos;
3. Escorra a água da quinoa e reserve;
4. Refogue a cebola e a cenoura (com uma pitada de sal);
5. Em um recipiente, misture todos os ingredientes, tempere e sirva!

**Tempo de preparo e espera:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções médias

# SALMÃO



## Ingredientes

- 100g de salmão fresco
- 01 limão siciliano
- 04 colheres de sopa de azeite
- 05 folhas de alface
- 01 pé de rúcula
- Sal, tomilho e tomate-cereja (a gosto)
- Temperos e ervas (a gosto)

## Modo de Preparo

1. Dentro de uma assadeira, abra um papel alumínio. Depois, coloque o salmão em cima do papel alumínio;
2. Corte o limão no meio e esprema uma parte por cima do salmão. Acrescente o azeite, o sal e algumas folhas do tomilho. A ideia é temperar o salmão. Caso deseje, use outros temperos e ervas;
3. Leve o salmão para o forno a 180°C por 40 minutos;
4. Enquanto o salmão assa, rasgue o alface e a rúcula com as mãos. Depois, coloque-os em um prato junto ao tomate-cereja. Tempere com um pouco de sal e um fio de azeite;
5. Quando o salmão estiver assado, tire-o da assadeira e coloque-o no prato com as folhas.

**Tempo de preparo e espera:** 50 minutos

**Rendimento:** serve uma pessoa



# OMELETE

## Ingredientes

- 02 ovos
- ½ abobrinha ralada
- 02 fatias de queijo muçarela ou prato
- Sal e cebola picada (a gosto)
- Azeite (um fio)
- Outros temperos (opcional)

## Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, abra os ovos e bata com um garfo até desmanchá-los;
2. Acrescente a abobrinha ralada e misture bem. Adicione o sal e demais temperos escolhidos. Misture novamente todos os ingredientes. Reserve;
3. Em uma frigideira a fogo baixo, coloque um fio de azeite e depois despeje a cebola picada. Frite a cebola por 2 minutos ou até dourar;
4. Adicione a mistura reservada (com ovos, abobrinha e temperos) dentro da frigideira e misture. Deixe na frigideira até a massa endurecer do lado em contato com a frigideira. Nesse momento, coloque o queijo;
5. Vire a massa e doure o outro lado do omelete por 2 minutos(ou até ficar dourado e frito). Está pronto!

**Tempo de preparo e espera:** 10-15 minutos

**Rendimento:** 2 omeletes médias



# BOLO DE BANANA

## Ingredientes

- 04 bananas maduras
- 05 ovos
- 02 colheres de chá de fermento
- 02 colheres de sopa de adoçante culinário
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 02 xícaras de farinha de coco
- Canela em pó (a gosto)

## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata a banana, a manteiga e os ovos por 2 minutos ou até virar uma mistura homogênea;
2. Em uma vasilha, coloque a mistura (batida no liquidificador), a farinha de coco, o fermento, o adoçante culinário e adicione a canela em pó na quantidade desejada. Misture até que vire uma massa;
3. Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farinha de coco;
4. Leve ao forno de 180° C e asse por 35 minutos.

**Dica: Fatie 2-3 bananas e enfeite o bolo.**

**Tempo de preparo e espera: 40-45 minutos**

**Rendimento: 6 pedaços**



# BISCOITO DE AMENDOIM

## Ingredientes

- 01 xícara de farinha de amendoim
- 02 colheres de sopa de adoçante
- 01 ovo
- 01 colher de sobremesa de baunilha
- Manteiga para untar

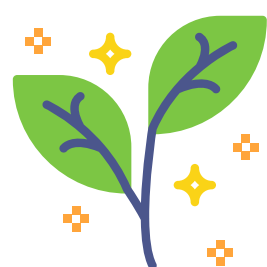
## Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, despeje a farinha de amendoim e o ovo. Misture e amasse os ingredientes com as mãos até formar uma massa;
2. Acrescente o adoçante culinário e a baunilha na massa e amasse novamente até que todos os ingredientes estejam misturados e a massa macia;
3. Para fazer um biscoito, pegue uma quantidade da massa e faça uma bolinha. Depois, com uma das mãos, amasse a bolinha de forma delicada para ficar com aparência de biscoito. Use toda a massa para fazer os biscoitos;
4. Unte uma assadeira e coloque os biscoitos para assar em forno a 180°C por 15 minutos.
5. Estão prontos!

**Tempo de preparo e espera:** 30-35 minutos

**Rendimento:** 15 biscoitos

# AGORA **BORA FAZER** ESSAS RECEITINHAS **DELICIOSAS E SUPER** **SAUDÁVEIS?**



## Você gostaria de...

Preparar suas próprias marmitas da semana;  
Melhorar a sua alimentação e da família;  
Começar uma reeducação alimentar e emagrecer;

Se você disse **SIM** para algumas dessas perguntas...

**eu posso te  
ajudar!**

Gravamos um vídeo de 2 minutos que explicamos exatamente como funciona o curso Marmita Fit Congelada e como você pode conquistar sua liberdade da cozinha hoje!

[Clique aqui marmitafitcongelada.com](http://marmitafitcongelada.com)

Adorei ter você aqui! Muito obrigada por ter lido meu ebook =)