BRUNO VIEIRA





50 RECEITAS LOW CARB

Aprenda a ter uma vida saudável sem deixar de comer coisas gostosas!





Receitas saudáveis, com opções de lanches, café da manhã, almoço, jantar, molhos & saladas!

APRESENTAÇÃO

A Dieta Low Carb é baseada na diminuição do consumo de carboidratos simples da alimentação, como arroz branco, macarrão, pão, açúcar, farinha branca, trigo, óleos de sementes, batata, entre outros.

Para compensar a diminuição de carboidratos, deve-se aumentar a ingestão de proteínas como carnes e ovos, legumes, frutas, nozes, sementes, alguns tubérculos, grãos sem glúten e gorduras boas que estão presentes em alimentos como o azeite, abacate, castanhas e peixes como sardinha e salmão.

Os carboidratos quando consumidos em grandes quantidades, fazem com que o corpo produza mais insulina, que é o hormônio que transforma todas as calorias consumidas em gordura corporal, e é exatamente por isso que você engorda!

Ao aderir à dieta low carb o seu organismo gasta a energia que já está acumulada no seu corpo (excesso de gordura), fazendo com que você perca peso.

Como fazer a Dieta Low Carb?

Os lanches devem incluir alimentos como ovos, queijos, castanhas, abacate e coco, podendo-se equilibrar com 1 fatia de pão integral ou 1 fruta, por exemplo.

O almoço e o jantar devem ser ricos em salada, carne e azeite, podendo ter um pouco de carboidratos como mandioca, abóbora e chuchu.

Confira agora as 50 receitas low carb que eu preparei para você iniciar a sua dieta!

ÍNDICE

LANCHES & CAFÉ DA MANHÃ

6 Barcos de abacate

7 Omelete caprese

8 Muffins de ovo recheado

9 Tomates recheados

10 Ovos de pimentão

LANCHES & CAFÉ DA MANHÃ

11 Waffles de couve-flor

12 Pão low carb

13 Pimentões recheados com omeletes

14 Panquecas de queijo creme

15 Pizza de couve-flor

LANCHES & CAFÉ DA MANHÃ

16 Hambúrgueres de couve-flor

17 Fritada de legumes

18 Rissóis de salmão

19 Bolinhos de sardinha

20 Pão de gergelim

LANCHES & CAFÉ DA MANHÃ

21 Brownie de couve-flor

22 Caçarola low carb

23 Fritada de tomate e frango

24 Pimentões recheados

25 Hambúrguer caseiro

ALMOÇO & JANTAR

27 Salada de frango

28 Salada de tacos de frango

29 Omelete de brócolis e queijo

30 Peito de frango assado

31 Frango Assado com páprica

ALMOÇO & JANTAR

32 Bife de lombo com coentro e salsa

33 Salmão com limão e manjericão

34 Ovos mexidos com tomate

35 Almôndegas keto

36 Almôndegas alcatéia

ALMOÇO & JANTAR

37 Frango bruschetta

38 Bife grelhado com cebolinha e salsa

39 Peito de frango grelhado com limão

40 Bife de lombo com molho de abobrinha

41 Marinada de frango grelhado

ALMOÇO & JANTAR

42 Almôndegas de carne grega

43 Bife marinado com cebola doce

44 Tilápia com limão e ervas

45 Bisteca de porco grelhada

46 Lombo de porco grelhado

MOLHOS & SALADAS

48 Salada simples

49 Salada da Casa Branca

50 Salada de atum

51 Salada de repolho

52 Salada de couve

MOLHOS & SALADAS

53 Molho de tomate fit

54 Molho branco fit

55 Molho de Alho

56 Molho caesar

57 Molho de ervas finas



LANCHES & CAFÉ DA MANHÃ

Barcos de abacate

Ingredientes

Serve 4 porções

- 2 abacates maduros, cortados ao meio e sem caroço
- 4 ovos grandes
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída na hora
- 3 fatias de bacon
- Cebolinha picada na hora, para decorar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Retire 1 colher de sopa de abacate de cada metade, descarte ou reserve para outro uso. Coloque os abacates vazados em uma assadeira e depois quebre os ovos em uma tigela, um de cada vez. Usando uma colher, transfira uma gema para cada metade do abacate e depois coloque a quantidade de clara de ovo que puder, sem derramar. Tempere com sal e pimenta e asse até que as claras estejam firmes e as gemas não estejam mais escorrendo, 20 a 25 minutos. (Cubra com papel alumínio se os abacates estiverem começando a dourar).

Enquanto isso, em uma frigideira grande em fogo médio, cozinhe o bacon até ficar crocante por 8 minutos, depois transfira para um prato forrado de papel toalha e pique.

Coloque o bacon e a cebolinha em cima do abacate antes de servir.



Omelete caprese

Ingredientes

Serve 4 porções

- 6 ovos
- sal e pimenta
- 1 Colher (sopa) de manjericão fresco picado ou manjericão seco
- 2 colheres (sopa) azeite
- 100 g de tomate cereja cortado ao meio ou tomate cortado em fatias
- 140 g de queijo mussarela fresco em cubos ou fatiado

Modo de preparo

Quebre os ovos em uma tigela, adicione sal e pimenta ao seu gosto. Bata com um garfo até ficar misturado. Adicione o manjericão e mexa.
Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Frite os tomates por alguns minutos. Despeje a massa de ovos em cima dos tomates. Aguarde até que a massa esteja levemente firme antes de adicionar o queijo mussarela. Abaixe o fogo e deixe a omelete endurecer. Sirva imediatamente e divirta-se!



Muffins de ovo recheado

Ingredientes

Serve 4 porções

- 7 ovos
- 1 pimentão vermelho picado
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1/2 pimenta serrano, cortada em fatias finas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1/2 xícara de carne de porco cozida e desfiada

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Cozinhe o pimentão picado até ficar macio (eu fiz isso em uma frigideira).
Bata os ovos até ficarem combinados, em seguida adicione o pimentão cozido, queijo, pimenta serrano fatiada, sal e pimenta.
Coloque uma colher de porco desfiada em cada xícara de uma forma de muffin (usei uma forma de muffin de silicone, pois
é mais fácil retirar as xícaras quando cozidas sem grudar), dividindo uniformemente. Coloque a mistura de ovos em cima e ao redor da carne de porco, enchendo não mais que 1/4 " da parte superior de cada xícara.
Asse os muffins de ovo no forno pré-aquecido por 20 a 25 minutos. Eles incharão, mas assim que voltarem à temperatura ambiente, esvaziarão.
Armazene refrigerado e sirva.



Tomates recheados

Ingredientes

Serve 3 porções

- 3 tomates grandes
- 1 Colher (sopa) de azeite
- sal a gosto
- Pimenta preta moída na hora
- 3 ovos
- 1 Colher (sopa) de cebolinha picada
- parmesão ralado na hora, para servir

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira pequena com papel manteiga. Fatia os tomates e faça um oco com uma colher de metal. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta.
Coloque no forno e asse por 10 minutos, até amolecer um pouco. Rache os ovos no centro e leve ao forno para assar mais 12 a 15 minutos, até que o ovo esteja cozido de acordo com sua preferência. Tempere com mais sal e pimenta e decore com cebolinha e parmesão. Sirva.



Ovos de pimentão

Ingredientes

Serve 3 porções

- 1 pimentão, cortado em rodelas de 1/4 "
- 6 ovos
- sal a gosto
- Pimenta preta moída na hora
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com spray de cozinha.
Coloque um anel de pimentão na frigideira e refogue por dois minutos. Gire o anel e depois quebre um ovo no meio. Tempere com sal e pimenta e cozinhe até que o ovo esteja cozido ao seu gosto, 2 a 4 minutos.
Repita com os outros ovos e decore com cebolinha e salsa.



Waffles de couve-flor

Ingredientes

Serve 3 porções

- 3 colheres (chá) de couve-flor ralada
- 3 colheres (chá) de mussarela ralada
- 1/2 colher de chá de queijo parmesão ralado
- 3 ovos grandes
- 1/4 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher de (chá) de páprica
- sal a gosto
- Pimenta preta moída na hora

Modo de preparo

Pré-aqueça sua prensa de waffles.
Em uma tigela grande, misture a couve-flor, queijos, ovos, amido de milho e páprica até misturar. Tempere com sal e pimenta.
Despeje 1 xícara de massa em uma prensa de waffle pré-aquecida e cozinhe por 6 minutos.
Sirva sozinho ou com as coberturas de sua escolha.



Pão low carb

Ingredientes

Serve 10 porções

- 1 1/2 xícaras de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de farinha de côco
- 1/4 xícara de farinha de linhaça moída
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1 1/2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
- 5 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher (chá) de adoçante xilitol
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C graus e unte uma forma de pão.
Coloque a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o linho, o sal e o bicarbonato de sódio no processador de alimentos.
Pulse os ingredientes juntos.
Adicione e pulse os ovos, óleo e vinagre.
Despeje a massa na forma de pão.
Asse em forno a 180 °C por 30 minutos
Esfrie, coma e divirta-se!



Pimentões recheados com omeletes

Ingredientes

Serve 4 porções

- 2 pimentões, cortados ao meio e sementes removidas
- 8 ovos levemente batidos
- 4 fatias de bacon, cozidas e desintegradas
- 1 colher (chá) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada e mais para enfeitar
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Coloque os pimentões cortados com o lado para cima em uma assadeira grande. Adicione um pouco de água ao prato e leve ao forno por 5 minutos.
Enquanto isso, bata os ovos. Misture o bacon, o queijo e a cebolinha e tempere com sal e pimenta. Quando os pimentões terminarem de assar, despeje a mistura de ovos nos pimentões. Coloque novamente no forno e asse por mais 35 a 40 minutos, até que os ovos estejam firmes. Decore com mais cebolinha e sirva.



Panquecas de queijo creme

Ingredientes

Serve 4 porções

- 60 g de queijo creme
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de adoçante xilitol
- 1/2 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador. Misture até ficar homogêneo.
Deixe descansar por 2 minutos para que as bolhas possam assentar.
Despeje 1/4 da massa em uma panela quente untada com spray de manteiga.
Cozinhe por 2 minutos até dourar, vire e cozinhe por 1 minuto do outro lado.
Repita com o resto da massa.
Sirva com calda sem açúcar e frutas frescas.



Pizza de couve-flor

Ingredientes

Serve 4 porções

- 1 couve-flor grande
- 8 ovos grandes, divididos
- 2 colheres (chá) de queijo muçarela desfiado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica
- Sal a gosto e pimenta preta moída na hora
- 1 Colher (sopa) de azeite extra-virgem
- 1 cebola grande
- 2 pimentões vermelhos picados
- Cebolinha picada na hora, para decorar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel vegetal. Rale a couve-flor no lado pequeno do ralador de caixa para formar migalhas finas. Transfira para uma tigela grande.
Para a tigela, adicione 2 ovos, queijo, alho e páprica e tempere com sal e pimenta. Mexa até combinado.
Transfira a massa para a assadeira preparada e passe para uma crosta. Asse até dourar e secar, 25 minutos.
Enquanto isso, em uma frigideira grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione a cebola e o pimentão e cozinhe até ficar macio, 8 minutos. Em uma tigela pequena, misture os 6 ovos restantes e tempere com sal e pimenta. Despeje os ovos na frigideira e mexa, 3 minutos.
Remova a crosta de couve-flor do forno e da panela de fogo. Espalhe uma fina camada de salsa por cima. Cubra com ovos mexidos.
Grelhe até o queijo dourar, 2 minutos.
Decore com cebolinha e sirva.



Hambúrgueres de couve-flor

Ingredientes

Serve 2 porções

PARA O PÃO DE MASSA DE COUVE-FLOR

- 1 couve-flor de cabeça pequena, cortada em pequenas florzinhas (deve render 3 xícaras de arroz de couve-flor)
- 1 ovo
- ½ xícara / 50 g de queijo mussarela ralado
- ½ colher de chá sal marinho de grãos finos
- 1 colher (chá) de pimenta do reino moída

HAMBÚRGUER

- 2 hambúrgueres (pág. 25)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 220 °C e coloque uma prateleira no meio.
Forre uma assadeira com papel manteiga e unte-a com óleo. Deixe de lado.
Coloque a couve cortada em um processador de alimentos, (elas devem ser picadas uniformemente, mas não completamente pulverizadas).
Transfira a couve-flor (cerca de 3 xícaras) para um prato e leve ao microondas por 8 minutos, até ficar cozido.
Coloque a couve-flor em uma toalha de papel e torça-a para espremer o máximo de umidade possível. (couve-flor precisa estar seco, caso contrário, você acabará com massa mole, impossível de usar como pão de hambúrguer.
Transfira a couve-flor para uma tigela, adicione ovo, mussarela, sal, pimenta e misture bem.
Espalhe a mistura de couve-flor na assadeira forrada e forme-a em 4 rodadas.
Coloque no forno e asse por cerca de 16 minutos até dourar.
Retire e deixe esfriar 10 minutos antes de descascá-los do papel manteiga (cuidado para não quebrá-los!)
Monte o hambúrguer de couve-flor Grelhe os hambúrgueres até ficarem cozidos até o ponto desejado, cerca de 4 minutos de cada lado, para raro médio.
Monte os hambúrgueres com sua escolha de coberturas (tomates, alface, cebola, queijo, etc).



Fritada de Legumes

Ingredientes

Serve 8 porções

- 8 ovos
- 1/4 de xícara de creme de leite
- 2/3 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de pimentão cozido
- 1 xícara de abobrinha cozida
- 1 xícara de couve cozida
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Aqueça a frigideira. Aqueça o óleo na frigideira de ferro fundido de 10 polegadas em fogo médio.
Cozinhe os legumes. Adicione os legumes à frigideira e cozinhe até que fiquem dourados e macios, e qualquer umidade extra esteja cozida.
Faça a mistura dos ovos. Misture os ovos, o creme, o sal e a pimenta em uma tigela grande.
Despeje a mistura de ovos na panela e adicione o queijo. Mexa delicadamente.
Uma fritada leva de 15 a 20 minutos em um forno de 180 °C.
Asse a fritada até que a parte superior fique inchada. Deixe esfriar antes de cortar.



Rissóis de salmão

Ingredientes

Serve 6 porções

- 2 colheres (sopa) de cebola amarela ralada na hora
- 350 g de salmão enlatado escorrido e sem sal
- 1 ovo
- 1/3 xícara de maionese
- 1 xícara de farinha de aveia
- 3/4 de colher de chá de tempero italiano
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1/2 colher de chá de páprica defumada
- 1/4 de colher de chá de pimenta preta
- 3 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Em uma tigela média, misture todos os ingredientes, exceto o azeite. Misture bem, mas não misture demais. Usando as mãos, forme a mistura em hambúrgueres de 1,5 cm de espessura e coloque em uma forma. Os rissóis parecerão molhados e pegajosos. Leve à geladeira por 30 minutos para firmar.
Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os rissóis de salmão à frigideira sem se tocarem e cozinhe por 3-4 minutos, até dourar no fundo. Vire os rissóis e cozinhe por mais 3-4 minutos, até dourar do outro lado.



Bolinhos de Sardinha

Ingredientes

Serve 12 porções

- 170 g de sardinha em óleo escorrido.
- ½ xícara de psyllium
- 4 ovos batidos
- 2 xícaras de coentro
- ½ colher (chá) de sal
- ½ xícara de farinha de coco para a dragagem.
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco para fritar

Modo de preparo

Em uma tigela média, misture as sardinhas com um garfo, até que tudo esteja quebrado em pedaços pequenos.
Agora adicione o sal, o psyllium e os ovos batidos, misture bem e deixe descansar por 5 minutos.
Enquanto isso, você pode lavar e aparar o coentro e pique-o da maneira que desejar. Nesse caso, deixei-o bastante grosseiro, para manter seu sabor distinto em destaque.
Adicione o coentro à tigela e misture bem.
Depois que a massa estiver lisa e esponjosa, comece a formar os rissóis. Deve render 12 rissóis, com cerca de 5 cm de diâmetro e 2,5 cm de espessura.
Mergulhe os rissóis levemente na farinha de coco.
Em uma frigideira pequena de cerâmica ou antiaderente, aqueça 1 colher de sopa de óleo de coco e frite 3 rissóis.
Cozinhe os hambúrgueres de 3 a 4 minutos de cada lado, achatando-os um pouco com uma espátula.
Limpe a panela entre lotes para que a farinha restante não queime.
Deixe os hambúrgueres descansarem em um pedaço de papel toalha até que estejam prontos para servir.
Pode ser servido quente ou frio, pode ser reaquecido no forno



Pão de gergelim

Ingredientes

Serve 8 porções

- 1 xícara de farinha de coco
- ½ xícara de sementes de gergelim + ½ xícara para cobrir os pães
- ½ xícara de psyllium em pó
- 1 xícara de água quente
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 8 claras de ovos

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Primeiro, combine todos os ingredientes secos em uma tigela grande.
Misture bem. No liquidificador, bata as claras em neve até obter uma espuma muito espessa.
Adicione as claras em neve aos ingredientes secos e misture bem com uma colher ou no processador de alimentos.
A massa ainda deve estar quebradiça.
Agora adicione 1 xícara de água fervente à mistura e continue mexendo até formar uma massa mais lisa.
A massa ainda estará um pouco quebradiça, mas permanecerá grudada quando formada em um coque.
Pressione seus pães em um prato onde você derramou o ½ xícara de sementes de gergelim, para que as sementes grudem no topo.
Coloque uma folha de papel vegetal em uma assadeira.
Asse o pão por 30 minutos, deixe esfriar e sirva



Brownie de couve-flor

Ingredientes

Serve 8 porções

- 1 couve-flor pequena (450 g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha / cebolinha picada
- 2 ovos
- 1/4 de colher (chá) de açafrão
- 1/2 colher (chá) de alho em pó
- 1/2 xícara / 50 g de queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1/4 de colher (chá) de fermento em pó
- pitada de sal

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Se você tiver um processador de alimentos, quebre a couve-flor em florzinhas e processe até que se assemelhe ao arroz. Você pode precisar de 2-3 rodadas para isso. Como alternativa, use um ralador de caixa.
Aqueça a couve-flor no micro-ondas por 2 minutos. Espalhe em uma toalha de chá limpa e deixe esfriar um pouco. Em seguida, junte o pano de prato e forme uma bola de couve-flor). Esprema o máximo de umidade possível da couve-flor.
Coloque a couve-flor novamente na tigela, adicione o restante dos ingredientes e misture.
Forme bolas de massa com as mãos e coloque-as em uma assadeira normal plana ou virada para cima, forrada com papel manteiga. Dessa forma, nenhuma umidade fica presa nas laterais e os bolinhos de couve-flor ficam mais nítidos.



Caçarola low carb

Ingredientes

Serve 6 porções

- 2 ovos
- 1/2 xícara de claras de ovo
- 3 xícaras de espinafre congelado, descongelar e drenar o excesso de água.
- 6 fatias de bacon cozido e desintegrado
- 1/2 xícara de cebola roxa picada
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 xícara de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Pulverize uma assadeira 9x13 com spray de cozinha.
Coloque uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione os legumes picados (excluindo o espinafre) na panela. Refogue por alguns minutos até que os vegetais estejam macios.
Adicione os vegetais ao fundo da assadeira. Espalhe os vegetais por todo o prato.
Adicione outra camada, adicione o espinafre.
Bata as claras e os ovos em uma tigela pequena. Tempere com sal e pimenta. Despeje a mistura de ovos sobre os vegetais.
Crie uma camada adicional adicionando o bacon esfarelado e o queijo ralado.
Asse por 35 minutos.
Retire do forno. Deixe esfriar antes de servir.



Fritada de tomate e frango

Ingredientes

Serve 8 porções

- 10 ovos grandes
- 1/2 xícara de creme de leite fresco
- 4 colheres de sopa de manjericão fresco picado ou 4 colheres de chá de manjericão seco, dividido
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta
- 1 pacote de queijo creme, amolecido e em cubos
- 1 xícara de frango cozido desfiado
- 1/2 xícara de tomate seco ao óleo, seco e picado
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, dividido

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela grande, bata os ovos, o creme de leite, 3 colheres de sopa de manjericão, sal e pimenta. Misture o creme de queijo, frango, tomate e 2 colheres de sopa de queijo parmesão.

Aqueça 10 pol. frigideira refratária revestida com spray de cozinha em fogo médio-baixo. Despeje a mistura de ovos, tampe e cozinhe de 8 a 12 minutos ou até quase endurecer. Polvilhe com o queijo parmesão restante.

Asse, descoberto, 12-16 minutos ou até que os ovos estejam completamente endurecidos. Deixe descansar por 5 minutos. Polvilhe com o restante do manjericão, corte em fatias e sirva.



Pimentões recheados

Ingredientes

Serve 8 porções

- 4 pimentões grandes, cortados ao meio longitudinalmente com sementes e os caules internos removidos.
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara de cebola branca
- 1 kg de linguiça de porco
- 2 xícaras de espinafre
- 4 ovos grandes
- 1/4 de colher (chá) de sal e pimenta, cada
- 3/4 xícara de muçarela ralada

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 ° C. Unte levemente uma assadeira 9x13. Disponha os pimentões lado a lado na assadeira untada, corte com o lado para cima. Deixe de lado.

O PREENCHIMENTO

Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 5 minutos para amolecer. Adicione a linguiça e cozinhe até não ficar mais rosa. Misture o espinafre e cozinhe por mais 1-2 minutos até murchar. Retire do fogo. Em uma tigela de tamanho médio, misture os ovos, sal e pimenta. Misture 1/2 xícara de queijo.

MONTAGEM

Coloque a mistura de linguiça uniformemente nos pimentões preparados. Despeje a mistura de ovos por cima da linguiça. Cubra com o restante 1/4 xícara de queijo.

Retorne ao forno e asse por 35-40 minutos adicionais até que o queijo doure.



Hambúrguer caseiro

Ingredientes

Serve 5 porções

- 1 kg de carne com gordura
- 1 sachê de creme de cebola (65 g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture tudo com as mãos, amassando e misturando bem, faça bolinhas com cada parte.
Em seguida, com as mãos, achate as bolinhas para dar formato no hambúrguer, Utilize um moldador ou uma tigelinha para moldar.
Abra um pedaço de plástico filme em uma superfície plana, embale o hambúrguer, em seguida leve ao freezer ou congelador.
Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e coloque o hamburguer.
Doure os 2 lados e sirva!





ALMOÇO & JANTAR

Salada de frango

Ingredientes

Serve 8 porções

- 3 a 4 colheres (sopa) de molho de ervas finas (pág. 57)
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 colher de (sopa) de suco de limão
- 1/4 colher (chá) de pimenta
- 8 xícaras de alface rasgado
- 2 tomates grandes picados
- 1 kg de peitos de frango sem pele, cozidos e em cubos
- 10 tiras de bacon cozidas e desintegradas
- 2 ovos grandes cozidos, cortados em fatias

Modo de preparo

Em uma tigela pequena, misture os 4 primeiros ingredientes, misture bem. Cubra e leve à geladeira até servir. Coloque as verduras em uma tigela grande. Polvilhe com tomate, frango e bacon; decore com ovos. Regue com o molho.



Salada de tacos de frango

Ingredientes:
Serve 8 porções

- 3 colheres (chá) de pimenta em pó
- 1 colher (chá) de cominho em pó, sal e pimenta
- 4 dentes de alho amassados
- 1/2 colher (chá) de pimenta branca, pimenta moída e páprica
- 1/4 de colher (chá) de orégano seco
- 1/4 colher (chá) de flocos de pimenta vermelha esmagados
- 1 kg de peito de frango sem pele e sem osso
- 1 xícara de molho de ervas finas (pág. 57)
- 9 xícaras de alface rasgado
- Coberturas opcionais: abacate fatiado, queijo ralado, tomate picado, cebola verde fatiada e molho para salada.

Modo de preparo

Misture os temperos, esfregue sobre o frango. Coloque em uma panela sob fogão lento. Adicione o molho de ervas finas. Cozinhe, coberto, em 3-4 horas ou até o frango ficar macio. Retire o frango, esfrie um pouco. Fragmente-o em tiras com 2 garfos. Sirva sobre alface e os adicionais conforme desejado.



Omelete de brócolis e queijo

Ingredientes:
Serve 4 porções

- 2 xícaras de brócolis fresco
- 6 ovos grandes
- 1/4 de xícara de leite
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta
- 1/3 xícara de queijo ralado
- 1/3 de xícara de azeitonas gregas sem caroço
- 1 colher (sopa) de azeite
- Queijo raspado
- Salsa fresca picada

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno. Em uma panela grande, coloque a cesta a vapor com mais de 1 polegada de água. Coloque brócolis na cesta. Leve a água para ferver. Reduza o fogo para ferver vapor coberto 4-6 minutos ou até ficar crocante. Em uma tigela grande, bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta. Misture brócolis cozido, queijo ralado e azeitonas. Em uma frigideira, aqueça o óleo em fogo médio, despeje a mistura de ovos. Cozinhe, descoberto, 4-6 minutos ou até que os ovos estejam quase prontos.
Grelhe por 2-4 minutos ou até que os ovos estejam completamente endurecidos. Deixe descansar por 5 minutos. Corte em fatias. Polvilhe com queijo ralado e salsa.



Peito de frango assado

Ingredientes

Serve 8 porções

- 8 metades de peito de frango desossados e sem pele
- ¼ xícara de vinagre de maçã
- 1 alho dente de alho picado
- 1 xícara de molho de tomate fit (pág. 53)
- ½ colher (chá) de gengibre fresco ralado
- ¼ colher (chá) de pimenta do reino moída
- Sal a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 220°C e coloque uma prateleira no meio. Unte levemente uma assadeira 9x13 e reserve. Tempere o frango com alho e sal.
Em uma panela pequena, misture o molho de tomate com o vinagre, gengibre e pimenta preta. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até o molho começar a engrossar.
Coloque os peitos de frango na assadeira preparada. Pincele o frango com o molho dos dois lados.
Cubra com papel alumínio e asse por 15 minutos. Retire o papel alumínio, regue com os sucos e asse por 10 a 15 minutos ou até que fiquem cozidos.
Depois de cozidos, deixe os seios descansarem por dois minutos.
Corte o frango, despeje o suco, polvilhe com sementes de gergelim, coentro picado e sirva.



Frango assado com páprica

Ingredientes

Serve 8 porções

- 8 metades de peito de frango
- 2 colheres (sopa) de páprica doce
- 1 colher (chá) de salsa seca
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho amassados

Modo de preparo

Em uma tigela pequena, misture páprica, o alho, salsa seca, sal e azeite de oliva para criar uma pasta lisa. Pincele cada peito de frango com uma camada uniforme da pasta. Deixe repousar por pelo menos 20 minutos para permitir que o sabor infiltre na carne.
Enquanto isso, defina o forno para assar e coloque uma prateleira no terço superior do forno. Coloque os peitos de frango em uma assadeira forrada com papel alumínio.
Coloque o frango para assar por cerca de 10 minutos, ou até que uma crosta comece a se formar nas bordas.
Vire os peitos e cozinhe-os por mais minutos, até ficarem cozidos. Depois de cozidos, deixe os peitos descansarem por um minuto ou dois antes de servir para permitir que os sucos se distribuam uniformemente pela carne. Polvilhe com salsa picada e sirva.



Bife de lombo com coentro e salsa

Ingredientes

Serve 4 porções

- 500 g de lombo bovino
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta
- 1 xícara de salsa verde
- 1/2 xícara de folhas de coentro frescas
- 1 abacate maduro médio, descascado e picado
- 1 tomate médio, sem sementes e picado

Modo de preparo

Polvilhe o bife com sal e pimenta. Grelhe o bife, coberto, em fogo até que a carne atinja a massa desejada, 6-9 minutos de cada lado. Deixe descansar por 5 minutos.
Enquanto isso, processe a salsa e o coentro em um processador de alimentos até misturar. Bife em fatias finas sobre o grão; sirva com mistura de salsa, abacate e tomate.



Salmão com limão e manjericão

Ingredientes

Serve 4 porções

- 4 filetes de salmão (170 g cada)
- 2 colheres (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de raspas de limão ralado
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de pimenta
- 2 colheres (sopa) de manjericão fresco em fatias finas
- 2 limões médios, em fatias finas

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Coloque o salmão em uma forma 15x10x1. Regue com óleo; polvilhe com raspas de limão, sal, pimenta e 2 colheres de sopa de manjericão, cubra com rodelas de limão.
Asse por 15-20 minutos ou até o peixe começar a lascar facilmente com um garfo. Se desejar, cubra com manjericão.



Ovos mexidos com tomate

Ingredientes

Serve 4 porções

- 8 ovos grandes
- 1/2 colher (chá) de curry em pó
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1/8 colher (chá) de pimenta
- 2 tomates médios, fatiados ou picados

Modo de preparo

Misture os 4 primeiros ingredientes em um recipiente. Coloque em uma frigideira antiaderente grande levemente untada em fogo médio. Despeje a mistura de ovos, cozinhe e mexa até os ovos engrossarem e nenhum ovo líquido permanecer. Sirva com tomates.



Almôndegas keto

Ingredientes

Serve 15 porções

PARA AS ALMÔNDEGAS

- 500 g de carne moída
- 1 dente de alho picado
- 50 g de queijo muçarela ralada
- 50 g de queijo parmesão ralado na hora e mais por servir
- 2 colheres (sopa) de salsa picada na hora
- 1 ovo grande batido
- Sal a gosto
- 1/2 colher (chá) de pimenta do reino moída na hora
- 2 colheres (sopa) azeite extra-virgem

PARA O MOLHO

- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 kg tomates esmagados
- 1 colher (chá) orégano seco
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída na hora

Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture a carne, alho, muçarela, parmesão, salsa, ovo, sal e pimenta. Forme 15 almôndegas.

Em uma frigideira grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione as almôndegas e cozinhe, virando ocasionalmente, até dourar por todos os lados, cerca de 10 minutos. Retire da frigideira e coloque em um prato forrado de papel toalha. Para a mesma frigideira, adicione a cebola e cozinhe até ficar macia, por 5 minutos. Adicione o alho e cozinhe até perfumado, mais 1 minuto. Adicione o tomate e o orégano e tempere com sal e pimenta.

Adicione as almôndegas de volta à frigideira, tampe e cozinhe até o molho engrossar, 15 minutos. Decore com parmesão antes de servir.



Almôndegas alcateia

Ingredientes

Serve 4 porções

- 500 g de carne moída
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 ovo batido levemente
- ¼ xícara de farelo de aveia
- ¼ xícara de queijo ralado
- ⅛ colher (chá) pimenta fresca
- Sal a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C e coloque um rack no meio. Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes com as mãos até combinar.
Umedeça levemente as mãos e enrole as almôndegas em bolas redondas de 2,5 cm (cada um).
Coloque as almôndegas uniformemente com um espaço de 2,5 cm entre cada uma na assadeira preparada e asse por 20 minutos.
Sirva com molho de tomate, cubra com queijo ralado e decore com manjericão fresco.



Frango bruschetta

Ingredientes

Serve 8 porções

- 8 metades de peito de frango desossados e sem pele de corte fino
- Sal a gosto e pimenta preta moída na hora
- 4 dentes de alho picados
- 1 xícara de molho de tomate fit (pág. 53)
- 3 colheres (sopa) de azeite extra-virgem, dividido
- 4 tomates médios, cortados em cubos
- ½ cebola roxa picada
- ⅓ xícara de manjericão fresco picado e mais folhas para decorar
- Vinagre de maçã para acabamento
- Queijo parmesão ralado, para acabamento

Modo de preparo

Tempere o frango dos dois lados com sal, pimenta e alho.
Aqueça 2 colheres de sopa de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o frango à panela e cozinhe até dourar dos dois lados e totalmente cozido, 8 a 10 minutos.
Enquanto o frango cozinha, misture as restantes 1 colher de sopa de azeite, tomate, cebola roxa, alho e manjericão.
Divida a mistura de tomate entre os peitos de frango, colocando uma colher grande por cima. Decore com manjericão adicional, vinagre e parmesão. Sirva imediatamente.



Bife grelhado com cebolinha e salsa

Ingredientes

Serve 10 porções

- 6 dentes de alho ralados
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- 1,5 kg de bife cortado em pedaços de 5 "
- Sal a gosto
- 1 xícara de azeite extra-virgem, e mais para grelhar
- 2 ramos de cebolinha (cerca de 30 cebolinhas)
- 2 pimentões picados

Modo de preparo

Misture o alho e ¾ xícara de vinagre em uma tigela grande. Tempere o bife com sal e transfira para marinar e virar para revestir. Deixe descansar, virando ocasionalmente, 10 a 15 minutos.
Prepare uma grelha para fogo médio-alto, grelha de óleo. Grelhe a cebolinha (certificando-se de organizá-las perpendicularmente através das grades para que não caiam), virando ocasionalmente, até ficar carbonizada e amolecida, por 6 a 8 minutos. Transfira para uma tábua e deixe esfriar um pouco.
Grelhe os bifes até dourar, 3 a 4 minutos por lado. Transfira para a tábua e deixe descansar 10 minutos.
Enquanto isso, corte as raízes da cebolinha e corte em fatias finas. Transfira para uma tigela média e adicione pimentões e o restante de 1 xícara de óleo, 3 colheres de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de sal e misture bem para combinar. Prove e tempere com mais sal, se necessário.
Corte o bife contra o grão em tiras de ¼ " de espessura. Organize em uma travessa e coloque um pouco de cebolinha salsa verde por cima. Sirva salsa verde adicional ao lado.



Peito de frango grelhado com limão

Ingredientes
Serve 8 porções

- 8 metades de peito de frango sem pele
- 1 pedaço de gengibre fresco (2 polegadas), descascado e ralado
- 3 dentes de alho ralado
- 2 limões
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Coentro fresco picado

Modo de preparo

Coloque os peitos de frango entre duas folhas de papel vegetal.
Usando um martelo ou um rolo, bata cada peito de frango a uma espessura uniforme de cerca de 2,5 cm.
Tempere o frango com sal e alho. Em uma tigela grande misture o gengibre, o alho e os limões espremidos. Adicione os peitos de frango, cubra e deixe marinar na geladeira por pelo menos 1 hora (deixe marinar durante a noite para obter um sabor mais intenso).
Aqueça uma grelha ou uma panela de grelhar a fogo médio-alto.
Grelhe até que a parte de baixo esteja dourada e o frango esteja quase na metade, cerca de 5 a 6 minutos. Vire os peitos e grelhe até o frango terminar, cerca de 5 a 6 minutos a mais.
Transfira o frango para uma travessa. Regue com um pouco de azeite e suco de limão. Polvilhe com coentro picado,
sementes de gergelim e pimenta picada, se desejar. Servir!



Bife de lombo com Molho de Abobrinha

Ingredientes

Serve 4 porções

- 500 g de abobrinha, cortada em pedaços de ¼ de polegada (cerca de 5 xícaras)
- ½ xícara de vinagre
- 1 colher (sopa) de orégano picado grosseiramente, além de folhas para servir
- ¼ xícara de azeite e mais para bife
- Sal a gosto, pimenta moída na hora
- 1 kg de bife de lombo bovino

Modo de preparo

Misture a abobrinha, o vinagre, o orégano picado e o ¼ de xícara de óleo em uma tigela média para combinar, tempere com sal e pimenta.
Prepare uma grelha para fogo alto. Enquanto isso, alise seu bife. Cubra uma tábua com um longo pedaço de filme plástico e bife por cima, dobre o bife de plástico para cobrir. Usando o lado liso de um martelo de carne, bata o bife com cerca de ½" de espessura. Seque o bife com toalhas de papel, tempere generosamente com sal e esfregue um pouco de óleo. Grelhe até dourar, cerca de 2 minutos de cada lado para obter uma rara média. Deixe descansar por 5 a 10 minutos, corte ao meio e corte em fatias finas.
Coloque o bife em uma travessa, jogue o molho de abobrinha por cima e sirva!



Marinada de frango grelhado

Ingredientes

Serve 4 porções

- 4 metades de peito de frango desossado e sem pele
- 3 limões espremidos
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de pimenta em pó
- 1 colher (chá) de sálvia seca
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 1 colher (chá) de cominho moído
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo

Em uma tigela pequena, misture suco de limão, azeite, pimenta em pó, sálvia, orégano, cominho e sal. Disponha o frango em um recipiente raso e despeje a marinada sobre ele. Cubra (ou lacre) e deixe marinar por pelo menos 1 hora. Remova o frango da marinada e deixe entrar em temperatura ambiente.

Transfira a marinada em uma panela pequena e leve para ferver em fogo médio-baixo. Cozinhe por 10 minutos ou até reduzir pela metade. Pincele o frango com a marinada.

Se estiver grelhando, pré-aqueça a grelha externa em fogo médio-alto e unte levemente a grade. Grelhe o frango por cerca de 20 minutos (virando na marca de 10 minutos) ou até que esteja cozido.

Coloque os peitos de frango em uma assadeira grande ou em uma assadeira forrada com papel alumínio.

Asse descoberto por 12 minutos, depois vire do outro lado e asse por mais 12 minutos. Depois de cozidos, deixe os peitos descansarem por cinco minutos antes de servir para permitir que os sucos se distribuam uniformemente por toda a carne. Polvilhe com um pouco de sálvia ou orégano e sirva.



Almôndegas de carne grega

Ingredientes

Serve 4 porções

- 500 g de carne moída magra
- 3 colheres (chá) de alho picado
- 4 colheres (sopa) de aveia finamente moída
- 2 colheres (sopa) de orégano fresco picado
- 1 colher (chá) de sal ou a gosto
- 1/2 colher (chá) de pimenta preta ou a gosto
- 1/2 cebola roxa média, ralada
- 1/4 xícara de abobrinha ralada
- 2 colheres (chá) de azeite extra virgem
- 1 xícara de molho de tomate fit (pág. 53)

Modo de preparo

Pré aqueça o forno a 180 °C. Regue uma frigideira grande ou assadeira com azeite de oliva.
Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes (exceto azeite, pepino e tomate) e misture bem. Forma em bolas de 1 polegada e coloque na frigideira preparada ou assadeira.
Asse por 20 minutos ou até dourar e cozer no centro. Sirva almôndegas envolto em uma pita com tomate, alface e molho tomate, ou sirva almôndegas sozinhas para uma refeição fácil.



Bife Marinado com cebola doce

Ingredientes

Serve 7 porções

- 1 cebola doce pequena, ralada grosseiramente
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1 colher (sopa) de azeite e mais para grelhar
- 1 kg de bife, cortado em pedaços de meia polegada
- Sal a gosto e pimenta moída na hora
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada

Modo de preparo

Misture a cebola, o vinagre e o óleo em uma grande sacola plástica que pode ser fechada novamente. Tempere o bife generosamente com sal e pimenta e adicione ao saco. Selar o saco e vire o bife para o revestimento. Deixe marinar por pelo menos 20 minutos ou deixe descansar por 2 horas.
Prepare uma grelha para fogo médio-alto, grelha de óleo. Retire o bife da marinada, seque e grelhe, virando uma vez, até dourar e médio-raro, cerca de 5 minutos. Transfira para uma tábua e deixe descansar 10 minutos. Fatia fina e cubra com cebolinha.



Tilápia com limão e ervas

Ingredientes

Serve 4 porções

- 4 cebolas verdes
- 1 limão pequeno
- 4 colheres (sopa) de manteiga (amolecida)
- 1 colher (sopa) de salsa (picada)
- 3/4 colher (chá) de sal
- 1/8 colher de chá de pimenta preta
- 500 g de filetes de tilápia (4 filetes de tilápia)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte com manteiga uma assadeira rasa de 2 litros a uma assadeira de 3 quartos ou uma assadeira com aros.
Corte as cebolas, mantendo o branco e o verde claro separados dos topos verde-escuros. Esprema 1 colher de sopa de suco de limão em uma tigela pequena. Adicione as raspas de limão ao suco com a manteiga amolecida, a salsa picada, o sal, a pimenta e as partes verde-clara e verde-clara da cebola verde.
Coloque os filetes de tilápia na assadeira preparada, dobrando as pontas mais finas conforme necessário para mantê-las uniformes em espessura. Espalhe a mistura de manteiga sobre os filés de peixe.
Asse os filés de tilápia por cerca de 12 a 15 minutos ou até que o peixe laste facilmente com um garfo.
Decore com as fatias de cebola verde.
Sirva e divirta-se!



Bisteca de porco grelhada

Ingredientes

Serve 10 porções

- 1 kg de bisteca de porco
- suco de 2 limões
- 3 dentes de alho picados ou amassados
- pimenta-do-reino preta moída a gosto
- sal a gosto
- alecrim fresco a gosto
- chimichurri a gosto

Modo de preparo

Coloque as bistecas em uma vasilha e tempere com o suco de limão, o alho, a pimenta, o sal, o alecrim e o chimichurri.
Cubra com filme-plástico e leve à geladeira para marinar por cerca de 4 horas para que a carne fique bem macia e absorva todos os sabores.
Finalize as bistecas na grelha ou na frigideira com azeite e sirva.
Obs: Carne de porco jamais deve ser consumida mal passada.



Lombo de porco grelhado

Ingredientes

Serve 6 porções

- 3/4 xícara (chá) de água
- 1/3 xícara (chá) de cebola picada
- 1/3 xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de pimentada-jamaica moída
- 1 colher (chá) de pimenta vermelha em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 kg de lombo de porco cortado em fatias de 1,5 cm de espessura

Modo de preparo

Um dia antes, bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o lombo de porco, até obter um molho. Em uma vasilha, disponha as fatias de lombo e junte o molho.
Cubra com filme plástico e leve à geladeira até o dia seguinte.
Aqueça uma grelha untada com óleo em fogo médio.
Retire as fatias de lombo e descarte o tempero.
Grelhe por dez minutos, virando na metade do tempo, ou até a carne ficar macia.
Sirva em seguida.





MOLHOS & SALADAS

Salada simples

Ingredientes
Serve 2 porções

- 150 g de brócolis
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 tomate grande ou 3 tomates cerejas
- 1/2 ovo cozido picado (opcional)
- 1/2 pimentão amarelo vermelho
- Azeite, limão, salsa, orégano e pimenta para temperar

Modo de preparo

Cozinhe o brócolis no vapor por cerca de 5 minutos e refogue todos os ingredientes com azeite e ervas para temperar.



Salada da Casa Branca

Ingredientes

Serve 2 porções

- 1/2 pepino
- 1 tomate
- 1/8 cebola roxa
- Alface a vontade

Modo de preparo

Pique todos os ingredientes e misture. Adicione folhas de manjericão picadas para um sabor adicional.



Salada de atum

Ingredientes

Serve 2 porções

- 1/2 lata de atum
- 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1 tomates grande ou 5 tomates cerejas
- 2 folhas de alface
- 1/4 xícara de rúcula
- 2 colheres (sopa) de cenoura picada
- Limão, salda, orégano e azeite para temperar

Modo de preparo

Drene o atum e misture todos os ingredientes.



Salada de repolho

Ingredientes
Serve 2 porções

- 4 xícaras de repolho picado
- 1/8 xícara de cenoura ralada
- 1/4 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de caldo do limão
- 1/2 colher (sopa) de vinagre branco
- 1/4 colher (chá) de sal
- pimenta do reino a gosto
- 1 colher (sopa) de cebola picada

Modo de preparo

Descasque as cenouras e rale-as, em seguida lave o repolho e depois fatie-o, em um recipiente, coloque o restante dos ingredientes e misture bem, coloque o repolho e a cenoura e misture.



Salada de couve

Ingredientes

Serve 2 porções

- 10 folhas de couve cortadas finas
- 1 tomates médio cortado em pequenos cubos
- 1 dentes de alho picado
- 1/2 cebola cortada em pequenos cubos
- 1/2 cebolinha picada
- Orégano
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Azeite
- 1/4 limão

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes em um recipiente, misture e sirva.



Molho de tomate fit

Ingredientes

Serve 3 porções

- Sal a gosto
- 1/2 Cebola Média
- Orégano a gosto
- 1/4 dente de alho
- 250 g de tomates
- 1/2 Colher (sopa) azeite

Modo de preparo

Comece colocando as cebolas e o alho no processador ou no liquidificador, bata até que fiquem bem triturados, em seguida, reserve.
Coloque os tomates lavados em uma panela de pressão e deixe-os cozinhar por cerca de 15 minutos.
Em seguida, coloque os tomates no liquidificador (escorra toda a água) e então bata por dois minutos até que eles fiquem bem moídos.
Passe o tomate batido em uma peneira, em seguida esprema-o para que fique bem coado. Reserve.
Em uma panela antiaderente, coloque o azeite e refogue o creme de cebola e alho.
Depois acrescente o tomate e mexa em fogo médio, apurando o molho por pelo menos 30 minutos. Realize esse processo sem parar, para não queimar.
Assim que o molho ficar bem consistente, acrescente o sal e o orégano e mexa até que fiquem incorporados.
Desligue o fogo. Está pronto.



Molho branco fit

Ingredientes

Serve 2 porções

- 1 colheres (café) de azeite
- 1 copo 100 ml de leite desnatado
- 1/2 cebola pequena picada
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher de queijo ralado light
- 1/2 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio, em seguida, coloque a cebola para dourar.
Acrescente o queijo ralado e misture tudo.
Em um recipiente separado, dissolva o amido de milho com um pouco do leite.
Despeje o leite que sobrou na panela e por fim espere borbulhar.
Antes de levantar completamente a fervura, adicione o amido de milho dissolvido no leite.
Deixe engrossar e desligue o fogo assim que o molho estiver homogêneo e liso.
Tempere com sal e pimenta, caso necessário.
Acrescente a noz-moscada, misture tudo e está pronto.



Molho de alho

Ingredientes

Serve 2 porções

- 1/2 caixinha de creme de leite
- 1 dentes de alho
- Cheiro verde a gosto
- 1/4 suco de limão
- 60 ml de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo

Limpe bem o cheiro verde.
Em seguida, pique o alho e o cheiro verde.
Acrescente dentro de um liquidificador o creme de leite, a salsinha, o alho e o suco de limão.
Ligue o liquidificador e mantenha em velocidade baixa, com ele ligado vá adicionado o azeite em fio para que o molho engrosse.
Depois de colocar todo o azeite, acerte o sal e pronto.



Molho caesar

Ingredientes

Serve 2 porções

- 2/4 de xícara de iogurte natural
- Suco de 1 limão
- 1/2 colher (sobremesa) de mostarda
- 1/2 colher (sobremesa) de azeite
- 1/2 pitada de orégano
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha, adicione o iogurte, a mostarda, o azeite, o suco de limão, o orégano e o sal.
Em seguida, basta misturar bem para incorporar todos os ingredientes.



Molho de ervas finas

Ingredientes

Serve 2 porções

- 1/4 xícara (chá) de azeite
- suco de 1/2 limão siciliano
- 1/2 colher (sopa) de salsa picada
- 1/2 colher (sopa) de manjericão picado
- 1/2 colher (sobremesa) de alecrim

Modo de preparo

Em uma vasilha, coloque a salsa, o manjericão, acrescente o alecrim e amasse bem com a ajuda de um pilão.
Em seguida, adicione o suco de limão siciliano e o azeite.
Misture bem para incorporar todos os ingredientes. Está pronto.

