

# Café da Manhã

## OMELETE

### Ingredientes:

2 ovos de galinha;  
Pitada de sal (à gosto);  
Salsinha e cebolinha (à gosto);  
Cúrcuma e pimenta preta;

### Modo de preparo:

Misture bem os ovos em um prato em seguida adicione os demais ingredientes. Em uma frigideira antiaderente aquecida coloque a massa e deixe dourar os dois lados e sirva-se.

**Porção:** Rende 1 unidade.



# Café da Manhã

## MUFFIN DE CACAU

### Ingredientes:

2 ovos de galinha;  
1 col de sopa de pasta de amendoim;  
1 col de sopa cheia de xilitol;  
1 col de sopa rasa de cacau em pó 100%;  
Pitada de sal;  
1 col de sobremesa de fermento;

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Coloque a massa em formas de silicone individuais, no forno pré aquecido, asse em 180° por 10 minutos.

**Porção: 4 unidades, consumir 1.**



# Café da Manhã

## FAROFA DE BANANA COM CASTANHA



### Ingredientes:

1 banana;  
1 ovo de galinha;  
Canela a gosto;  
2 Castanhas do Pará cortadas grosseiramente;

### Modo de preparo:

Corte a banana em rodelas, em uma frigideira antiaderente aquecida coloque as rodelas da banana e adicione o ovo, misture bem, inclua a canela e as castanhas, assim que o ovo estiver pronto, sirva-se.

**Porção: Rende 1 unidade.**

# Café da Manhã

## PANQUECA DE BANANA

### Ingredientes:

1 ovo de galinha;  
1 col de sopa de farelo de aveia;  
1 banana média;  
Canela e cacau à gosto;

### Modo de preparo:

Amasse a banana, misture os ovos e os demais ingredientes. Em uma frigideira antiaderente aquecida coloque a massa, deixe em fogo baixo com tampa. Cozinhe e depois vire para finalizar o cozimento do outro lado (sem a tampa). Sirva-se.

**Porção: Rende 1 unidade.**



# Café da Manhã

## OVOS CROCANTES

### Ingredientes:

2 ovos de galinha;

1 col de sopa de farinha de linhaça e/ou chia;

Temperos à gosto (sal, páprica, açafrão, orégano, etc);

### Modo de preparo:

Pré aqueça a frigideira. Coloque as sementes em todo seu fundo para formar uma “panqueca” de sementes. Deixe dar uma crocância e jogue os dois ovos por cima com cuidado. Deixe o fogo baixo e tampe a frigideira – deixe até cozinhar os ovos.

**Porção:** Rende 1 unidade.



# Café da Manhã

## PÃO DE OMELETE

### Ingredientes:

6 a 8 ovos;  
2 alhos poro pequenos picados;  
150g tomates cereja fatiados;  
Pimenta do reino, sal, e ervas a gosto;  
1 col de sopa de queijo ralado;  
1 colher de sopa de fermento químico;

### Modo de preparo:

Pré aqueça o forno a 180 graus. Bata bem os ovos, até espumar, adicione e misture os ingredientes, deixando o fermento por último. Unte a forma de pão inglês, despeje o tudo e leve para assar por uns 30 minutos. Desligue o forno e deixe baixar, não tire imediatamente.

**Porção: Rende 1 bolinho grande. Consumir 1 fatia de 3 dedos.**





# Café da Manhã

## PÃO DE SEMENTES

### Ingredientes:

1 ovo de galinha;  
1 col de sopa água;  
½ colher de sopa chia;  
½ colher de sopa farinha de amêndoas;  
1 col de chá de psyllium;  
1 col de café de fermento;  
Tempero a gosto (sal, orégano, alho, cebola desidratada, páprica);

### Modo de preparo:

Colocar em frigideira bem pequena e polvilhar mais sementes por cima. Fogo bem baixinho e frigideira tapada. Dourar dos dois lados. Pode recheiar com 1 fatia de queijo branco sem lactose.

**Porção:** Rende uma unidade.

# Café da Manhã

## PÃO DE LEITE EM PÓ

### Ingredientes:

1 ovo;  
1 col de sopa de leite em pó desnatado;  
1 col de sopa de farinha de amêndoas;  
Pitada de sal;  
1/2 col chá de fermento químico;

### Modo de preparo:

Em uma tigela, misture tudo com uma espátula. Leve para assar em forma de silicone de cupcake ou em mini formas para pães. Forno pré-aquecido 180 graus por no máximo 15 minutos.

**Porção: Rende duas unidades, consumir 1.**



# Café da Manhã

## BOLINHO DE AVEIA DE MICRO-ONDAS

### Ingredientes:

1 ovo de galinha;

½ colher de sopa de azeite de oliva;

1 colher cheia de sopa de farinha de aveia;

1 colher de café de fermento;

Sal a gosto;

Recheio a gosto (1 colher de requeijão zero lactose, queijo zero lactose, orégano, cottage zero lactose);

### Modo de preparo:

Misture o ovo, azeite, farinha, fermento e sal até ficar homogêneo. Em uma caneca unte com azeite de oliva. Coloque metade da massa, recheie com o que preferir (ex: 1 quadradinho de queijo + orégano) e finalize com o resto da massa. Leve ao micro por 1 minuto e 30 segundos, ou leve para assar em fôrma de silicone de cupcake ou em mini formas para pães. Forno pré-aquecido 180 graus por no máximo 15 minutos.

**Porção:** Rende 1 unidade.



# Café da Manhã

## BOLINHO DE MILHO DE FRIGIDEIRA

### Ingredientes

1 ovo de galinha;  
2 Gotinhas de essência de baunilha;  
1 col de sopa de farinha de milho fina;  
2 colheres de sopa de água;  
1 colher de chá de xilitol;  
1 colher de cafezinho de fermento;

### Modo de preparo:

Bata bem o ovo com um garfo, coloque a essência mexa bem junte a farinha, água e por último o fermento. Coloque numa frigideira antiaderente e tampe (fogo baixo). Quando as bordas estiverem durinhas vire.

**Porção:** Rende 1 unidade.



# Café da Manhã

## PÃO NUTRITIVO DE CÚRCUMA



### Ingredientes:

5 ovos;  
2 col de sopa de azeite de oliva;  
5 col de sopa de farinha de amêndoas;  
5 col de sopa de farinha de grão-de-bico;  
2 col de sopa de psyllium (opcional);  
1 col de sopa de parmesão ralado;  
1/2 col de café de sal;  
1 col de sopa de cúrcuma;  
1 col de sobremesa de fermento químico;

### Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos e o azeite e em seguida adicione o psyllium, parmesão e a cúrcuma. Bata novamente até que a mistura estiver homogênea, acrescente o fermento e misture. Unte a forma com azeite de oliva e um guardanapo para espalhar e tirar o excesso, coloque a massa no forno e adicione o gergelim preto por cima da massa e leve ao forno a 180°C por 20 minutos.

**Porção: Um pão grande, consumir 1 fatia (1 dedo).**

# Café da Manhã

## PASTELZINHO ASSADO



### Ingredientes:

120g de farinha de aveia;  
10 colheres de sopa de creme de leite;  
Sal a gosto;

### Modo de preparo:

Misture a farinha de aveia, sal e o creme de leite aos poucos, vá mexendo até ficar uma massa homogênea que não gruda nas mãos. Faça um recheio com frango desfiado ou queijo branco. Abra a massa em um plástico filme. Com uma tijelinha redonda faça os pasteizinhos, coloque um pouco do recheio no centro e dobre a massa. Com um garfo feche os pastéis. Coloque em um tabuleiro e pincele com uma gema e leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos.

**Porção: 2 pasteizinhos grandes, consumir 1 unidade.**

# Café da Manhã

## MUFFIN PROTEICO DE QUINOA



### Ingredientes:

4 ovos;  
2 xícaras de quinoa cozida;  
½ xícara de gergelim ou chia;  
2 col de azeite de oliva;  
1 col de sopa de salsa, cebola e alho desidratado;  
1 col de sopa de fermento químico;  
Sal e pimenta à gosto;  
40g de queijo minas em cubos;

### Modo de preparo:

Misture tudo bem, coloque nas forminhas e recheie com o queijo. Coloque no forno a 180°C por 40 minutos.

**Porção: 6 unidades, consumir 1 unidade.**

# Café da Manhã

## WAFFLE LOW CARB



### Ingredientes massa:

½ xíc de farinha de amêndoas;  
1 col de sopa de eritritol ou xilitol;  
1 col de chá de psyllium;  
25ml de leite vegetal;  
1 pitada de sal;  
1 ovo de galinha;

### Modo de preparo:

Em uma vasilha bata os ovos, acrescente o adoçante, as farinhas e o leite vegetal aos poucos. Aqueça bem a máquina de waffles e coloque a massa! Pode ser na frigideira mas não ficará crocante como na máquina!

**Porção: 2 unidades, consumir 1 unidade.**

# Café da Manhã

## PÃO DE BANANA VERDE



### Ingredientes:

2 xícaras de farinha de banana verde;  
2 xícaras de água morna (ou leite);  
2 ovos;  
1/3 de xícara de azeite de oliva;  
1 col de café de sal;  
2 saquinhos de fermento para pão (15g cada);  
3 colheres de adoçante xilitol ou stévia;

### Modo de preparo:

Misture tudo e bata no liquidificador. Leve em uma forma polvilhada e deixe repousando por 1 hora (até dobrar o volume). Leve ao forno pré aquecido por 180° por 20 minutos.

**Porção: 1 unidade grande, consumir 1 fatia (1 dedo).**

# Café da Manhã

## PÃO LOW CARB



### Ingredientes:

2 ovos;  
1 col sopa de mel;  
2 col sopa de água;  
3 col sopa de farinha de amêndoas ou de outra oleaginosa;  
1 col sopa de farinha de linhaça;  
1 col sopa de farinha de aveia sem glúten;  
1/2 col chá de sal;  
1 col chá de fermento para bolo;

### Modo de preparo:

Bata bem os ovos, o mel e a água até espumar (use um batedor de arames), depois acrescente os demais ingredientes. Leve para assar em fôrma de bolo inglês pequena (15 cm) e asse em forno pré-aquecido 180° por uns 20 minutos aproximadamente.

**Porção: 1 unidade grande, consumir 1 fatia (1 dedo).**

# Café da Manhã

## PÃO DE MICRO-ONDAS

### Ingredientes:

1 ovo;  
1 col sopa de farelo de aveia;  
1 col sopa de iogurte desnatado ou água;  
1 col café de fermento químico;  
Temperos naturais à gosto;

### Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes e misture bem com um garfo ou mixer. Coloque em uma pequena travessa (não é preciso untar). Leve ao micro-ondas na potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos.

**Porção: 1 unidade, consumir com 1 fatia de queijo branco.**



# Café da Manhã

## PUDIM DE CHIA

.....

### Ingredientes:

1 colher de sopa cheia de chia;  
150ml de leite de amêndoas/castanhas/coco;  
2 gotas de essência de baunilha (à gosto);

### Modo de preparo:

Coloque as sementes de chia junto com o leite vegetal e o extrato de baunilha em uma tigela que deverá tampar. A seguir agite tudo muito bem para que se misture perfeitamente. Depois disso a tigela deve ser colocada na geladeira para que passe uma noite toda pegando sabor e textura. No dia seguinte, quando desejar tomar seu pudim de chia deverá uns minutinhos antes, mexer ou chacoalhar bem para finalizar o pudim. Ao comer adicione uma porção de fruta.

**Porção:** Rende 1 porção.

