

# Almoço

## PANQUECA DE CLARAS



### Ingredientes:

5 claras;  
75ml de água;  
1/3 xícara de farinha de aveia;  
1 col de sopa de azeite de oliva;  
1 col de sopa de sal;  
1 col de sopa de cúrcuma;

### Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e bata com um fouet. Retire o excesso de espuma com uma colher. Pegue uma frigideira antiaderente e aqueça em fogo baixo. Coloque uma porção da massa, manuseando a frigideira para que ela preencha todo o fundo. Quando dourar, retire e cubra com um pano levemente umedecido. Repita a operação até acabar a massa. Recheie com carne de patinho, frango ou ricota.

**Porção:** Rende 3 panquecas, consumir 1 unidade.

# Almoço

## MOLHO DE TOMATE CASEIRO



### Ingredientes:

1kg de tomate italiano ou comum bem maduros;  
2 cebolas cortadas em pedaços bem pequenos;  
5 dentes de alho;  
1 xícara de salsinha e cebolinha picadas;  
Manjericão, cominho e curry à gosto;  
1 col de chá de sal;  
1 col de cá de pimenta;  
½ xícara de chá de água;

### Modo de preparo:

Corte os tomates ao meio para retirar a semente e a parte branca. Em seguida corte em tamanhos menores o tomate para bater no liquidificador, adicione a água para bater e os demais ingredientes. Leve o molho em uma panela em fogo médio por cerca de 20 minutos para engrossar. Após o molho estará pronto, podendo ser congelado em porções.

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

# Almoço

## LASANHA DE BERINJELA E PATINHO

### Ingredientes:

3 berinjelas cortadas em fatias de comprimento;  
500g de patinho moído com molho de tomate caseiro;  
Temperos naturais à gosto (sal, pimenta, curry, cominho);  
4 fatias de queijo mussarela;

### Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C (temperatura média-alta). Para montar a lasanha: num refratário distribua uma camada fina de carne moída ensopada (apenas para cobrir o fundo do refratário), disponha as fatias de berinjela, uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada fina de carne moída ensopada, irá fazendo camadas até completar o refratário. Cubra a última camada e polvilhe com queijo. Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos, ou até gratinar. Sirva a seguir.

**Porção:** Rende um refratário médio, consumir um pedaço do tamanho da palma da mão.



# Almoço

## ALMÔNDEGAS ASSADAS



### Ingredientes:

500g de patinho moído;  
1 cebola picada;  
3 dentes de alho amassados;  
1 ovo;

Temperos naturais à gosto (sal, pimenta, curry, cominho, raspas de limão, gengibre);

### Modo de preparo:

Junte os ingredientes. Misture com as mãos até formar uma massa homogênea. Enrole as almôndegas e leve ao freezer por 30 minutos. Passe para uma fôrma e asse em forno médio até dourar ou na air fryer.

**Porção:** Rende 10 unidades, consumir duas unidades.

# Almoço

## ARROZ DE COUVE-FLOR



### Ingredientes:

½ couve-flor;  
½ xícara (chá) de cebola ralada;  
1 dente de alho amassado;  
Sal e pimenta do reino a gosto;  
1 col de sopa de salsinha picada;

### Modo de preparo:

Lave a couve-flor em água fria e seque bem. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho em ½ colher de azeite de oliva até que a cebola esteja transparente. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe salsinha e sirva.

**Porção:** Rende um refratário pequeno, consumir 2 colheres de sopa.

# Almoço

## ABÓBORA ASSADA



### Ingredientes:

½ abóbora pequena cortada em fatia (2 dedos);  
1 col de sopa de azeite de oliva extra virgem;  
Sal, pimenta e curry;  
Cominho;  
Gengibre;

### Modo de preparo:

Tempere a abóbora com todos os ingredientes acima.  
Coloque em uma forma e asse até dourar.

**Porção: Rende 5 fatias, consumir 1 fatia por refeição.**

# Almoço

## ROLINHO DE BERINJELA COM FRANGO DESFIADO



### Ingredientes:

2 peitos de frango cozido e desfiado;

Sal, pimenta-do-reino, alho, cebola e cheiro-verde a gosto;

1kg de berinjela fatiada e amolecidas em uma frigideira com um pouco de água;

1/2 xícara (chá) de molho de tomate caseiro;

2 col de sopa rasas de queijo parmesão ralado;

### Modo de preparo:

Tempere o frango com sal, pimenta, alho, cebola e cheiro-verde.

Corte as berinjelas em fatias não muito grossas. Enrole o frango desfiado na berinjela e coloque todos, lado a lado, em uma fôrma.

Regue com o molho de tomate caseiro e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos.

**Porção: Rende em média 15 unidades, consumir no máximo uma unidade por refeição.**

# Almoço

## TOMATES RECHEADOS



### Ingredientes:

1 tomate médio;

Proteína que quiser (carne moída, frango desfiado, atum, ricota);

Temperos naturais opcionais (sal, pimenta, curry, cominho);

### Modo de preparo:

Tire a tampa do tomate e ter o miolo. Recheie com a proteína de sua preferência e coloque  $\frac{1}{4}$  de fatia de mussarela por cima. Adicione orégano. Leve ao forno por 10 minutinhos, isso depende da potência de forno (levei a 185°C) e está pronto.

**Porção:** Rende 1 unidade.

# Almoço

## ESPAGUETTE DE ABOBRINHA

### Ingredientes:

1 abobrinha;

½ tomate;

2 col de sopa de água;

Temperos naturais à gosto (sal, pimenta, curry, cominho);

### Modo de preparo:

Em primeiro lugar, lave e seque as abobrinhas. Com auxílio de um fatiador de legumes, fatie as abobrinhas em formato de espaguete. Adicione os demais ingredientes em uma panela e refogue. Sirva-se com carne ou frango.

**Porção:** Rende 1 porção.



# Almoço

## TORTA SALGADA LOW CARB



### Ingredientes

300g de frango cozido e desfiado;  
Temperos à gosto: alho, açafrão, páprica, pimenta-do-reino;  
2 ovos inteiros;  
1 iogurte desnatado (170 g);  
4 col de sopa de queijo cottage 0%;  
Sal à gosto;  
Salsinha picada à gosto;

### Modo de preparo:

Misture o frango desfiado com os temperos e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o iogurte, cottage e sal à gosto. Coloque metade desse líquido numa forma retangular. Por cima da massa espalhe o frango. Por cima do frango derrame o restante do líquido, e polvilhe salsinha picada. Leve ao forno à 200°C até dourar.

**Porção:** Rende um refratário médio, consumir um pedaço do tamanho da palma da mão.

# Almoço

## TORTA DE ATUM LOW CARB



### Ingredientes:

3 ovos;  
150g de creme de leite;  
2 fatias de mussarela;  
1 col de chá de fermento em pó;  
1 pitada de sal;

### Recheio:

1 lata de atum bem escorrido;  
1/2 cebola picada;  
1 tomate pequeno picado;  
Azeitonas picadas a gosto;

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes do recheio e reserve. No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Coloque metade da massa em um refratário untado, distribua todo o recheio em cima e complete com o resto da massa. Salpique queijo ralado. Levar ao forno pré aquecido por 35 min ou até dourar.

**Porção:** Rende um refratário médio, consumir um pedaço do tamanho da palma da mão.

# Almoço

## TORTA LOW CARB DE LIQUIDIFICADOR



### Ingredientes:

1 + ½ xícara (de chá) brócolis cozidos;  
½ cebola roxa grande;  
1 dente de alho grande;  
100g de cottage;  
2 ovos;  
1 kg peito de frango cozido e desfiado;  
1 col de sopa de cenoura ralada;  
Cheiro verde e temperos naturais à gosto;

### Modo de preparo:

Processe no liquidificador o brócolis cozido, a cebola, o alho, o cottage e os ovos. Passe essa mistura pra uma vasilha e misture os outros ingredientes. Coloque num refratário untado com azeite de oliva (ou numa forma de fundo removível forrado com papel manteiga) e finalize polvilhando parmesão (1/2 saquinho), tomate e orégano. Forno pré-aquecido a 180 graus por uns 30 minutos ou até o queijo dourar.

**Porção:** Rende um refratário médio, consumir um pedaço do tamanho da palma da mão.

# Almoço

## QUICHE DE BRÓCOLIS SEM GLÚTEN



### Ingredientes:

1 ovo;  
100g de farinha de grão de bico;  
1 pitada de sal;

Em uma vasilha coloque a farinha de grão de bico, o ovo e sal a gosto, mistura com a mão, abra a massa na forma, e reserve, não precisa untar. Usei de 18cm.

### Recheio:

1 ovo;  
250g de brócolis cru picado;  
2 col de sopa de cottage;  
2 col de sopa de queijo parmesão ralado;  
Sal e temperos a gosto;

### Modo de preparo:

Em uma vasilha coloque todos os ingredientes, misture com um garfo, coloque o recheio sobre a massa, salpique queijo ralado por cima e leve ao forno e asse por 25 minutos.

**Porção:** Rende um refratário médio, consumir um pedaço.

# Almoço

## BOLINHA DE FRANGO LOW CARB



### Ingredientes massa:

600 g peito de frango;  
3 claras;  
½ xícara de salsinha picada;  
2 dentes de alho;  
1 litro água;  
1 col de sopa de farinha de aveia;  
Sal, pimenta e temperos naturais à gosto;

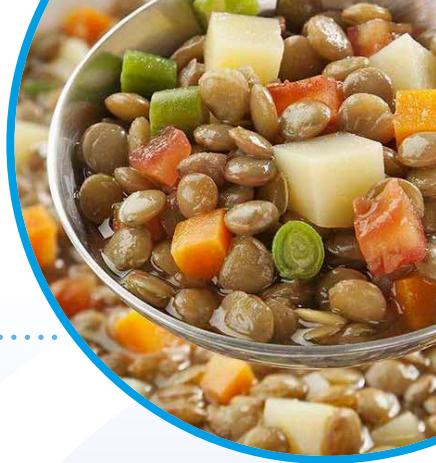
### Modo de preparo:

Cozinhe o frango em 1 litro de água. Escorra e reserve o líquido. Bata o frango e o alho no processador ou no liquidificador com 2 colheres de sopa do caldo que sobrou. Em um recipiente, junte as claras, a massa de frango, a farinha e os temperos até formar uma massa. Se precisar, adicione um pouquinho mais de caldo de frango. Distribua as bolinhas em uma forma e leve para assar em forno pré-aquecido em 180°C por 30 minutos, ou na fritadeira elétrica até dourar.

**Porção:** Rende 10 unidades, consumir duas unidades.

# Almoço

## LENTILHA COM LEGUMES



### Ingredientes:

2 xícaras lentilhas cozidas;  
1 cebola média picada em cubos;  
2 dentes de alho picados;  
½ pimentão vermelho picado em cubos;  
½ pimentão verde picado em cubos;  
1 cenoura picada em cubos;  
2 tomates picados em cubos;  
2 xícaras água;  
1 col de sopa de azeite de oliva;  
Sal, pimenta do reino, coentro a gosto;

### Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Coloque a cenoura e deixe cozinhar por alguns minutos, se necessário adicione um pouco de água. Quando a cenoura estiver quase cozida, adicione os pimentões, os tomates, as lentilhas e a água. Tempere com sal e pimenta do reino. Deixe ferver, se precisar coloque mais água.

**Porção:** Rende uma panela, consumir 1 concha pequena.

# Almoço

## QUIBE DE ABÓBORA



### Ingredientes:

1 cebola pequena ralada;  
1 1/2 colher de chá de sal;  
1 1/2 colher de chá de pimenta;  
3 colheres de sopa de azeite de oliva;  
500g de abóbora cozida e amassada;  
250g de trigo para quibe;

### Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora com água e sal até amolecer. Escorra, amasse bem e reserve. Lave o trigo para quibe e deixe-o de molho na água por, no mínimo, 2 horas. Depois, o esprema com as mãos, deixando- úmido, e junte com a abóbora, cebola, sal e pimenta. Amasse bem a mistura, acrescente óleo e amasse novamente. Com as mãos, forme os quibes e os acomode em uma forma, cobrindo-a com papel alumínio. Leve ao forno médio por cerca de 20 minutos. Por fim, tire o papel e deixe dourar por mais 10 minutos.

**Porção:** Rende 10 unidades, consumir duas unidades.

# Almoço

## BERINJELA EMPANADA

### Ingredientes:

1 berinjela;

2 ovos batidos;

3 col de sopa de farinha de linhaça;

1 col de sopa de parmesão;

Salsinha desidratada, pimenta preta e alhó em pó a gosto.

### Modo de preparo:

Corte as berinjelas em fatias. Para empanar passe no ovo batido e na mistura. Faça o mesmo processo em todos. Leve ao forno pré-aquecido 180 graus por mais ou menos 20-25 min.

**Porção: Consumir ¼ da receita.**

