

Acompanhamentos



Receitas

- 1 - Abobrinha Recheada com Ricota Temperada e Tomates Secos
- 2 - Salada de Couve com Abacate, Nozes e Toque Cítrico
- 3 - Purê de Mandioquinha com Alho Refogado e Cebolinha
- 4 - Omelete de Espinafre com Queijo Branco
- 5 - Berinjela Grelhada com Molho de Tahine Cítrico
- 6 - Mix de Legumes Assados com Alecrim e Toque de Alho
- 7 - Tomate Recheado com Atum e Cottage
- 8 - Couve-flor Gratinada com Parmesão e Creme Leve
- 9 - Brócolis Salteado com Alho e Castanha-do-Pará
- 10 - Creme de Abóbora com Gengibre e Coco Light
- 11 - Maionese Fit de Banana Verde com Limão e Mostarda
- 12 - Farofa Crocante de Sementes Funcionais
- 13 - Pão de Frigideira Low Carb com Chia e Linhaça
- 14 - Maionese de Abacate
- 15 - Batata-Doce Assada em Cubos com Páprica e Alecrim

Abobrinha Recheada com Ricota Temperada e Tomates Secos

Ingredientes

- 1 abobrinha média cortada ao meio no sentido do comprimento
- 3 colheres (sopa) de ricota amassada
- 1 colher (chá) de tomate seco picado (preferencialmente sem óleo)
- 1 colher (chá) de salsinha fresca picada
- 1 pitada de alho em pó ou 1/2 dente de alho ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano seco a gosto
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Retire o miolo da abobrinha com uma colher, formando uma "canoa", e reserve parte desse miolo picado. Misture a ricota com o tomate seco, o miolo picado, alho, salsinha, orégano, sal e pimenta. Recheie as metades da abobrinha com essa mistura, regue com um fio de azeite. Coloque numa assadeira e leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até a abobrinha ficar macia e levemente dourada por cima.



Salada de Couve com Abacate, Nozes e Toque Cítrico

Ingredientes

- 1 xícara (bem compactada) de couve-manteiga finamente fatiada
- 2 colheres (sopa) de abacate maduro em cubos
- 1 colher (sopa) de nozes picadas (ou castanha-do-pará para variar)
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino moída na hora (opcional)
- Raspas de limão (opcional, para frescor extra)
- Para uma versão ainda mais nutritiva, adicione uma colher (chá) de sementes de chia ou linhaça dourada.

Modo de Preparo

Coloque a couve em um bowl, adicione o suco de limão, o azeite e o sal. Massageie bem com as mãos por 1-2 minutos até que fique mais macia e de cor mais intensa. Adicione os cubos de abacate e as nozes picadas. Finalize com pimenta-do-reino e raspas de limão, se desejar. Misture delicadamente e sirva imediatamente.



Purê de Mandioquinha com Alho Refogado e Cebolinha

Ingredientes

- 1 mandioquinha pequena (cerca de 100g) cozida e amassada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho pequeno picado ou ralado
- 1 colher (sopa) de cebolinha fresca picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto (Opcional)
- 1 colher (sopa) de água ou leite vegetal sem açúcar para deixar o purê mais leve

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue o alho até dourar levemente. Adicione a mandioquinha amassada, misture bem e vá ajustando a textura com água ou leite vegetal, se desejar. Tempere com sal e pimenta a gosto. Desligue o fogo, misture a cebolinha e sirva quente.



Omelete de Espinafre com Queijo Branco

Ingredientes

- 2 ovos inteiros (ou 1 ovo + 2 claras, para reduzir gordura e calorias)
- 1/2 xícara de espinafre refogado e bem escorrido
- 1 fatia fina de queijo branco ou 2 colheres de sopa de ricota ou cottage para menos gordura
- 1 colher (chá) de cebolinha picada (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 fio de azeite de oliva extravirgem para untar

Modo de Preparo

Bata os ovos com sal, pimenta e a cebolinha (se usar). Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite. Despeje os ovos batidos e, assim que começarem a firmar, adicione o espinafre e o queijo branco por cima. Dobre a omelete ao meio e deixe cozinhar por mais 1-2 minutos, até o queijo amolecer. Sirva quente, com uma salada leve como acompanhamento.



Berinjela Grelhada com Molho de Tahine Cítrico

Ingredientes

- 1/2 berinjela média cortada em rodela finas
- 1 colher (chá) de tahine (pasta de gergelim)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de água filtrada (para suavizar o tahine)
- 1 fio de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou hortelã picada para finalizar (opcional)

Modo de Preparo

Grelhe as rodela de berinjela com um fio de azeite em frigideira ou grelha antiaderente, até ficarem macias e levemente douradas dos dois lados. Misture o tahine com o suco de limão, a água, uma pitada de sal e mexa até virar um molho cremoso e leve. Ajuste a textura com mais água se necessário. Sirva a berinjela com o molho por cima e finalize com pimenta-do-reino e ervas frescas.

Mix de Legumes Assados com Alecrim e Toque de Alho

Ingredientes

- 1 xícara de abobrinha em cubos
- 1/2 cenoura média em rodela finas ou em meia-lua
- 1/2 cebola roxa ou branca em pétalas grossas
- 1 dente de alho picado ou amassado (opcional, para sabor)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 ramo pequeno de alecrim fresco (ou 1/2 colher de chá seco)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto (Opcional)
- Um toque de páprica defumada ou cúrcuma para cor e antioxidantes

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Em um bowl, misture todos os legumes com o azeite, alho, alecrim, sal, pimenta e temperos opcionais. Distribua em uma assadeira antiaderente ou forrada com papel manteiga, em uma única camada. Asse por 20 a 25 minutos, mexendo na metade do tempo, até os legumes ficarem dourados e macios por fora, porém al dente por dentro. Sirva como acompanhamento leve ou base para uma salada morna com proteínas magras.



Tomate Recheado com Atum e Cottage

Ingredientes

- 1 tomate grande e firme (tipo italiano ou caqui)
- 1 colher (sopa) bem cheia de atum em água (escorrido)
- 1 colher (sopa) de cottage (ou ricota cremosa light)
- 1 colher (chá) de cebolinha picada
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 fio de azeite de oliva extravirgem (opcional)
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de semente de chia ou linhaça para mais fibras

Modo de Preparo

Corte a parte superior do tomate e retire cuidadosamente o miolo com uma colher. Misture o atum, o cottage, a cebolinha, o sal, a pimenta e as sementes (se usar). Recheie o tomate com essa mistura e coloque em uma assadeira. Regue com um fio de azeite (se desejar) e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 10 a 15 minutos, até o tomate amolecer levemente e o recheio aquecer. Sirva quente ou morno, como entrada ou acompanhamento leve. Você pode fazer variações usando frango desfiado, claras mexidas ou cogumelos salteados no lugar do atum.



Couve-flor Gratinada com Parmesão e Creme Leve

Ingredientes

- 1 xícara de couve-flor cozida no vapor e picada grosseiramente
- 1 colher (sopa) de parmesão ralado light
- 1 colher (chá) de creme de leite light ou iogurte natural desnatado
- 1 pitada de noz-moscada (opcional, realça o sabor)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de farelo de aveia ou farinha de amêndoas para dar leve crocância

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Misture a couve-flor já cozida com o creme de leite ou iogurte, sal, pimenta e noz-moscada. Transfira para um ramequim ou refratário pequeno, salpique o parmesão por cima e, se quiser, finalize com o farelo/farinha. Leve ao forno ou airfryer por cerca de 10 a 15 minutos, até dourar e borbulhar. Para um toque extra de sabor e proteína, adicione pedacinhos de frango desfiado ou cogumelos refogados ao recheio. Use couve-flor no vapor em vez de fervida, para manter a textura e reduzir umidade.



Brócolis Salteado com Alho e Castanha-do-Pará

Ingredientes

- 1 xícara de brócolis cozido no vapor (de preferência, al dente)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 1 castanha-do-pará média picada ou laminada
- 1 dente pequeno de alho picado ou fatiado fino
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- (Opcional) raspas de limão ou gotas de suco para um toque cítrico e fresco

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente e doure rapidamente o alho em fogo baixo, sem queimar. Adicione o brócolis e refogue por 2 a 3 minutos, mexendo para envolver bem no azeite e no alho. Acrescente a castanha picada e salteie por mais 1 minuto. Ajuste o sal e finalize com pimenta-do-reino e raspas de limão, se desejar. Sirva quente. Para mais saciedade com poucas calorias, adicione folhas de espinafre junto ao brócolis no final do refogado. Também fica ótimo com couve-flor, vagem ou abobrinha como variação.



Creme de Abóbora com Gengibre e Coco Light

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abóbora japonesa ou cabotiá cozida no vapor
- 1/4 xícara (chá) de água quente (ou caldo de legumes caseiro)
- 1 colher (sopa) de leite de coco light
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (opcional, para refogar)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar (opcional)

Modo de Preparo

Refogue rapidamente o gengibre ralado em um fio de azeite (opcional) para liberar o aroma. Junte a abóbora cozida, a água quente e o leite de coco. Bata tudo com mixer ou no liquidificador até obter um creme liso e cremoso. Ajuste o sal e a pimenta. Aqueça se necessário e sirva morno, finalizando com salsinha picada.



Maionese Fit de Banana Verde com Limão e Mostarda

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde cremosa (preferencialmente morna ou em temperatura ambiente)
- 1 a 2 colheres (sopa) de limão espremido ou vinagre de maçã orgânico
- 2 colheres (sopa) de mostarda amarela ou dijon sem açúcar
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem (opcional para baixar caloria, mas dá sabor e brilho)
- 1/4 colher (chá) de sal marinho ou sal rosa
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora
- 1 a 2 colheres (sopa) de água filtrada ou caldo de legumes caseiro, se necessário para ajustar a cremosidade

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes com mixer, liquidificador ou fouet até obter um creme liso, brilhante e aerado. Ajuste o sal, acidez e textura conforme preferir. Sirva gelado. Pode ser utilizado como base para salpicão ou frango desfiado ou para acompanhar saladas, legumes grelhados e sanduíches low carb.



Farofa Crocante de Sementes Funcionais

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol (sem sal)
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora (sem casca)
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1 colher (chá) de alecrim seco triturado
- 1/2 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 pitada de pimenta caiena ou pimenta-do-reino moída
- 1 pitada de sal marinho ou sal rosa
- Opcional: 1 colher (chá) de gergelim branco ou preto para textura
- Opcional: gotas de limão desidratado em pó ou raspas de limão seco (para realçar sabor)

Modo de Preparo

Em uma frigideira antiaderente, torra levemente as sementes de girassol e abóbora por 2 a 3 minutos, mexendo sempre, até soltarem aroma. Desligue o fogo e adicione as sementes de linhaça, chia e os temperos secos (cúrcuma, alecrim, pimenta e sal). Misture bem até que os sabores estejam incorporados e as sementes fiquem levemente crocantes. Você pode utilizar sobre saladas, sopas, cremes, purês, omeletes, iogurtes ou até como “crunch” em snacks doces low carb. Pode também substituir farinhas em coberturas crocantes para legumes assados.



Pão de Frigideira Low Carb com Chia e Linhaça

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia (opcional: use mais linhaça para versão mais low carb)
- 1 colher (sopa) de água morna (acrescente mais aos poucos, até dar o ponto)
- 1 pitada de sal marinho
- Opcional: 1 pitada de fermento químico (1/4 de colher de chá) para deixar mais leve
- Opcional: ervas secas, cúrcuma ou páprica para saborizar
- 1 fio de azeite de oliva ou manteiga ghee para untar a frigideira

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture a chia, a farinha de linhaça, o farelo de aveia e o sal. Adicione a água aos poucos, mexendo até formar uma massa espessa, mas não seca. Aguarde 5 minutos para a chia formar o gel. Se desejar, adicione o fermento e misture delicadamente. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite ou ghee. Despeje a massa e espalhe com as costas de uma colher formando um disco (tipo panquequinha). Cozinhe em fogo baixo por 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar dourado e firme. Sirva quente, com recheios saudáveis ou puro.

Maionese de Abacate

Ingredientes

- 1/2 abacate maduro pequeno (ou 1 avocado) – cerca de 100g
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) de mostarda dijon (opcional, para realce de sabor)
- Suco de 1/2 limão tahiti (ou 1 colher de sopa)
- 1 colher (sopa) de cebolinha ou salsinha picada
- 1 pitada de sal marinho ou sal rosa
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora
- 1 colher (sopa) de água gelada (ou mais, para ajustar a textura)

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no mixer ou liquidificador. Bata até formar um creme homogêneo e aerado. Ajuste a textura com mais água se necessário. Transfira para um pote de vidro esterilizado, feche bem e conserve na geladeira por até 3 dias (devido à oxidação natural do abacate). Para realçar o frescor, adicione folhinhas de hortelã ou raspas de limão siciliano. Pode ser usado como substituto de maionese em saladas, lanches, wraps ou como dip para vegetais.



Batata-Doce Assada em Cubos com Páprica e Alecrim

Ingredientes

- 1 batata-doce média (com casca, bem lavada)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher (chá) de páprica doce ou defumada
- 1 ramo pequeno de alecrim fresco (ou 1/2 colher de chá seco)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Opcional: 1 pitada de cúrcuma ou alho em pó

Modo de Preparo

Corte a batata-doce em cubos pequenos (com casca para mais fibras). Em uma tigela, misture os cubos com o azeite, páprica, alecrim, sal, pimenta e temperos opcionais. Disponha em uma assadeira antiaderente (ou forrada com papel manteiga), deixando espaço entre os pedaços. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, mexendo na metade do tempo, até dourar e ficar levemente crocante por fora e macia por dentro. Sirva como acompanhamento de proteínas ou saladas.

