

Guia
de
Receitas
Cetogênico

Sumário:

Café da manhã:

| | |
|---|---|
| Chouriço, Queijo de cabra e Espinafre de Frittata | 3 |
| Bolos de couve-flor Marrom | 4 |
| Mingau de coco | 5 |

Almoço:

| | |
|--|---|
| Sopa de ovos de 5 minutos | 6 |
| Tacos de camarão cremoso | 7 |
| Salmão defumado e Salada de creme de cabra | 8 |

Jantar:

| | |
|---|----|
| X-Burger de Bacon e Cogumelos | 9 |
| Couve-Flor Trufada batida com Queijo parmesão | 10 |
| Bife Curry Grisado regado a coco | 11 |

Sobremesa:

| | |
|-----------------------------|----|
| Mousse de nozes e frutas | 12 |
| Bolo de chocolate derretido | 13 |

Lanche:

| | |
|-------------------------------|----|
| Salgadinhos de queijo cheddar | 14 |
|-------------------------------|----|

Bebidas:

| | |
|---------------------------|----|
| Smoothie de mistura verde | 15 |
|---------------------------|----|

Condimentos:

| | |
|----------|----|
| Maionese | 16 |
|----------|----|

Chouriço, Queijo de cabra e Espinafre de Frittata

4 porções

8 ovos

5 onças de chouriço

5 onças de queijo de cabra

½ libras de espinafre fresco

1 Colher de chá de alho picado

2 colheres de chá de manteiga Kerrygold

1 copo de creme de leite denso

¼ colher de chá de pimenta de caiena

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno até 350°

Unte uma panela com manteiga

Refogue o chouriço e o alho na manteiga. Adicione o espinafre cortado e cozinhe até ficar macio

Coloque os ovos e o creme de leite em uma vasilha

Adicione a mistura dos ovos, o creme de leite, o chouriço e o espinafre em uma panela

Coloque no forno entre 25 a 30 minutos

Bolos de couve-flor Marron

4 porções

Ingredientes:

1 libra de couve-flor

3 ovos

½ cebola picada

2 dentes de alhos picados

Sal rosa do himalaia e pimenta à gosto

Manteiga Kerrygold para fritura

Opcional: Coloque queijo parmesão ao final

Modo de preparo:

Use o processador de comidas para ralar a couve-flor

Corte a cebola e o alho

Misture a couve-flor, os ovos, a cebola, o alho e a pimenta em uma vasilha e deixe descansar por 5 minutos

Esquente uma panela de fritura a temperatura média

Unte a panela com manteiga

Coloque os ingredientes na panela no tamanho de uma panqueca

Após cerca de 4 minutos vire a panqueca e deixe os dois lados dourarem na mesma quantidade. Cuidado para não queimar um lado. Você quer que eles fiquem dourados mas não queimados.

Dica: Faça essa refeição com ovos escalfados ou com pedaços de bacon!

Mingau de coco

2 porções

Ingredientes:

4 colheres de chá de leite de coco enlatado

¼ de um copo de manteiga Kerrygold

2 ovos

1 colher de sopa de farinha de coco

½ colher de sopa de Psílio em pó (Psyllium Husk)

Sal rosa do Himalaia a gosto

Opcional: Coloque um pouco de canela, noz-moscada e flocos de coco sem açúcar

Modo de preparo:

Combine todos os ingredientes em uma panela média e cozinhe a fogo baixo, fique mexendo até chegar à consistência desejada

Coloque um pouco dos ingredientes opcionais quando tudo estiver pronto

Sopa de ovos de 5 minutos

Ingredientes:

3 copos de caldo de galinha

1 tablete de caldo de galinha

5 ovos médios

2 colheres de sopa de manteiga Kerrygold

2 colheres de sopa de pasta de alho apimentada

Opcional: 1 copo de repolho

Modo de preparo:

Esquente uma panela a fogo médio

Misture os ovos em uma vasilha e deixe descansar

Adicione o caldo de galinha, o tablete e a manteiga (além do repolho opcional se quiser) em uma panela e deixe ferver

Assim que estiver fervendo, adicione a pasta de alho e desligue a panela

Adicione a mistura de ovos, mexa e deixe descansar até o ponto correto

Tacos de camarão cremoso

Ingredientes:

Conchas:

½ libra de queijo em pedaços, de preferência queijo de cabra (por exemplo queijo de cabra de cheddar)

½ colher de sopa de cominho

Modo de preparo:

Pré aqueça o forno em 400° e forre uma forma com papel alumínio

Misture o cominho e o queijo em uma vasilha

Distribua uniformemente 8 pilhas de mistura em cima do papel alumínio

Deixe assar de 10 a 15 minutos. Eles estarão prontos quando houver alguns pedaços dourados. Cuidado para não queimar

Recheio:

2 colheres de sopa de manteiga Kerrygold e óleo de coco

2 dentes de alho picados

1 pimenta jalapeno picada

1 copo de maionese

1 limão pequeno

1/3 copo de coentro

1 abacate

1 tomate

1 colher de sopa de amino de coco

Opcional: Pimenta rosa do himalaia e pimenta

Modo de preparo:

Esquente a pena em temperatura média com manteiga ou óleo de coco

Adicione o camarão, alho e a pimenta jalapeno. Refogue até o camarão estar levemente rosado e firme ao toque

Misture a maionese, o caldo do limão, o coentro e a sopa de amino de coco numa vasilha. Adicione o camarão à mistura

Coloque a mistura na concha do taco e coloque o abacate e o tomate por cima

Salmão defumado e Salada de creme de cabra

Ingredientes:

4 onças de espinafre ou rúcula

8 onças de salmão defumado (também pode usar frango grelhado), corte em pedaços de 2,5 centímetros

8 onças de queijo de cabra, amassados

2 abacates cortados

1 pimentão amarelo

4 onças de nozes

Revestimento:

4 onças de maionese (veja a receita)

½ limão em suco

4 onças de óleo de coco

2 colheres de sopa de creme de leite denso

Sal rosa do himalaia e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Combine todos ingredientes do revestimento em um liquidificador e misture até ficar uniforme

Adicione todos elementos da salada em uma vasilha. Adicione todos os ingredientes e misture até ficar bem misturado

X-Burger de Bacon e Cogumelos

4 porções

Hambúrguer:

1.5 libra de bife de carne moída

¼ libras de queijo cheddar cortado (use queijo de cabra se possível)

2 colheres de sopa de alho em pó

2 colheres de sopa de páprica

2 colheres de sopa de orégano

2 colheres de sopa de manteiga Kerrygold, para fritura

Complementos:

8 pedaços de bacon

8 onças de cogumelos

Manteiga ou óleo de coco para fritar

2 abacates

1 tomate

Alface

Picles

Opcional: Maionese (veja a receita)

Modo de preparo:

Misture a carne moída, o queijo e as pimentas para o hambúrguer em uma vasilha e faça 4 rodela

Frite as rodela no forno até o ponto

Misture os pedaços de bacon na manteiga e frite até estar crocante

Remova o bacon da frigideira e adicione os cogumelos. Cozinhe por 5 minutos a fogo médio

Monte o hambúrguer com bacon, queijo, abacate, alface, tomate e picles

Couve-Flor Trufada batida com Queijo parmesão

4 porções

Ingredientes:

1 libra de couve-flor, picada em pequenos floretes

2 colheres de sopa de manteiga Kerrygold

1 copo de queijo parmesão ralado

½ colher de sopa de óleo de trufa

1 colher de sopa de salsinha

Sal rosa do Himalaia e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Esquente a couve flor deixando a água ferver na parte de baixo do vaporizador e deixando a couve flor na parte de cima. Cubra o e deixe vaporizar de 10 a 13 minutos.

Adicione a couve flor, a manteiga, o queijo, óleo, sal e a pimenta no processador de comida e processe até estar uniforme

Adicione a salsinha e deixe misturar um pouco mais

Sirva como um complemento para outras refeições

Bife Guisado de curry de coco

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo para assar: 8 horas

6 Porções

Ingredientes:

2 colheres de sopa de manteiga Kerrygold ou óleo de coco

2 libras de carne de gado alimentado no pasto, cortes de gordura ou bifes, cortados em cubos de 5 centímetros

2 pimentões cortados

1 cebola amarela cortada

2 copos de espargos, cortados

2 couve-flor cortadas

1 copo de cenoura cortada

3 copos de caldo de osso proteico (Bone Broth)

1 colher de sopa de aminos de coco ou vinagre

1 copo de leite de coco enlatado

3 colheres de sopa de pasta de curry (vermelho, verde ou amarelo. Marca Mae Ploy é ótima)

1 colher de sopa de açafrinha

Modo de preparo:

Adicione o caldo proteico, o leite de coco, a pasta de curry, o vinagre ou amino de coco e a açafrinha em uma panela de pressão e misture

Esquente a manteiga ou óleo de coco em uma panela grande na temperatura média

Coloque os cubos de bife e misture até dourar um pouco, mas não deixe cozinhar

Coloque tudo na panela de pressão

Adicione a cebola e o pimentão para a frigideira com a manteiga e óleo de coco. Cozinhe até ficar levemente macio, cerca de 5 minutos

Adicione à panela de pressão

Deixe em temperatura baixa por 8 horas ou por 4 horas na temperatura alta

Use sal e pimenta a gosto

Mousse de nozes e Berry (frutinhas pequenas de vários tipos)

Ingredientes:

1 copo de creme de leite

2 colheres de sopa de nozes cortadas (noz de pecã ou nozes)

1.5 colher de sopa de framboesas amassadas

¼ colher de chá de extrato de baunilha puro

Raspa da casca de ½ limão (digita zest lemon no google images)

Modo de preparo:

Em uma vasilha levemente fria adicione o creme de leite e misture com uma batedeira até que ele comece a ganhar forma

Assim que ele comece a ganhar forma adicione a baunilha e a raspa da casca e misture por mais uns 30 segundos

Adicione as framboesas amassadas e mexa com um garfo

Sirva em pequenas quantidades e adicione as nozes amassadas

Bolo de chocolate derretido

Ingredientes:

2 onças de chocolate negro orgânico

2 colheres de sopa de manteiga Kerrygold

3 ovos médios

¼ colher de sopa de extrato de baunilha

Óleo de coco

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno até 400°

Adicione manteiga e o chocolate negro juntos em uma panela em fogo médio. Mexa até estar completamente derretido e misturado

Retira a panela do fogão e adicione o extrato de baunilha. Espere de 5 a 10 minutos até que a mistura esfrie. Mas não deixe que ela fique firme

Em uma vasilha separada quebre os ovos e misture na batedeira por cerca de 2 minutos

Adicione o chocolate e a manteiga na vasilha com os ovos e os misture até que fiquem bem misturados

Adicione os ingredientes em uma forma untada com óleo de coco

Coloque a forma no forno e cozinhe até que fique moderadamente firme nas bordas mas ainda macio na parte de dentro. Isso deve demorar cerca de 5 a 7 minutos dependendo do tamanho da sua forma. Não deixe assar demais

Retire do forno e deixe esfriar um pouco. Sirva enquanto ainda estiver quente

Salgadinhos de queijo cheddar

4 Porções

Ingredientes:

½ libra de queijo de cabra cheddar, em pedaços

Páprica

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 400°

Coloque um papel alumínio ou outro de sua preferência na forma

Espalhe os pedaços de queijo na forma e jogue um pouco de páprica

Cozinhe de 8 a 10 minutos checando para não deixar que o queijo queime

Dica: Ótimo para molhar em comidas como guacamole!

Suco verde (Smoothie)

1 porção

Ingredientes:

½ leite de coco enlatado

½ copo de água

1 colher de sopa do suco de limão

2 onças de espinafre congelado

1 colher de sopa de gengibre cortado

Modo de preparo:

Combine todos os ingredientes em um liquidificador e misture bem

Dica: Se você tiver um liquidificador potente você não precisa cortar o gengibre antes, entretanto vários liquidificadores não conseguem cortar os pedaços completamente

Maionese

4 porções

Ingredientes:

1 gema de ovo

1 copo de óleo de oliva extra virgem

1 colher de sopa de mostarda

1-2 colheres de sopa de suco de limão

Opcional: Sal rosa do Himalaia e pimenta

Modo de preparo:

Coloque a gema do ovo e a mostarda em uma vasilha e deixe que fiquem em temperatura ambiente

Com uma batedeira mexa a gema do ovo e a mostarda e adicione o óleo lentamente

Continue a mistura até que o óleo tenha sido adicionado na mistura e fique grosso

Adicione 1 uma colher de chá do suco de limão, sal e pimenta a gosto. Se desejado adicione mais suco de limão

Coloque na geladeira

Dica: É melhor deixar um dia na geladeira antes do consumo para engrossar. Essa receita dura cerca de 5 dias (validade)