

E-book

RECEITAS KETO DIET

Nutricionista Lívia Henriques



Panqueca de amêndoas

Ingredientes:

- Farinha de amêndoas - 1 chávena de chá
- Ovo de galinha - 3 unidades
- "Leite" de amêndoas, sem açúcar - 1/4 chávena de chá
- Azeite extra virgem ou Óleo de coco - 2 colheres de sopa
- Fermento em pó, (tipo Royal) - 1/2 colher de chá
- Extrato de baunilha puro - 1 colher de chá (opcional)

Rende 4 porções.

Preparação:

Em um recipiente médio, misture a farinha de amêndoas, os ovos, o leite de amêndoas, o extrato de baunilha e o fermento em pó. Deixe a massa descansar por cerca de 10 minutos. Após este tempo, coloque 1/4 chávena de chá da massa em uma frigideira aquecida e previamente untada com azeite ou óleo de coco e cozinhe até que esteja pronto. Vire as panquecas ocasionalmente.



Muffin KETO

Ingredientes:

- Farinha de coco bem fina e sem açúcar - 1 chávena de chá
- Ovo de galinha - 10 unidades
- Leite de coco, sem açúcar adicionado - 1 chávena de chá
- Óleo de coco derretido - 2/3 chávena de chá
- Fermento em pó (tipo Royal) - 10 g
- Mirtilo, in natura - 3/4 chávena de chá
- Essência de baunilha - 1 colher de chá
- Eritritol - 1/2 chávena de chá (opcional)
- Sal - 1 pitada

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 170°C. Separe as forminhas de cupcake. Em um pote grande, misture bem a farinha de coco, o sal, o eritritol e o fermento. Faça um buraco no meio e, ali, coloque os ovos, a essência de baunilha, o óleo de coco e o leite de coco. Mexa bem esta mistura líquida central. Agora, misture tudo muito bem com uma colher ou fouet. Acrescente os mirtilos ou o recheio de sua preferência e mexa com cuidado. Coloque a massa nas forminhas e leve ao forno médio de 20 a 30min.



Lívia
Henriques
nutricionista

Pão de linhaça

Ingredientes:

- Farinha de linhaça dourada e peneirada - 260 g (2 1/3 de chávena de chá)
- Bicarbonato de sódio - 6 g (1 colher de chá)
- Fermento em pó (tipo Royal) - 12 g (1 colher de sopa)
- Sal marinho - 3 g (1/2 colher de chá)
- Água morna ou quente - 240ml (1 chávena de chá)
- Vinagre de maçã - 5ml (1 colher de chá)

Rende 5 porções.

Preparação:

Misture todos os ingredientes secos. Aqueça a água e acrescente o vinagre. Misture todos os ingredientes até que se forme uma massa homogênea. Molde o pão no formato que desejar. Alise a superfície com as mãos húmidas. Se desejar, acrescente algumas sementes por cima do pão (ex.: semente de girassol). Faça cortes na superfície. Coloque em uma forma ou tabuleiro, leve ao forno pré aquecido a 180°C por cerca uma hora, ou até que esteja bem doura



Lívia
Henriques
nutricionista

Guacamole

Ingredientes:

- Abacate - 1 unidade média
- Azeite extra virgem - 2 colheres de sopa
- Coentro picado - 2 colheres de sopa
- Sumo de limão - 2 colheres de sopa
- Tomate - 2 unidades
- Pimenta preta e sal a gosto.

Preparação:

Tire a semente e a casca do abacate. Remova as sementes do tomate corte-o em pequenos quadrados. Em um recipiente, amasse o abacate e misture os demais ingredientes da lista. Sirva em seguida.



Esparguete de courgette

Ingredientes:

- Courgette cru - 2 unidades
- Azeite extra virgem - 1 colher de sopa
- Alho em pó (1 pitada)
- Sal marinho a gosto

Preparação:

Rale as courgettes no sentido do comprimento, com a casca e sem as sementes. Unte a frigideira com um pouco de azeite e aqueça. Acrescente as courgettes raladas. Tempere com alho e sal a gosto. Salteie por cerca de três minutos. Sirva com molho a parte. Sugestões de molhos: Pesto; tomate caseiro, azeite e alho (e temperos).





Contatos:

liviahenriquesnutricionista@gmail.com

[@liviahenriquesnutri](#)

dietbox.me/pt-BR/livia-henriques-fernandes

