



**AMOSTRA GRÁTIS**

# Café da Manhã Low-Carb Gourmet

RECEITAS SIMPLES, FÁCEIS, SEM GLÚTEN & LOW-CARB



Senhor.  
**Tanquinho**

PERFEITO PARA AS DIETAS PALEO, KETO, ATKINS, SLOW CARB



**AMOSTRA GRÁTIS**



## APRESENTAÇÃO

*Copyright* © 2015, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Café da Manhã e Lanches Low-Carb (AMOSTRA GRÁTIS), de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: [www.senhortanquinho.com](http://www.senhortanquinho.com)

e-mail: [contato@senhortanquinho.com](mailto:contato@senhortanquinho.com)

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](#).

O autor salienta que não tem nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assume responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

**Comprar Livro de Receitas Café da Manhã Low-Carb Para Emagrecer Feliz**

# VEJA QUAIS RECEITAS E MÓDULOS FAZEM PARTE DO MATERIAL COMPLETO

## **MÓDULO I:**

### **RECEITAS DE CAFÉ DA MANHÃ LOW-CARB PARA EMAGRECER FELIZ**

Neste módulo, trazemos a espinha dorsal do livro de receitas de café da manhã. Ele reúne 29 deliciosas receitas de café da manhã, perfeitas para serem o prato principal da refeição que inicia o seu dia. Saborosas e saciantes, essas receitas farão você ficar de bom humor até na segunda-feira de manhã.

1. SANDUICHINHOS ULTRA-RÁPIDOS DE BACON E ABACATE
2. WAFFLES DO BELGA-FIT DE CEBOLINHA COM QUEIJO
3. DELICIOSO QUICHE DE ESPINAFRE COM QUEIJO FETA
4. BOLINHO DE CANECA SALGADO PRÁTICO
5. BOLINHO DE CHUVA DE COUVE-FLOR
6. ENCHILADAS MATINAIS DE QUEIJO À MODA MEXICANA
7. ENROLADINHO DE QUEIJO “IMPOSSÍVEL DE ERRAR”
8. PIZZA-CONE
9. QUEIJADINHA LOW-CARB MAIS RÁPIDA DO MUNDO
10. MINI BOLINHOS DE CARNE COM OVO
11. MINI-PIZZA LOW-CARB DE COUVE-FLOR
12. COOKIE SABOROSO “ADORO-BISCOITO” DE AMENDOIM
13. NOSSO PÃO LOW-CARB DE CADA DIA
14. BOLINHOS DE ABOBRINHA PALEO

15. ABACA-BACON
16. BOLO DE COCO ULTRA RÁPIDO DE MICROONDAS
17. PANQUEQUINHAS MATINAIS DE BACON LOW-CARB
18. MINGAU DE AVEIA “DE MENTIRINHA” DA VOVÓ PALEO
19. BOLINHO DE CHOCOLATE DO MINUTO
20. MUFFIN INGLÊS DE 4 MINUTOS
21. PANINI LOW-CARB (PARA MISTO QUENTE PALEO)
22. FLAN INSTANTÂNEO DE CHIA-CHOLATE
23. MUFFINS SALGADOS DE PRODUÇÃO EM MASSA DE PRESUNTO E QUEIJO
24. FRITTATA DE QUEIJO & BACON DELICIOSA SUPER LOW-CARB
25. BROWNIE OVO-LATE GOURMET DE 2 INGREDIENTES
26. PÃO PLOC: PARMESÃO, LINHAÇA, OVOS E COCO
27. FLAKERS FALSOS DE LINHAÇA E GERGELIM “ADEUS TIGRÃO”
28. BOLINHO DE FARINHA DE COCO DE 5 MINUTOS DO TANQUINHO
29. PETIT SUISSE SAUDÁVEL DO POTE TANQUINHO

## **MÓDULO II:**

### **RECEITAS DE SHAKES & SMOOTHIES**

Neste módulo, apresentamos 9 receitas de smoothies de café da manhã. Perfeitos para serem servidos geladinhos em dias de calor, ou mesmo para manhãs em que você não dispõe de muito tempo, nem de muita fome. Afinal, os smoothies não levam nem 10 minutos para ficarem prontos.

1. SMOOTHIE MATINAL: SUPER SHAKE DE ABACATE
2. SMOOTHIE DE MORANGO DE ALTA PROTEÍNA
3. SMOOTHIE DE LIMÃO DAS MARAVILHAS
4. SMOOTHIE TROPICAL DE MORANGO
5. FRAPPUCCINO SUPER-FITNESS DO SENHOR TANQUINHO
6. SMOOTHIE DE CHOCOLATE SILVESTRE
7. SMOOTHIE AMENDOCREAM DE CHOCOLATE
8. CHOCOLATE QUENTE ESPECIAL PARA EMAGRECER
9. CAFÉ À PROVA DE BALAS INCRMENTADO E CETOGÊNICO

## **MÓDULO III:**

### **RECEITAS E SUGESTÕES DE LANCHES & BEBIDAS RÁPIDOS & PRÁTICOS**

Está em dúvida do que comer numa manhã sem tempo para preparar nada, ou do que levar como lanche da manhã ou da tarde? Neste livro, trazemos 19 sugestões que não envolvem nenhum ou quase nenhum preparo, e que armazenam bem na geladeira, para que você possa ter uma opção disponível ao longo de toda a semana.

1. OLEAGINOSAS: NOZES, CASTANHAS, AMÊNDOAS E MACADÂMIAS
2. OVOS DE CODORNA COM AZEITE E ORÉGANO
3. ENROLADINHO DE PRESUNTO (OU PEITO DE PERU) E QUEIJO
4. SALAME COM GOTAS DE LIMÃO
5. QUEIJO COTTAGE OU CREAM CHEESE COM BERRIES
6. CHOCOLATE 85% A 99%
7. TOMATE CEREJA COM ATUM
8. GELÉIA DE MOCOTÓ SEM CARBOIDRATOS
9. QUEIJO TOFU
10. COCO SECO
11. SEMENTE DE ABÓBORA
12. CHIPS DE ABOBRINHA
13. CHIPS DE COUVE
14. PARMA-FLOR (PARMESÃO COM COUVE-FLOR)
15. CHIPS DE PARMESÃO
16. ISCAS “BAR NA MINHA CASA” DE FRANGO OU CONTRAFILÉ
17. VITABACATE
18. O TRADICIONAL ABACATE COM LIMÃO
19. BARRA DE CHOCOLATE “ESCAPADA PERO NO MUCHO”

## **MÓDULO IV:**

### **RECEITAS COMPLEMENTARES & ACOMPANHAMENTOS**

Este módulo traz receitas complementares e adicionais, fornecendo alternativas caseiras para ingredientes comuns, além de uma explicação detalhada sobre os tipos de ingredientes comumente utilizados na confecção da maior parte das receitas LCHF.

#### **UMA RÁPIDA NOTA SOBRE GORDURAS**

- 1. PASTA DE AMENDOCAS DAS CAVERNAS**
- 2. LEITE DE AMÊNDOAS “GOSTO-DE-ECONOMIZAR” CASEIRO**
- 3. FARINHA DE AMÊNDOAS DO LAVOISIER**
- 4. LEITE DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA**
- 5. FARINHA DE COCO CASEIRA DA VOVÓ CAVERNOSA**
- 6. ÓLEO DE COCO CASEIRO DA VOVÓ CAVERNOSA**
- 7. DELICIOSO HOMUS DO BEDUÍNO LOW-CARB**
- 8. GHEE**
- 9. CHANTILLY “QUASE-VERDADEIRO” SEM AÇÚCAR**
- 10. NUTELLA “ACALMA-SEU-VÍCIO” LOW-CARB**
- 11. MAIONESE CASEIRA PALEOLÍTICA**

## BOLO DE COCO ULTRA RÁPIDO DE MICROONDAS

Bolo rápido de microondas e ultra-fácil. Nós gravamos essa receita ([que você pode ver aqui](#)) utilizando dois sachês de sucralose como adoçante e polvilhando canela por cima.

Numa segunda tentativa, colocamos meia colher de essência de baunilha e cobrimos com creme de leite. Ficou muito bom também – e, claro, sem um grama sequer de carboidratos a mais!



**Tempo de preparo:** 4 minutos

**Tempo de espera:** 3 minutos

**Quantidade de carboidratos por bolinho:** 2g

**Ingredientes (1 bolinho):**

3 colheres de coco ralado desidratado sem açúcar

2 colheres de leite de coco

1 ovo

2 colheres de sopa de nata ou creme de leite sem soro

1 colher de chá de óleo de coco (ou manteiga)

2 sachês de sucralose (ou menos dependendo do seu gosto)

1 colher de chá de fermento

Canela em pó a gosto (opcional)

1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

**Preparo:**

- Em um recipiente que possa ir ao microondas, adicionar o leite de coco, o ovo, o creme de leite e os sachês de sucralose;
- Misturar bem;
- Adicionar o fermento e o coco ralado;
- Misturar bem novamente e levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo da potência de seu forno;
- Retirar do microondas e polvilhar com canela em pó;
- Servir.

**COMPARTILHE A RECEITA COM SEUS AMIGOS E PARENTES =)**



## QUEIJADINHA LOW-CARB MAIS RÁPIDA DO MUNDO

É um docinho com queijo? É uma omelete doce? É uma cocada?

Não... É a queijadinha low-carb mais rápida do mundo!

Em 4 minutinhos ela fica pronta... E você pode nos ver fazendo a receita neste [link aqui!](#)



**Tempo de preparo:** 2 minutos

**Tempo de espera:** 3 minutos

**Quantidade de carboidratos por queijadinha:** 2g

**Ingredientes (1 queijadinha):**

1 ovo

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

2 colheres de sopa de leite de coco (opcional)

Azeite ou manteiga para untar a frigideira

**Preparo:**

- Em um recipiente, misturar os três ingredientes até formar uma mistura homogênea;
- A consistência da massa deve ser bem densa, portanto por ser necessário adicionar mais queijo e coco dependendo do tamanho do ovo. A dica é ir sentindo o ponto da massa ao misturar os ingredientes com um garfo;
- Untar uma frigideira com azeite ou manteiga;
- Colocar a mistura em uma frigideira e cobrir seu fundo com o auxílio de um garfo (a mistura deve estar tão densa que não se espalhará sozinha por sobre a frigideira);
- Ligar o fogo e tampar a frigideira;
- Após 2 minutos, abrir e tentar virar a massa, se descolar facilmente, virar a massa, caso contrário, esperar mais um pouco;
- Deixar assando por mais 1 ou 2 minutos;
- Servir.

**COMPARTILHE A RECEITA COM SEUS AMIGOS E PARENTES =)**



## SMOOTHIE DE LIMÃO MARAVILHA



“Limão maravilha... nós gostamos de você.

Smoothie maravilha... faço sempre pra beber!”

Rápido, fácil e azedinho na medida, esse polêmico smoothie não é para todo mundo (porque tem gente que não suporta), e você só vai descobrir se é para você fazendo. Então, mãos à obra!

Assista ao vídeo desta receita e confira a música tema [clikando aqui](#).

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Quantidade de carboidratos por smoothie:** 1g

**Ingredientes (2 smoothies):**

1 xícara de leite de coco

Suco de 1 limão

1 xícara de gelo

3 colheres de sopa de creme de leite

Adoçante, essência de baunilha e canela a gosto (opcional)

**Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
- Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
- Servir.

**COMPARTILHE A RECEITA COM SEUS AMIGOS E PARENTES =)**



## PANINI DE REQUEIJÃO LOW-CARB (PARA MISTO QUENTE PALEO)

Nesta receita, o diferencial é que o requeijão não vai no recheio, e sim na massa.

Para rechear, gosto de presunto e queijo, fazendo um verdadeiro Misto Quente Paleo.

[Clique aqui](#) para ver o vídeo da receita.



**Tempo de preparo:** 3 minutos

**Tempo de espera:** 8 minutos

**Quantidade de carboidratos por panini:** 0g

**Ingredientes (1 panini):**

4 colheres de requeijão cremoso

2 ovos

2 colheres de chá de fermento em pó

2 colheres de queijo parmesão ralado (opcional)

Sal e orégano a gosto

Manteiga para untar

**Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes em uma tigela;
- Untar com azeite uma forma que possa ir ao microondas com cerca de 15 cm de diâmetro;
- Despejar a massa na forma untada;
- Levar ao microondas por cerca de 3 minutos;
- Desenformar e rechear com o que desejar (para fazer o misto quente, recheie com muçarela, presunto, tomate e orégano, ou o recheio de sua preferência);
- Fechar o panini com os ingredientes dentro e levar à frigideira (ou sanduicheira);
- Fritar cada um dos lados até que fiquem douradinhos;
- Servir.

**COMPARTILHE A RECEITA COM SEUS AMIGOS E PARENTES =)**

