



*Receitinhas*  
*da* **Mi**



# Receitinhas da Mi

- 1) Iogurte natural caseiro
- 2) Torta de frango/atum/carne moída low carb
- 3) Cookies de aveia com chocolate
- 4) Pizza funcional
- 5) Bolo de cenoura fit
- 6) Brownie low carb
- 7) Pão de queijo funcional
- 8) Pão low carb de queijo parmesão



# Receitinhas da Mi

## IOGURTE NATURAL CASEIRO

### Ingredientes:

- 2 litros de leite desnatado
- 1 potinho de iogurte integral (consistência firme) 170g aproximadamente

### Modo de preparo:

Colocar o leite em uma panela e levar ao fogo. Desligar assim que ferver. Formou-se uma película, descarte-a. Deixar esfriar até o ponto que você consiga colocar o dedo no leite e ele se mantém bem quente, mas sem queimar seu dedo. Se o dedo consegue ficar ali por 10 segundos tá no ponto. Nesse momento, coloque o copinho de iogurte no leite e misture. Feche a panela e envolva-a com algumas toalhas, para mantê-la aquecida. Deixe bem fechado por cerca de 8 a 10 horas em temperatura ambiente ou dentro do forno desligado. Se estiver muito calor, ele pode ficar pronto antes, ou seja, quando ele atingir a consistência, está pronto.

Se você gosta mais consistente, basta você retirar o soro com uma concha e descartar. Guarde na geladeira em recipiente fechado.

**Rendimento:** 10 porções de 95 calorias aproximadamente



# Receitinhas da Mi

## TORTA LOW CARB

### Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 100 g mussarela ralada
- 500 g de peito de frango desfiado/ atum/ queijo amarelo + folhas verdes
- cebola
- tomate
- 1 1/2 colher (café) de fermento em pó

No liquidificador, bata os ovos, a mussarela, o creme de leite e o requeijão. Bata tudo por 5 minutos. Coloque o fermento e bata por mais 1 minuto.

### Recheio:

1. Refogue o peito de frango e faça um molho de sua preferência.
2. Em uma forma untada com azeite ou manteiga, coloque uma camada de massa, depois o recheio e por ultimo o restante da massa.

Assar em forno alto por 30 minutos



# Receitinhas da Mi

## COOKIES DE AVEIA COM CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 1 ovo
- essência ou extrato de baunilha
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 xícara de farinha de amêndoas ou farinha de amendoim
- 100 gr de chocolate 70% cacau picadinho
- bicarbonato de sódio

### Modo de Preparo:

Em um tigela misture todos os ingredientes, exceto o chocolate e bicarbonato. Após bem misturadinho, coloque uma pitadinha do bicarbonato e misture. Em seguida, adicione o chocolate e molde os cookies. Disponha em uma forma untada e leve ao forno com temperatura de 180 graus até ficar moreninho.



# Receitinhas da Mi

## PIZZA FUNCIONAL

### Ingredientes:

- 170 gr ou 1 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 7 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, até ficar bem homogêneo, espalhe a massa em uma forma untada com azeite e leve ao forno 200 graus para pré assar.

Quando estiver assada coloque o molho de tomate e recheio da sua preferência.



# Receitinhas da Mi

## BOLO DE CENOURA FIT

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 120 gr de cenoura
- 3 colheres de sopa de azeite
- essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, e vá batendo. Por último adicione o fermento e então bata bem até misturar tudo. Asse em forno médio, até palito sair sequinho.

A medida da forma é 10x10cm.



# Receitinhas da Mi

## BROWNIE LOW CARB

### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de adoçante xylitol
- 1 colher (café) bicarbonato de sódio
- 0,3 xícara (chá) de manteiga sem sal
- 5 ovos
- 250 gramas chocolate 70% cacau

### Modo de Preparo:

Misture a farinha, o adoçante e o bicarbonato e depois incorpore os ovos. Derreta o chocolate em banho maria e adicione manteiga. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno médio por 15 minutos.



# Receitinhas da Mi

## PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL

### **Ingredientes:**

- 200 gr de cream cheese
- 100 gr de tapioca
- 100 gr de queijo parmesão ralado

### **Modo de Preparo:**

Misture todos os ingredientes e leve para geladeira por 40 minutos. Retire, forme bolinhas e disponha em uma forma untada. Leve ao forno médio até assar.

As bolinhas também podem ser congeladas.



# Receitinhas da Mi

## PÃO LOW CARB DE QUEIJO PARMESÃO

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de de queijo parmesão ralado
- 3 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa de nata ou creme de leite sem soro
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó

### Modo de Preparo:

- 1) Bata os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador.
- 2) Acrescente o fermento e bata para incorporar.
- 3) Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês, untada com manteiga.
- 4) Asse em forno a 200 graus, por 45 minutos ou até dourar

